Сью
Джонсон

Обними *меня* крепче

7 диалогов для любви на всю жизнь

Annotation

Когда на смену любви и близости приходят неудовлетворенность, ссоры и охлаждение, страдают оба партнера. Эмоционально-фокусированная терапия позволит всем желающим разобраться в запутанном клубке эмоций и восстановить доверительные и близкие отношения. Автор Сью Джонсон популярно излагает принципы разработанной ею методики, а реальные истории и практическая часть помогут применить их к собственным отношениям.

- Сью Джонсон
  - Эту книгу хорошо дополняют:
  - Информация от издательства
  - Предисловие
  - Часть первая. Любовь как она есть
    - Любовь: революция в теории
      - * * *
      - Новая теория привязанности
      - Любовь взрослых
      - Из гипотезы в научный факт
    - Куда ушла моя любовь? Разобщение
      - * * *
      - Первобытная паника
      - Дьявольские сети
      - Переломные моменты в отношениях
    - Эмоциональная отзывчивость как залог любви на всю жизнь
      - * * *
      - Как начиналась эмоционально-фокусированная терапия
      - Они
      - Семь исцеляющих диалогов эмоционально-фокусированной терапии
  - Часть вторая. Семь исцеляющих диалогов
    - Диалог 1. Узнать дьявола по речи
      - * * *
      - 1. «Найти виноватого»
      - 2. «Негативный танец»
      - 3. «Замри — беги»

- Диалог 2. Найти больную мозоль
  - * * *
  - Как понять, что наступили на мозоль
  - Как открыться партнеру
- Диалог 3. Заново пройти переломные моменты
  - * * *
  - Как сгладить конфликт
  - Как мы влияем на эмоции партнера
  - Куда заводят страхи
- Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе
  - * * *
  - Брак на волоске
  - Чего я боюсь больше всего?
  - Что мне больше всего нужно от тебя?
  - Нейронаука о гармонии
- Диалог 5. Простить обиды
  - * * *
  - Серьезные последствия мелких происшествий
  - Шесть шагов к прощению
- Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе
  - * * *
  - Секс как самоцель
  - Секс как утешение
  - Секс как единение
  - Решение интимных проблем
- Диалог 7. Поддерживать огонь любви
  - * * *
  - Избежать опасных моментов
  - Отметить моменты самой тесной близости
  - Придумать ритуалы для встреч и расставаний
  - Главное — безопасность
  - Написать историю неугасающей любви
  - Написать историю своей будущей любви
  - Новая модель отношений как основа перемен

- Часть третья. Сила, преображающая мир
  - Любовь исцеляющая
    - * * *
    - Чувства под замком

        - Протянуть руку
        - Отголоски травмы
        - Один в поле не воин
        - Главное препятствие
    - Мир во всем мире: любовь как последний оплот
        - * * *
        - Как устроена любовь?
        - Шире круг
        - Любовь в паре — тепло в семье
        - Общество
  - Благодарности
  - Глоссарий
  - Об авторе
  - Библиография
  - Максимально полезные книги
  - Над книгой работали
- notes
  - 1

Сью Джонсон
Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь

Пациентам и коллегам

Вы помогли мне понять, что такое любовь

Моему дорогому Джону и детям: Тиму, Эмме и Саре, — научившим принимать и отдавать ее

Скрипкою пылающей к себе меня веди,
Погрузи в отчаянье, оставшись впереди,
Веткою оливы стань, голубкой позови
В танце до конца любви.

ПЕСНЯ Л. КОЭНА DANCE ME TO THE END OF LOVE (ПЕР. М. НЕМЦОВА)

Эту книгу хорошо дополняют:

Эми Бэнкс, Ли Хиршман
На одной волне

Дин Делис, Кассандра Филлипс
Парадокс страсти

Джон Готтман, Рэйчел Карлтон Адамс, Дуглас Абрамс, Джули Шварц-Готтман
Женщина

Эстер Перель
Размножение в неволе

Эмили Нагоски
Как хочет женщина

Информация от издательства

Научный редактор Инна Хамитова
Издано с разрешения Hachette Book Group, Inc.
На русском языке публикуется впервые
Книгу рекомендовала к изданию Мария Кривощапова-Демина

Джонсон, Сью

Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь / Сью Джонсон; пер. с англ. Э. Каировой; [науч. ред. И. Хамитова]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

ISBN 978-5-00100-853-8

Когда на смену любви и близости приходят неудовлетворенность, ссоры и охлаждение, страдают оба партнера. Эмоционально-фокусированная терапия позволит всем желающим разобраться в запутанном клубке эмоций и восстановить доверительные и близкие отношения. Автор Сью Джонсон популярно излагает принципы разработанной ею методики, а реальные истории и практическая часть помогут применить их к собственным отношениям.

Все права защищены.

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

© 2008 by Susan Johnson This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Translation © 2018 by Mann, Ivanov and Ferber. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

Предисловие

Межличностные отношения всегда вызывали у меня живой интерес. Росла я в Великобритании. Отец держал паб, где можно было часами смотреть на людей: как они знакомятся, общаются, выпивают вместе, скандалят, танцуют и флиртуют. И все же основные представления об отношениях в детстве и юности формировались из наблюдений за родителями. А точнее, за тем, как они разрушали семью. И себя. Я не могла ничем помочь, хотя знала, что родители сильно любят друг друга. Перед смертью отец горько плакал, вспоминая мать, хотя с момента их расставания прошло уже более 20 лет.

Наблюдая за страданиями родителей, я поклялась не выходить замуж. Романтическая любовь казалась мне иллюзией и ловушкой. Куда лучше быть одной — свободной и независимой. Но позднее я, конечно же, влюбилась и вышла замуж. Любовь затянула меня, как я ее ни избегала.

Что за загадочное и могущественное чувство разрушило жизнь родителей и принесло столько проблем в мою собственную? Чувство, которое можно описать как основной источник радостей и страданий многих из нас? И как найти выход из лабиринта противоречивых эмоций к свету вечной любви?

Эти вопросы привели меня в психологию и терапию. Я изучала любовные переживания в представлении поэтов и ученых. Работала со сложными детьми и подростками, отрицавшими это чувство. Консультировала взрослых, отчаянно пытавшихся преодолеть утрату любви. Среди моих пациентов были семьи, членам которых, несмотря на взаимные чувства, никак не удавалось ни найти общий язык, ни разойтись как в море корабли. Любовь оставалась тайной за семью печатями.

Уже на последнем этапе получения докторской степени по консультативной психологии в университете Британской Колумбии в Ванкувере я начала работать с парами. Меня сразу же поразила глубина переживаний пациентов. Заворожило и то, как они говорили о своих отношениях — как о вопросе жизни и смерти.

Мне удавалось и индивидуальное, и семейное консультирование. Но работа с двумя воюющими партнерами оказалась непосильной задачей. Не помогало ничего: ни книги из библиотеки, ни изученные в университете техники и приемы. Пары не собирались разбираться в отношениях и травмах из детства, браться за ум и учиться вести диалог. И, конечно, они

приходили не за новыми правилами ведения победоносной войны.

Никакие переговоры в любви не имели смысла. Невозможно выторговать сопереживание, выпросить близость. *Эмоциональный* отклик нельзя вызвать волевым решением. И я стала просто наблюдать, впитывать опыт партнеров, позволяя им учить меня ритмам и движениям эмоций — этому странному танцу под названием «любовь». Помогли записи сессий и их многократное прослушивание.

При виде того, как супруги кричали друг на друга и плакали, препирались и переставали друг с другом разговаривать, я начала понимать: есть ключевые отрицательные и положительные эмоциональные моменты, определяющие отношения. С научным руководителем Лесом Гринбергом я начала разрабатывать новый подход к терапии в парах. Мы назвали его эмоционально-фокусированной терапией, или сокращенно ЭФТ.

Был запущен исследовательский проект. В нем приняли участие три группы пар. Одни проходили ЭФТ, тогда еще только разрабатываемую. Другим предлагалась поведенческая терапия — развитие навыков общения и ведения переговоров. С третьими не работали вовсе. Эмоционально-фокусированная терапия показала впечатляющие результаты по сравнению с полученными в двух других группах. Партнеры сблизились, ссоры стали реже, а удовлетворенность отношениями значительно возросла. Благодаря успеху нового подхода я стала научным сотрудником Оттавского университета и смогла продолжить свои изыскания. Последовали другие исследования с огромным количеством пар — в кабинетах терапевтов, тренинг-центрах и даже больницах. Результаты по-прежнему впечатляли.

Но при всех достижениях было ясно: суть эмоциональной драмы, лежащей в основе проблем пар, осталась нераскрытой. Я изучила лабиринт любви вдоль и поперек и не нашла выхода. Тысячи вопросов все еще ждали ответов. Почему пациенты были так безудержно эмоциональны во время сессий? Почему люди так яростно боролись за ответные чувства? Почему ЭФТ работает и как сделать ее еще эффективнее?

Однажды в разгаре спора с коллегой в пабе — месте, где я впервые начала изучать отношения между людьми — меня озарило. Предметом дискуссии был вопрос: почему большинство терапевтов рассматривает здоровые отношения исключительно как рациональные сделки? Словно главная задача партнеров — получить как можно больше, отдав по минимуму.

Но по моему опыту работы с парами отношения — это нечто большее. «Ну, хорошо, — снисходительно улыбнулся коллега, — что же это тогда,

если не сделка?» И я услышала, как отвечаю на вопрос, который столько лет задавала сама себе, так, будто делаю это каждый день: «Отношения — это душевная близость. В них проявляется внутренняя потребность любого человека в безопасной эмоциональной привязанности. Как в теории английского психиатра Джона Боулби о детской привязанности к матери. Только у взрослых».

Я испытала потрясение. За страстными претензиями и отчаянными защитными реакциями пар вдруг показалась нерушимая логика. Стало ясно, чего эти люди жаждали и почему ЭФТ помогала им менять отношения. Романтическая любовь — это привязанность и эмоциональная близость. В ее основе — вшитое в подкорку желание иметь рядом человека, на которого можно опереться. Близкого и любимого, с кем безопасно и комфортно.

Я полагала, что открыла механизмы любви. Значит, могла разобраться, как ее «починить» и заставить длиться вечно. Через призму этих механизмов страсти в рушащихся отношениях пациентов выглядели яснее. Как и мой собственный брак. Очевидно, что в основе любой драмы лежат эмоции. Они, по сути, часть программы выживания, заложенной миллионами лет эволюции. Игнорировать собственные эмоции или потребности — значит не позволять себе быть собой. По моему мнению, супружеской терапии и образованию остро не хватало четкого «научного» понимания любви.

После публикации своих взглядов я столкнулась с критикой и сопротивлением. Большинство коллег считали, что взрослые люди должны контролировать эмоции. Никто же не станет спорить с тем, что их переизбыток — основная проблема большинства браков. Эмоции необходимо подавлять, а не потакать им. Но главный пункт, который коллеги пытались оспорить, — потребность в близости. Здоровый взрослый человек, как уверяли они, самодостаточен. Только «дисфункциональные» люди нуждаются в опоре и близости. «У нас есть термин для таких людей — “*созависимые*”. А то, что происходит с ними в отношениях, мы называем “*слиянием*”, “*растворением*”», — говорили оппоненты. Другими словами, это какие-то неправильные люди. Чрезмерная зависимость и опора супругов друг на друга — угроза для брака!

Задача терапевта, как убеждали коллеги, научить людей твердо стоять на своих двоих. Как в свое время доктор Бенджамин Спок не советовал брать на руки плачущего ребенка. Это значило делать из него слабака. Беда в том, что американский педиатр категорически плохо разбирался в детских

нуждах и чаяниях. Так же как мои коллеги — в нуждах и чаяниях взрослых.

Эмоционально-фокусированная терапия — это просто. Забудьте о методах и приемах спора, анализе детских переживаний, широких романтических жестах и экспериментах в постели. Но осознайте и признайте: вы эмоционально привязаны и зависите от своего партнера не меньше, чем ребенок от родителя. И так же ждете заботы, утешения и защиты. Привязанность в зрелом возрасте, возможно, более взаимна и меньше нуждается в физическом контакте, но по характеру эмоциональной связи ничем не отличается. Эмоционально-фокусированная терапия призвана создавать и укреплять близость между партнерами. Она выявляет и трансформирует ключевые моменты, способствующие развитию «взрослой» романтической любви: открытость, «настройку» друг на друга и отзывчивость.

Сегодня это революционный подход к супружеской терапии. Многочисленные исследования последних 15 лет доказали: 70–75 % пар, прошедших ЭФТ, преодолевают кризисы и налаживают отношения. Эффект носит длительный характер. Даже у пар, находившихся на грани развода. Американская психологическая ассоциация признала ЭФТ эмпирически доказанным подходом к супружеской терапии.

Тысячи специалистов прошли подготовку по методам ЭФТ в Америке, и сотни — в Европе, Австралии и Новой Зеландии. Этот подход изучают в Китае, на Тайване и в Корее. Совсем недавно крупные организации, в том числе армии США и Канады, а также Пожарный департамент Нью-Йорка, обратились ко мне с просьбой рассказать об ЭФТ служащим и сотрудникам, испытывающим трудности в отношениях.

Наш подход обретает признание, интерес к нему возрастает. Меня все чаще просят о создании упрощенной, популярной версии ЭФТ, которой обычные люди могли бы пользоваться в повседневной жизни. Вот ответ.

«*Обними меня крепче*» — это книга для пар, молодых и пожилых, женатых, помолвленных и просто живущих вместе, счастливых и несчастных, традиционных и гомосексуальных. Словом, для всех, кто ищет любовь длиною в жизнь. Она для женщин и для мужчин. Для представителей всех слоев общества и культур. Близость и привязанность — базовая потребность каждого. Эта книга не поможет тем, кто находится в агрессивных, насильственных, враждебно-подавляющих отношениях. Не подходит она и людям с серьезными зависимостями или тем, кто долгое время поддерживает любовную связь на стороне. На такой основе построить здоровые отношения практически невозможно. В этих случаях

лучшим решением будет работа с психологом.

Я разделила книгу на три части. Первая отвечает на извечный вопрос «что такое любовь». В ней объясняется, как мы теряем близость, а потом и любовь, несмотря на благие намерения и блестящие идеи. Здесь собраны данные заметно участившихся в последние годы исследований любви и отношений. Как сказал Говард Маркман из Центра изучения семьи и брака Денверского университета: «Настал звездный час супружеской терапии и обучения».

Мы наконец начали строить науку близости и отношений. Стали анализировать, как слова и поступки отражают глубинные потребности и страхи. Как они помогают строить или разрушают самые ценные связи. Эта книга откроет любящим сердцам дивный новый мир. Объяснит, как любить, причем правильно.

В части второй популярно изложены принципы ЭФТ. Семь исцеляющих диалогов охватывают переломные моменты отношений. Вы научитесь использовать шансы и создадите прочную и долговечную связь. Истории и практическая часть, завершающие каждый диалог, позволят соединить теорию ЭФТ с жизнью. Так все уроки будут усвоены и закреплены на примере собственных отношений.

В части третьей мы поговорим о силе любви. О ее способности чудесным образом исцелять раны, которые часто наносит нам жизнь. О том, как это чувство укрепляет нашу связь с остальным миром. Любовь и отзывчивость — это фундамент по-настоящему сострадательного, цивилизованного общества.

Глоссарий в конце книги поможет вам понять незнакомые термины.

Эмоционально-фокусированная терапия обязана своим появлением пациентам, с которыми я работала на протяжении долгих лет. В книге рассказаны истории многих из них. Тем не менее, чтобы защитить личную жизнь этих людей, я изменила все имена и опустила некоторые подробности. Приводятся только обобщенные и упрощенные случаи. Они призваны иллюстрировать закономерности, которые удалось отследить при работе с тысячами пар. Вы многому научитесь благодаря этим случаям, как некогда было со мной. Эта книга — попытка поделиться знанием и опытом.

Я стала работать с парами в начале 1980-х. Двадцать пять лет (!), к собственному удивлению, я все с тем же воодушевлением и интересом слушаю их истории. И по-прежнему испытываю восторг и облегчение, когда партнеры начинают понимать, что на сердце друг у друга и чем они рискуют. Их борьба и решимость каждый день вдохновляют и мотивируют меня беречь и поддерживать собственные важные и ценные связи.

Всем нам приходится переживать драмы сближения и отдаления. Теперь получится делать это осознанно. Надеюсь, что эта книга поможет вам превратить отношения в славное приключение. Такое, каким стал для меня путь, описанный на ее страницах

«Любовь — это все, что о ней думают, и даже больше, — писала Эрика Йонг. — Ради нее действительно стоит бороться, быть храбрым, все ставить на кон. Но проблема в том, что, ничем не рискуя, вы рискуете еще больше». Не могу не согласиться.

Часть первая. Любовь как она есть

Любовь: революция в теории

Сердце близких — твоя крепость.

Кельтская пословица

*** * ***

Любовь, пожалуй, самое широко используемое и сильное слово в любом языке. Мы пишем о любви книги всех жанров и слагаем поэмы. Поем и молимся. Развязываем войны (помните Елену Прекрасную?) и воздвигаем памятники. Даже такие, как Тадж-Махал. Наши сердца замирают от счастья в ответ на признание в сокровенных чувствах и разбиваются на тысячи осколков от «Я больше не люблю тебя». Мы говорим и думаем о любви всегда и везде.

Но что это такое?

Ученые и лирики, теоретики и практики столетиями бились над точным определением. Некто хладнокровный посчитает любовь взаимовыгодным союзом, сделкой, основанной на принципе «ты мне — я тебе». Другие отводят бо́льшую роль истории. Для них любовь — это устоявшаяся в обществе сентиментальная традиция, восходящая к французским менестрелям XIII века. Для биологов и антропологов это эволюционная стратегия, призванная обеспечить передачу генов и выращивание потомства.

Но для большинства людей любовь всегда была и остается загадочным, необъяснимым чувством. Этот феномен можно описать, но ему никак не удается дать определение. В далеком XVIII веке Бенджамин Франклин, ученый-энциклопедист, толковал любовь лишь как «изменчивую, преходящую и нечаянную». Двумя веками позднее Мэрилин Ялом в своем научном труде, посвященном истории замужества, признала поражение и описала любовь как «пьянящую смесь секса и эмоций, которой никто не может дать определения». Трактовку моей матери — английской официантки «пять минут баловства» я считаю столь же меткой. Разве что чуть более циничной.

Тем не менее мы не можем больше говорить о любви как о некой таинственной, мистической силе, не поддающейся пониманию. Она играет слишком важную роль. Хорошо это или нет, но в XXI веке любовные

отношения стали *главным* аспектом эмоциональной жизни людей.

Одна из причин — в возрастании социальной изоляции. Роберт Патнэм в книге «Боулинг в одиночку» говорит, что все мы несем критические потери «социального капитала». Этот термин в 1916 году придумал педагог из Виргинии, который описывал постоянную помощь, заботу и сочувствие среди соседей. Большинство живут вдали от таких поддерживающих сообществ — родительского дома или друзей детства. Наши рабочие дни все длиннее, командировки все дальше, а возможностей завести близкие отношения в таких условиях все меньше.

Чаще всего мне приходится работать с партнерами, живущими в «сообществах» из них двоих. Большинство принявших участие в опросе Национального научного фонда США в 2006 году отметили заметное сокращение числа их близких, доверенных лиц. И все больше опрашиваемых признают, что таких людей в окружении попросту нет. Как выразился ирландский поэт Джон О’Донохью, «огромное свинцовое одиночество опускается на людей, как леденящая зимняя стужа».

Как следствие, сегодня мы ждем от своих возлюбленных столько же эмоциональной близости и чувства принадлежности, сколько моя бабушка получала, скажем, от всей деревни. Это усугубляется прославлением романтической любви в популярной культуре. Кино, телесериалы и театральные постановки пропитаны образами любовных отношений, будто это единственный достойный внимания аспект нашей жизни. Газеты, журналы и телевидение постоянно и во всех подробностях освещают вечный поиск второй половины актеров и других знаменитостей. Поэтому едва ли стоит удивляться, что, согласно опросам, проведенным в США и Канаде, на первое место в списке своих жизненных целей и приоритетов люди ставят любовные отношения. Они опережают даже финансовое благополучие и успешную карьеру.

Вот почему так важно дать определение любви, выяснить, из чего она слагается и как сделать ее «вечной». И в последние 20 лет, к счастью, это понимание — революционное, волнующее — стало появляться.

Теперь мы знаем: любовь не что иное, как самый совершенный, безошибочный эволюционный механизм, который позволяет выживать человеку как виду. И это не потому, что она заставляет нас плодиться и размножаться. Продолжить род люди ухитряются и без любви! Но потому, что она помогает нам выстраивать эмоциональные связи с важными и ценными для нас людьми — теми, кто станет тихой гаванью в бушующем океане жизни. Любовь — надежный оплот, призванный обеспечить защиту и поддержку, которые так нужны всем, чтобы пережить неизбежные взлеты

и падения.

Потребность в эмоциональной связи — чтобы было кому сказать «*обними меня крепче*» — заложена в наших генах и телах. Это так же необходимо для жизни, счастья и здоровья, как еда, безопасность или секс. Без эмоциональной близости с незаменимыми людьми невозможно оставаться физически и психически здоровыми — невозможно выжить.

Новая теория привязанности

Веками люди были очень близки к пониманию истинной цели любви. Еще в 1760 году испанский епископ в отчетах римскому начальству писал о детях из воспитательных домов, которые регулярно умирали от печали, хотя имели и стол, и кров. В 1930-х и 1940-х годах в американских больницах массово гибли сироты, лишенные всего-то прикосновений и эмоциональных контактов. Психиатры стали обращать внимание на детей, внешне совершенно здоровых, однако безразличных, черствых и не способных на отношения с людьми. Дэвид Леви в своей статье 1937 года, опубликованной в «Американском психиатрическом журнале», объяснял такое поведение подростков эмоциональным голодом. В 1940-х американский психоаналитик Рене Шпиц ввел в обиход термин «госпитализм». Он обозначал глубокую психическую и физическую отсталость, вызванную дефицитом общения и воспитания вследствие отделения ребенка от матери и переживаемого малышом изнуряющего горя.

Но первым разобрался, в чем дело, все же британский психиатр Джон Боулби. Позвольте начистоту. Как психолог и человек, я вручила бы награду за лучшую систему идей именно Боулби, будь у меня такая возможность. Даже не Фрейду или кому-то еще из тех, кто посвятил жизнь попыткам понять людей и их чувства. Английский психиатр взял множество нитей чужих наблюдений и идей и связал их в логичную и последовательную теорию привязанности.

Боулби родился в 1907 году в аристократической семье. Он воспитывался, как было принято в высшем обществе, в основном няньками и гувернантками. Сидеть за одним столом с родителями будущему ученому позволили только в 12 лет. И то лишь когда подадут десерт. Как водится, его отправили в школу-интернат для одаренных детей. Потом Джон жил и учился в Тринити-колледже Кембриджского университета. Боулби отступил от традиционного уклада, устроившись волонтером в школу для

трудновоспитуемых детей. В то время их создавали мечтатели и педагоги-новаторы, такие как Александр Сазерленд Нилл. В этих учебных заведениях во главу угла ставилась эмоциональная поддержка вместо привычной для педагогики тех лет строгой дисциплины.

Этот опыт вдохновил Боулби поступить на медицинский факультет и стать психиатром. Помимо обучения потребовалось семь лет терапии и психоанализа в качестве пациента. Очень сложного и запущенного, как выяснилось. Под влиянием наставников, таких как Рональд Фэйрбейрн, утверждавших, что Фрейд недооценивал потребность людей в других, Боулби восстал против профессиональной догмы. Она гласила, что корень всех проблем пациентов в их внутренних конфликтах и бессознательных фантазиях. Боулби настаивал: причины следует искать вовне — в реальных отношениях с другими людьми.

В ходе работы в детской психиатрической консультации психиатр начал утверждаться в мысли: причина девиантного или саморазрушительного поведения юных пациентов — нездоровые отношения с родителями. Свою врачебную практику Боулби начинал в 1938 году под руководством известного психоаналитика Мелани Кляйн. В качестве пациента к нему направили гиперактивного подростка — сына чрезмерно тревожной матери. Но пообщаться с родителями психиатр не имел возможности. Считалось, что лишь проекции и фантазии ребенка имеют отношение к делу. Боулби был раздосадован. Опыт и наблюдения не оставляли сомнений в истинности его идеи: качество отношений с близкими и ранняя эмоциональная депривация — ключ к формированию личности и ее способности к построению отношений с другими людьми.

В 1944 году Боулби опубликовал первую научную статью по семейной терапии «Сорок четыре малолетних вора». Автор утверждал, что «за маской безразличия “они прячут” неутолимые страдания, а за кажущейся черствостью — отчаяние». Юные подопечные английского психиатра, словно поклявшись себе: «Больше никто не сделает мне больно!» — яростно и отчаянно отталкивали от себя людей.

После Второй мировой войны ВОЗ поручила Боулби провести исследование с участием детей, оставшихся без домов и родителей. Результаты окончательно убедили его в реальности «эмоционального голода». Психиатр утвердился в мысли, что близость и любовь необходимы человеку так же, как пища. Впечатлила его и идея Чарльза Дарвина о том, что естественный отбор способствует закреплению реакций и сигналов, помогающих уцелеть. Боулби пришел к выводу: постоянные отношения с важными и ценными людьми — это блестящий механизм выживания,

появившийся в ходе эволюции.

Тем не менее новая теория была для тех времен радикальной и встретила резкую критику. Боулби едва не исключили из рядов Британского психоаналитического общества. Бытовало представление, что, если ребенка балуют, он вырастет несамостоятельным, зависимым и не реализуется в дальнейшем. Лучший способ правильно воспитать ребенка — держать его на разумном безопасном расстоянии. Это правило не допускало исключений, даже если сыновья и дочери болели или были сильно расстроены. Во времена Боулби родителям не разрешалось находиться в больницах с детьми: их передавали в руки персонала и уходили.

В 1951 году Боулби и молодой социальный работник Джеймс Робертсон сняли фильм «Двухлетний ребенок в больнице» о маленькой девочке. Они постарались передать яростный протест, ужас и отчаяние малышки, оставленной мамой в больнице. Робертсон организовал показ фильма в Королевском медицинском обществе Великобритании в надежде, что врачи поймут всю тяжесть переживаний ребенка и его потребность в близких людях рядом. Но съемку сочли постановочной, и фильм практически запретили. На протяжении 1960-х практика, при которой родители могли видеть своих детей в больницах лишь в течение часа раз в неделю, оставалась в Великобритании и Штатах неизменной.

Боулби должен был отыскать другой способ показать миру то, во что верил всем сердцем. И решение нашлось. Его подсказала Мэри Айнсворт, канадская ассистентка ученого. Она разработала очень простой эксперимент, который позволял отследить четыре модели поведения, отражающих привязанность. Мы следим за объектом привязанности и поддерживаем с ним эмоциональный и физический контакт. Обращаемся к нему за поддержкой и утешением, когда расстроены, встревожены или напуганы. Скучаем в разлуке. Рассчитываем на то, что значимый человек будет рядом, пока мы исследуем окружающий мир.

Эксперимент под названием «Незнакомая ситуация» повлек за собой тысячи научных исследований и произвел революцию в возрастной психологии. Ассистент приглашает в незнакомое помещение мать с ребенком. Через несколько минут женщина выходит, оставляя малыша наедине с незнакомцем. Этот человек при необходимости успокаивает ребенка. Через три минуты мама возвращается в помещение. Затем последовательность действий воспроизводится еще несколько раз.

Большинство детей сильно расстраиваются при виде матери, покидающей комнату. Они капризничают, плачут и бросают игрушки. Некоторые, однако, проявляют б*о*льшую эмоциональную стабильность.

Быстро успокаиваются и легко восстанавливают контакт с матерью, когда она возвращается. Вскоре такие дети возобновляют игру, периодически убеждаясь, что мама поблизости. Эти малыши уверены, что мать будет рядом, если понадобится. Менее стабильные дети могут проявлять агрессию и тревожность или отстраняться и отворачиваться от вернувшейся родительницы. Мамы спокойных и быстро восстанавливающихся детей, как правило, мягкие и более отзывчивые. Те, чьи дети проявляют агрессию, непредсказуемы в поведении. Мамы детей отстраненных и непринимающих более холодные и чаще ими пренебрегают. Эти смоделированные ситуации разлуки и воссоединения позволили Боулби увидеть любовь в действии и впервые зафиксировать разные модели поведения.

Но окончательное признание и известность его идеи обрели спустя несколько лет — после выхода в свет фундаментальной трилогии, посвященной привязанности, разделению и утратам. Психолог из Висконсинского университета Гарри Харлоу также обратил внимание на силу того, что он назвал «комфортом контакта». К этому привело драматическое исследование поведения детенышей обезьян, отделенных при рождении от матерей. Ученый обнаружил, что осиротевшие обезьянки очень нуждались в физическом контакте. Им на выбор предлагались проволочная «суррогатная мать», которая была снабжена резиновым соском с обезьяньим молоком, и мягкая, но не кормящая «мать» из махровых полотенец. И обезьянки неизменно отдавали предпочтение второй. Эксперимент Харлоу наглядно продемонстрировал пагубное влияние ранней изоляции: физически здоровые приматы, отделенные от своих матерей на первом году жизни, вырастали в социально неполноценных, неадаптированных взрослых животных. Впоследствии они не могли взаимодействовать друг с другом и не понимали сигналы остальных. Не могли создавать пары. Многие находились в подавленном состоянии и демонстрировали саморазрушительное поведение.

Теория привязанности, встреченная насмешками и презрением, в конце концов произвела революцию в методах воспитания детей в Америке. Теперь, ночуя с ребенком в больнице после операции по удалению аппендицита, я не устаю благодарить Джона Боулби. Сегодня ни у кого не вызывает сомнений или возражений то, что дети остро нуждаются в безопасной и постоянной физической и эмоциональной близости значимых людей. Игнорирование этой потребности может нанести им непоправимый вред.

Любовь взрослых

Боулби умер в 1990 году. Увы, он не дожил до второй революции, разгоревшейся из искры, высеченной его трудами. Тогда о теории привязанности заговорили применительно к отношениям между взрослыми. Боулби и сам утверждал, что потребность в близости никуда не исчезает с возрастом. После Второй мировой войны он провел исследование с участием вдов. Женщины демонстрировали модели поведения, схожие с поведением беспризорников. Именно потребность в привязанности стоит за стремлением взрослых людей создавать отношения. Но и эти идеи Боулби в то время не приняли. Кто ожидал от сухого и консервативного английского аристократа разгадки многовековой тайны романтической любви?! К тому же люди думали: о ней и так уже известно все, что нужно и можно знать. Любовь лишь недолговечное и хорошо замаскированное сексуальное влечение. Принятый в обществе эвфемизм для фрейдовского основного инстинкта. Или потребность незрелой личности в поддержке и опоре. Или некая нравственная позиция — самоотверженная жертва человека, не ждущего чего-либо взамен.

Главное, что попытки рассматривать любовь как потребность в привязанности радикально противоречили — да и сейчас идут вразрез — прочно укоренившемуся в сознании пониманию зрелости. Взрослый — значит, самодостаточный и независимый. Образ неуязвимого и неустрашимого воина, который в одиночку встает на пути жизненных опасностей и невзгод, слишком долго культивировался в обществе. Не зря Джеймс Бонд вот уже 40 лет остается образцом мужественной зрелости. Психологи используют такие термины, как «*обезличенность*», «*созависимость*», «*симбиотичность*» или даже «*слияние*», по отношению к людям с противоположными качествами. То есть к тем, кто демонстрирует неспособность к автономному существованию или вообще не осознаёт себя в отдельности от значимых других. Но Боулби говорил об «эффективной зависимости» и о том, что способность «от рождения до самой смерти» обращаться за эмоциональной поддержкой и принимать ее является признаком и возобновляемым источником силы.

Исследования привязанности между взрослыми людьми начались незадолго до смерти английского психиатра. Социопсихологи Фил Шейвер и Синди Хазан из Денверского университета решили задать мужчинам и женщинам ряд вопросов об их отношениях. Цель была выяснить, схожи ли реакции и модели поведения взрослых с описанными в теории

привязанности матери и ребенка. Составленный психологами опросник был опубликован в местной газете и предлагался всем желающим. В полученных ответах говорилось о потребности в эмоциональной близости с партнером. О необходимости быть уверенными, что партнер подставит плечо в сложной или стрессовой ситуации. Практически все писали, что тревожатся и огорчаются при разлуке с любимыми. И чувствуют себя более уверенно в бурном океане жизни, зная, что вернутся в тихую гавань — к любящему партнеру. Респонденты рассказали и о своем поведении в отношениях. Те, кто был уверен в надежности и безопасности связи с партнером, легко налаживали контакт и близкие отношения. Сомневающиеся часто тревожились, раздражались, пытались контролировать или вовсе взаимно дистанцировались, избегая близости. Ровно те же результаты получили Боулби и Айнсворт при изучении детской привязанности к матери.

Хазан и Шейвер провели в дальнейшем ряд более формальных исследований и экспериментов, которые подтвердили результаты опроса и теорию Боулби. Эти их труды повлекли за собой лавину других исследований и экспериментов. На сегодняшний день сотни и тысячи из них подтверждают гипотезу Боулби о привязанности в зрелом возрасте. На многие я буду ссылаться в этой книге. Но все они сходятся в одном: уверенность в надежности и безопасности романтической связи между партнерами — ключ к счастливым отношениям и неисчерпаемый источник силы для обоих. Вот некоторые важные результаты исследований.

1. Чувство безопасности, которое обеспечивает нам эмоциональная близость и уверенность в надежности партнера, помогает людям легче принимать и оказывать поддержку. Психолог Джефф Симпсон из Миннесотского университета провел эксперимент. Каждую из 83 пар участников попросили заполнить опросник, а затем пройти в аудиторию. Женщин предупредили, что их ждет нечто, вызывающее у большинства людей стресс и неприятные эмоции. Подробностей не сообщалось. Представительницы прекрасной половины человечества, описавшие в опросниках свои отношения как надежные и безопасные, легко и открыто делились переживаниями с партнерами и просили их поддержать. Женщины, отрицавшие свою потребность в привязанности и избегавшие близости, переживали это ожидание гораздо тяжелее. Мужчины также разделились на два типа. Первые, уверенные в прочности и безопасности своих отношений, проявляли большее участие и чуткость, чем обычно. Они улыбались, обнимали и утешали подруг. Вторые, стеснявшиеся проявлений привязанности, отстранялись, когда женщины обращались за поддержкой.

Эти мужчины старались обесценить переживания подруг, вели себя холодно и реже прикасались к ним.

2. В безопасных близких отношениях мы легче переносим и разрешаем неизбежные конфликты и ведем себя менее враждебно, разозлившись на партнера. Марио Микулинсер, психолог из университета имени Бар-Илана, провел ряд исследований. Участникам предлагалось поделиться, насколько близкими они считают свои отношения и как справляются с гневом и раздражением в конфликтных ситуациях. Необходимо было описать свои чувства и поведение в нескольких возможных сценариях конфликта. Тем временем специальные датчики считывали сердечный ритм. Участники, которые считали свои отношения близкими, а партнеров — надежными, меньше сердились на них и приписывали им меньше злых намерений. В разрешении конфликта они больше старались контролировать гнев. К тому же эти люди ставили более конструктивные цели: решить проблему, восстановить доверие и близость.

3. Надежные и прочные отношения с любимым человеком укрепляют веру в себя. Другие исследования Микулинсера показали, что, имея надежный тыл, мы лучше себя понимаем и больше себе нравимся. Участники получили список прилагательных, с помощью которых было необходимо описать себя. Счастливые в отношениях люди выбирали положительные характеристики. А на вопрос о своих слабых сторонах отвечали, что от идеала они, конечно, далеки, но нравятся себе и такими.

Микулинсер подтвердил также одну из гипотез Боулби: уверенные в отношениях и партнере люди более любопытны и открыты новой информации. Их не смущает неоднозначность. Многие заявляли, что любят вопросы, на которые можно ответить по-разному. В одном из заданий описывалось поведение некоего персонажа. Необходимо было определить его положительные и отрицательные качества. Участники, удовлетворенные отношениями, быстрее и легче воспринимали дополнительную информацию и пересматривали свою оценку. Открытость и доверие новому опыту свойственны людям, чувствующим себя в безопасности рядом с другими. Любопытство живет там, где уютно и спокойно. Бесконечное ожидание нападения приводит к ригидности.

4. Чем ближе и надежнее партнер, тем самостоятельнее и независимее мы сами. Хоть это и противоречит насаждаемому в обществе культу самодостаточности. Доктор Брук Фини из университета Карнеги — Меллон пришла к такому выводу, исследовав 280 пар. Участники, считавшие, что партнер всегда поймет их, легче и увереннее решали проблемы самостоятельно. Они чаще, чем другие, успешно добивались

целей.

Из гипотезы в научный факт

Представители всех областей знания неустанно твердят: человек — существо не просто социальное, но нуждающееся в особой близкой связи с другими. Отрицать это опрометчиво и даже опасно. Историки пришли к выводу, что в лагерях смерти Второй мировой войны больше шансов выжить было у пар, а не у одиночек. Давно известно, что продолжительность жизни одиноких людей обычно ниже, чем семейных.

Постоянные близкие отношения — залог крепкого здоровья: ментального, эмоционального и физического. Луиза Хоукли из Центра когнитивной и социальной нейронауки Чикагского университета обнаружила: одинокие люди чаще страдают гипертонией и в среднем имеют уровень артериального давления, вдвое повышающий риск инфарктов и инсультов. Социолог Джеймс Хаус из Мичиганского университета утверждает, что эмоциональная изоляция несет больше рисков для здоровья, чем курение и повышенное давление, об опасности которых трубят на каждом углу. Эти открытия подтверждают народную мудрость: «Страдания неотвратимы, а в одиночку еще и невыносимы».

Но важно не столько наличие или отсутствие близких отношений, сколько их качество. Насильственные, агрессивные и подавляющие отношения здоровье не укрепляют, а подрывают. В Кливленде ученые из университета Кейс Вестерн Резерв спросили у мужчин, имевших в анамнезе стенокардию и гипертонию, замечают ли они проявления любви со стороны жен. У пациентов, ответивших «нет», насчитали в течение пяти лет в два раза больше приступов стенокардии, чем у давших положительный ответ. Женщины также подвержены риску. Жены, для которых натянутые отношения и ссоры с мужем — норма, чаще страдают гипертонией и имеют более высокий уровень гормона стресса, чем счастливые в браке. Среди перенесших инфаркт женщин риск повторного в три раза выше у тех, в чьих отношениях с партнером разлад.

При хронической сердечной недостаточности и у мужчин, и у женщин качество брака пациента позволяет делать не менее точные прогнозы четырехлетней выживаемости, чем тяжесть симптомов или степень ухудшения жизненно важных функций. Так считает Джим Койн — психолог из Пенсильванского университета. Поэтов, что много веков назад сделали сердце символом любви, несомненно, порадовали бы выводы

ученых. Ведь согласно им здоровье этого органа напрямую зависит от романтических отношений человека.

Напряженность в отношениях угнетает иммунную и гормональную системы и даже замедляет заживление ран. Доктор Дженис Кикольт-Глэйзер из университета Огайо провела очень интересный эксперимент. Она заставила ссориться молодоженов, у которых потом в течение нескольких часов брали пробы крови. Анализ показал, что чем враждебнее и воинственнее вели себя партнеры, тем выше был уровень гормона стресса в крови и ниже иммунитет. Причем этот негативный эффект сохранялся в течение суток. В другом эксперименте Кикольт-Глэйзер участницам оставляли на руке небольшие ранки, а затем отправляли ругаться с мужем. Чем неприятнее была ссора, тем больше времени требовалось на заживление кожи.

Качество отношений — очень важный фактор, влияющий на психическое и эмоциональное здоровье. В большинстве цивилизованных стран свирепствуют эпидемии депрессии и отчаяния. Конфликты и враждебная критика со стороны близких людей усиливают неуверенность в себе и создают ощущение беспомощности. Это классические пусковые механизмы депрессии. От любимых мы ждем поддержки и признания. Многочисленные исследования доказали: напряженные отношения в семье повышают риск развития депрессии в 10 раз!

Но есть и хорошие новости.

Не меньше исследований подтвердило, что счастливые близкие отношения защищают нас от стресса и помогают справляться с превратностями судьбы. Израильские ученые доказали: крепкие пары, выстроившие эмоционально близкие отношения, лучше справляются с потрясениями и противостоят опасностям. Даже если это ракетные удары. Любящим людям проще не поддаваться панике. После бомбежек они реже страдают от вызванных стрессом психосоматических заболеваний.

Простое прикосновение руки любящего партнера производит чудодейственный эффект, в буквальном смысле успокаивая перевозбужденные нейроны. Во время эксперимента, организованного психологом из Виргинского университета Джимом Коэном, женщинам проводили МРТ мозга. Участниц предупреждали, что при загорании маленькой красной лампочки они могут почувствовать (хотя и необязательно) легкий, но чувствительный удар тока в месте крепления датчиков к ноге. Эта информация возбуждала центры стресса в мозге пациенток. Но когда партнер держал женщину за руку, томограф регистрировал заметно меньшую активность. Боль от удара тока в эти

моменты также была слабее. Причем эффект ярче выражался у людей, которые высоко оценивали качество и прочность своих отношений. Исследователи назвали их «суперпарами». Прикосновения возлюбленного смягчают шок, или стресс, или боль. Сглаживают удары как тока, так и судьбы.

Люди, которых мы любим, *незримо регулируют* протекающие в организме процессы и наши эмоции, как утверждал Коэн. Если любовь не работает, человеку больно. «Ранить чувства» — в действительности очень точная фраза. Биолог и социальный психолог Наоми Эйзенбергер из Калифорнийского университета это доказала. Ее исследования выявили: отвержение и неприятие активизируют те же нейроны в той же части мозга (передней поясной извилине), что и физическая боль. И даже больше: эти области включаются всякий раз, когда мы эмоционально отделены от любимых и близких. Помню, как была обескуражена собственным опытом горя. Получив известие о смерти матери, я почувствовала себя так, будто попала под грузовик. В буквальном смысле. Обнимаясь или занимаясь любовью со второй половиной, вы переполняетесь так называемыми гормонами объятий — окситоцином и вазопрессином. Эти гормоны включают центры мозга, отвечающие за поощрение. Вырабатываются нейромедиаторы, отвечающие за спокойствие и счастье, такие как дофамин. Снижается уровень гормона стресса (кортизола).

Мы проделали долгий путь к пониманию сути и важности любви. В 1939 году женщины ставили это чувство на пятое место в списке критериев выбора партнера. В 1990-х любовь возглавляла перечни и мужчин, и женщин. Молодые люди теперь заявляют, что их главное ожидание от брака — «эмоциональная безопасность».

Любовь не вишенка на торте жизни. Это первоочередная базовая потребность человека. Такая же, как нужда в воде или кислороде. Поняв и приняв это, мы сможем с легкостью проникнуть в самую суть проблем в отношениях.

Куда ушла моя любовь? Разобщение

Мы никогда не бываем столь беззащитны, как тогда, когда любим…

Зигмунд Фрейд

*** * ***

Да, главная проблема в том, что Салли совсем не умеет распоряжаться деньгами, — объясняет Джей. — При этом она очень эмоциональна. Никак не может просто мне довериться и позволить решать все самому.

Салли взрывается:

— Да уж, точно. Конечно же, проблема, как всегда, во мне. Ты же умеешь распоряжаться деньгами! Поэтому мы пошли и купили дурацкую машину, которую ты давно хотел. Автомобиль, который нам не нужен и не по карману. Ты просто делаешь то, что хочешь. Мое мнение тебя не заботит. Как, впрочем, и я сама!

Крис — «жестокий, твердолобый и равнодушный отец», как утверждает Джейн:

— Детям нужна забота, понимаешь?! Им необходимо внимание, а не одни только правила!

Крис отворачивается. Он спокойно объясняет, что детям нужна дисциплина. Мужчина винит жену в неумении устанавливать границы. Они долго спорят. И ни к чему не приходят. В конце концов Джейн закрывает лицо руками и сквозь слезы неразборчиво произносит:

— Я просто не знаю, кто ты. Вижу перед собой незнакомца.

И Крис снова отворачивается.

Нэт и Кэрри упрямо молчат. Затем женщина не выдерживает и сквозь рыдания жалуется, что чувствует себя раздавленной и преданной из-за измены мужа. Нэт с громким недовольным вздохом начинает перечислять причины своего поступка:

— Я уже сто раз объяснял, почему это произошло. Рассказал все по-честному. И, черт побери, это было два года назад! Все в прошлом, понимаешь? Может, пора уже успокоиться и простить?

— Что значит «по-честному»?! — срывается на крик Кэрри. И добавляет усталым полушепотом: — Тебе же наплевать на меня и мои

переживания. Хочешь только, чтобы все стало как прежде.

Она плачет, а он смотрит в пол.

Я спрашиваю у каждой пары, в чем, по мнению обоих, главная проблема их отношений и как ее решить. После недолгих раздумий люди начинают предлагать идеи. Салли говорит, что Джей пытается контролировать слишком многое. Ему следует научиться более справедливо распределять полномочия. Крис предполагает, что они с Джейн просто слишком разные, поэтому не могут найти общего подхода к воспитанию детей. Возможно, им поможет какой-нибудь курс от эксперта. Нэт убежден, что какие-то комплексы угнетают сексуальность его жены. Возможно, обращение к сексологу поможет супругам наладить интимную жизнь.

Все эти люди в отчаянной попытке объяснить свой разлад с позиций здравого смысла упускают главное. Любые их объяснения и предположения — лишь верхушка айсберга. Заметный невооруженным глазом пик горы проблем. С этим согласится любой терапевт. Что же за «настоящая проблема» лежит в основании?

Если спросить у специалистов, многие ответят: эти пары увязли в обмене колкостями или попали в ловушку деструктивных, враждебных моделей поведения. Им просто необходимо научиться вести переговоры и усовершенствовать навыки общения. Но и психотерапевты упускают суть происходящего. Они рассматривают лишь часть айсберга над водой.

Только нырнув в самую глубь, можно увидеть огромную ледяную глыбу, о которую разбилась любовная лодка этих пар. Партнеры эмоционально разобщены. Они больше не чувствуют себя в безопасности рядом друг с другом. И мои пациенты, и большинство психотерапевтов очень часто не видят и не понимают, что львиная доля ссор и конфликтов, по сути, *протест* партнеров против эмоциональной разобщенности. Ввязываясь всякий раз в битву, мужчины и женщины как бы спрашивают друг друга: «*Могу ли я положиться на тебя? Ты со мной? Откликнешься ли на мой зов, если будет необходимость? Значу ли что-то для тебя? Ценишь ли меня? Принимаешь? Нуждаешься ли во мне? Доверяешь?*» Вся злость, раздражение, критика и требования — на самом деле крик отчаяния. Это попытка достучаться до любимых. Пробудить их сердца. Вернуть эмоциональный отклик и восстановить прежнее чувство безопасной близости.

Первобытная паника

Теория привязанности учит: любимые и близкие — тихая гавань в бурлящем океане жизни. Когда значимый человек эмоционально недоступен или отстранен, нам холодно, одиноко и очень грустно. Одолевают неприятные эмоции: гнев, печаль, боль и особенно страх. И это не удивительно. Ведь страх — встроенная сигнальная система организма, которая включается, когда мы чувствуем угрозу безопасности и выживанию. А именно так организм воспринимает потерю связи с любимыми. Страх возникает в амигдале, или «центре страха», как назвал ее Джозеф Леду, профессор Центра нейробиологии при Нью-Йоркском университете. Это небольшая область в форме миндалины внутри височной доли головного мозга. Она запускает непроизвольную реакцию. Мы не думаем, а чувствуем и действуем.

Все так или иначе испытывают страх, когда спорят или расходятся во мнениях с партнерами. Но для тех, кто уверен в прочности и безопасности своих отношений, это будет едва уловимый сигнал. Страх быстро и легко проходит, когда мы понимаем, что реальной угрозы нет или что партнер при необходимости нас разубедит. Но тех, чья связь не так прочна или находится на грани разрыва, охватывает в таких случаях сильнейший, непреодолимый ужас. Буквально оглушает «первобытная паника», как назвал это состояние нейробиолог-эволюционист Яак Панксепп из Вашингтонского государственного университета. И тогда мы делаем, как правило, одно из двух. Либо начинаем требовать и цепляться за партнера, пытаясь вернуть близость и уверенность. Либо отстраняемся и замыкаемся, чтобы успокоиться и защитить себя. И какие бы ни звучали слова в эти моменты, на самом деле мы говорим: «Заметь меня. Будь со мной. Я так в тебе нуждаюсь». Или: «Я не позволю тебе меня ранить. Успокоюсь, постараюсь держать себя в руках».

Эти две стратегии борьбы со страхом, вызванным потерей близости, бессознательны. И они работают, по крайней мере, первое время. Но если прибегать к ним снова и снова, неуверенность будет только нарастать, а партнеры — отдаляться. Стычки учащаются. Оба партнера чувствуют угрозу. Начинают защищаться один от другого. Думают друг о друге и о своих отношениях все самое неприятное.

Но если мы любим человека, то почему не слышим и не можем распознать его мольбы о внимании, близости и заботе? Потому что большую часть времени «не настроены» на него. Витаем в облаках или с упоением ловим собственных тараканов. Мы не владеем языком любви и привязанности. Не умеем четко и понятно объяснять, чего хотим и что чувствуем. Мы часто выражаемся уклончиво и нерешительно, так как сами

не очень понимаем свои эмоции. Или свои запросы на близость и тепло щедро приправляем гневом и обидами, потому что не чувствуем себя уверенно и безопасно в отношениях. Мы требуем, а не просим. Это часто заканчивается ссорами и конфликтами, но никак не объятиями. Некоторые стремятся по возможности утолить естественную потребность в эмоциональной близости, компенсируя ее. Чаще всего сексом. Такие искаженные и завуалированные посылы отчасти позволяют отвлечься от неутоленной жажды, но при этом еще больше отдаляют от нас любимых.

Дьявольские сети

Чем дольше партнеры разобщены, тем более деструктивными становятся отношения. Исследователи выделили ряд разрушительных моделей поведения и дали им имена. Для себя я выделила три таких паттерна и назвала их «дьявольскими сетями». Это «Найти виноватого», «Негативный танец» и «Замри — беги». Подробно они описаны в первом диалоге.

До сих пор чаще всего в моей практике встречался «Негативный танец». Один партнер в этой модели критикует и нападает, а второй — защищается и отдаляется. Психолог из Вашингтонского университета Джон Готтман доказал: пары, застрявшие в этом типе поведения в первые годы брака, разведутся с вероятностью 80 % в течение четырех-пяти лет.

Давайте посмотрим, как это бывает. Кэрол и Джим уже давно и безнадежно ссорятся из-за его постоянных опозданий на свидания. На сеансе в моем кабинете Кэрол отчитывает Джима за последнее прегрешение: он не явился вовремя на запланированный ими киномарафон.

— Как можно без конца опаздывать? — напирает она. — Тебе совсем все равно, что у нас свидание, что я тебя жду, что ты все время меня подводишь?

Джим отвечает сухо:

— Меня задержали. Но, если ты опять собралась меня пилить, давай просто пойдем домой и забудем про свидание.

Кэрол начинает перечислять все прошлые опоздания Джима. Он сначала пытается оспорить этот список. Затем резко прекращает попытки и наглухо замыкается в себе.

В этой нескончаемой войне Кэрол и Джим зациклены на предмете баталий. Когда Джим в последний раз опоздал? Только на прошлой неделе или аж месяц назад? Оба забыли о сути спора. Ищут разрешения

конфликта в двух тупиковых направлениях, выясняя, кто прав и кто виноват. Они убеждены, что проблема либо в его безответственности, либо в ее вечном недовольстве.

Но на самом деле совершенно не важно, что именно приводит к ссорам. На другом сеансе Кэрол и Джим препирались из-за его нежелания говорить об отношениях.

— Мы сразу начинаем ссориться, — заявляет Джим. — Какой в этом смысл? Просто ходим по кругу. Только хуже становится. Наверняка все сведется в итоге к моим «изъянам». Мы по-настоящему близки, только когда занимаемся любовью.

Кэрол возмущенно трясет головой:

— Не хочу я никакого секса, если мы даже поговорить нормально не можем!

Что происходит? Из-под привычной темы опозданий показались еще две проблемы в отношениях пары: «мы не разговариваем» и «мы не занимаемся сексом». Супруги попали в жуткий замкнутый круг: их реакции провоцируют еще более отрицательные ответы и эмоции. Чем больше Кэрол нападает, тем больше Джим отдаляется. И чем сильнее его отчуждение, тем отчаяннее и язвительнее ее словесные атаки.

В конце концов станет совсем не важно, в *чем* причина конфликтов. Пара рано или поздно дойдет до предела, когда отношения станут источником обид, постоянного ожидания опасности и совсем остынут. Любые разногласия и расхождения во мнениях предстанут в черном свете. В простых словах супруги будут слышать угрозу. Сомневаться в любых поступках второй половины. Их одолеют страхи и сомнения. Оба всегда будут настороже и готовы к обороне. И даже пожелай они стать ближе друг к другу — не смогут. Чувства Джима прекрасно описывает название песни Notorious Cherry Bombs — «Не тянет ночью целовать те губы, что бурчат весь день» (It’s Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long).

Иногда партнеры и сами замечают сети, в которых запутались. Джим утверждал, что может легко предсказать дальнейшее развитие событий. Кэрол неизбежно скажет, что мужчина ее разочаровал. Поэтому нужно спрятаться за «стеной» от разгорающегося пожара. Но деструктивные модели включаются на автомате и становятся такими привычными, что отказаться от них практически невозможно. Большинство и вовсе не замечают, что их отношения угодили в ловушку дьявола.

Раздраженные и обиженные партнеры ищут объяснений. Решают, что возлюбленный бездушен и жесток. Или начинают искать причины в себе.

— Может, со мной что-то не так? — спрашивает Кэрол. — Мама как-то сказала, что меня совсем не просто любить.

В итоге люди решают, что верить никому нельзя, а любви не существует.

Отношения, которые развиваются по спирали от преследования к отстранению, по сути, основаны на панике, вызванной чувством потери близости. Но эта идея и сейчас многим психологам и терапевтам кажется революционной. Большинство коллег, которые приходят ко мне на обучение, привыкли рассматривать конфликт и противоборство партнеров как основную проблему отношений. Поэтому они просто учат супругов общаться и вести эффективные переговоры по разрешению сложных ситуаций. Но это борьба с симптомами, а не заболеванием. Людей учат новым движениям в бесконечном танце скандалов и охлаждения, хотя давно пора сменить музыку.

— Прекрати диктовать мне, что делать! — требует Джим.

Кэрол на мгновение задумывается и раздраженно возражает:

— Тогда ты не будешь делать вообще ничего, и мы никуда не придем!

Есть масса приемов работы с разными аспектами отношений. Тем не менее, не понимая ключевых принципов, на которых строятся романтические связи, мы не сможем разобраться в проблемах пар и помочь им. Модель поведения «преследование — отстранение» не просто неправильная привычка. В ее основе лежит более глубокая проблема. Партнеры испытывают сильнейший эмоциональный голод. Их словно лишили пищи. Оба чувствуют себя обделенными. И отчаянно взывают о внимании и заботе.

Пока мы не начнем работать с базовой потребностью в близости и страхом ее потерять, стандартные подходы вроде развития навыков ведения переговоров и разрешения конфликтов, анализа детских травм или паузы в отношениях бессмысленны и неэффективны. Готтман доказал, что счастливые в отношениях партнеры ничуть не лучше или «правильнее» общаются, чем менее удачливые. Совсем не всегда они умеют участливо друг друга выслушать или понимают, как травмы прошлого могут влиять на восприятие в настоящем. Некоторые отчетливо понимают и прекрасно могут объяснить мотивы и причины своего поведения. Но совершенно не способны внятно и последовательно общаться с партнером, когда их с головой захлестывают эмоции. Такие пары бывали и у меня и чуть ли не больше других нуждались в помощи. Одна из клиенток, Салли, как-то сказала: «Ты же знаешь, у меня нет проблем с общением. Друзей полно. Умею и убеждать, и слушать. Но не когда начинается эта ужасная холодная

война и мы не разговариваем. Тогда пытаться вспомнить, чему нас учили на курсах для молодоженов, все равно что браться читать руководство по раскрытию парашютов уже в свободном падении».

Стандартные подходы не позволяют удовлетворить острую потребность в эмоциональной связи. Они не помогают восстановить близость или сохранить ее. Методы и приемы, которым обучают партнеров, приводят к прекращению ссор, но страшной ценой. В результате очень часто дистанция увеличивается. Усиливается страх отвержения и потери близости. А ведь именно в это время уверенность в прочности связи нужна партнерам как никогда.

Переломные моменты в отношениях

Токсичные модели поведения становятся понятными, когда мы рассматриваем любовь с позиций привязанности. Это позволяет выделить ключевые моменты, когда рушатся и отстраиваются отношения. Клиенты говорят иногда: «Все было хорошо. Мы провели вместе четыре чудесных дня. Стали чуть ли не друзьями. А потом кое-что произошло, и все полетело к чертям. Я не понимаю».

Перемены в отношениях влюбленных так стремительны, хаотичны и ярки, что мы не успеваем осознать, что в действительности происходит. И часто не понимаем, как реагируем. Но, если бы можно было просмотреть развитие событий в замедленном режиме, мы бы заметили переломные моменты и выбранные на распутье направления. Потребность в привязанности и сопровождающие ее сильные эмоции возникают внезапно. Благодаря им разговор с повседневных вопросов моментально переходит к проблемам безопасности и выживания. «Джонни слишком много смотрит телевизор» резко вырастает до «Понятия не имею, как справляться с истериками сына. Я никудышная мать. И ты совсем меня не слушаешь. Да, знаю-знаю. Тебе нужно работать. Только это ведь важно, да? А не мои чувства. Никому нет дела до меня».

Если мы уверены в надежности и прочности связи с партнером, эти переломные моменты ощущаются просто легким прохладным ветерком в погожий день. Если нет, отношения развиваются по спирали неуверенности, и в конечном счете супруги охладевают друг к другу. Боулби выяснил, когда именно потребность в привязанности ощущается особенно остро. Мы бьем тревогу, если вдруг начинаем чувствовать себя неуверенно и уязвимо. Или ощущаем, что утрачиваем связь с любимым.

Или считаем, что отношения в опасности. Угрозы могут исходить как из внешнего мира, так и из нашей внутренней вселенной. Они могут быть реальными или воображаемыми. Не имеет значения. Важно лишь восприятие.

Питер и Линда женаты шесть лет. В последнее время мужчина почувствовал, что жена охладела к нему. Линда устроилась на новую работу. Супруги стали реже заниматься любовью. На вечеринке приятель отметил, что Линда цветет и пахнет, тогда как Питер, похоже, начинает лысеть. Глядя, как Линда увлеченно беседует с привлекательным мужчиной — обладателем шикарной шевелюры, Питер чувствует прилив тошноты. Сможет ли он успокоиться, зная, что жена его ценит и в случае необходимости все бросит и будет рядом? Вероятно, мужчина сумеет воспроизвести в памяти моменты, когда именно так и происходило. Тогда он избавится от тревоги.

А что, если заглушить внутренний голос не удастся? Питер разозлится, подойдет к жене и раздраженно съязвит по поводу ее флирта. Или отбросит сомнения и скажет себе, что ему наплевать. Пойдет и выпьет еще бокальчик или сразу шесть. Что бы он ни выбрал для борьбы со страхом, нападение или отступление, это лишь увеличит дистанцию между супругами. Связь между ними и влечение Линды к мужу будут ослабевать. В результате первобытная паника Питера только усилится.

Второй ключевой момент наступает, когда минует непосредственная угроза. На этом этапе у партнеров появляется шанс восстановить связь, если только не включились негативные стратегии выживания. Позднее Линда подходит к мужу. Как он поступит? Попытается наладить контакт? Даст понять, что испытывал страх и тревогу при виде любимой, флиртующей с другим? Сможет ли выразить свои эмоции и переживания так, чтобы Линда захотела разубедить и успокоить его? Или станет нападать и попрекать со словами «вертишь хвостом»? Требовать немедленно поехать домой и заняться любовью? А может, будет хранить молчание и отстраняться?

Третий ключевой момент: нам удается распознать свои эмоции привязанности. Мы обращаемся к партнеру за поддержкой и утешением и получаем отклик. Скажем, Питер умудряется отвести Линду в сторону. Глубоко вздохнув, мужчина рассказывает жене, как тяжело и неприятно ему наблюдать за ее беседой с привлекательным незнакомцем. Или Питер хотя бы сможет подойти, встать рядом и своим видом дать понять Линде, что огорчен. Допустим, женщина отреагирует положительно. Даже если муж не сумеет внятно выразить свои чувства, жена почувствует: с ним что-

то происходит. Линда возьмет Питера за руку. Мягко спросит, все ли в порядке. Она рядом и готова сопереживать. Но видит ли это Питер, верит ли жене? Сможет ли понять, успокоиться, сократить дистанцию и снова начать доверять? Или мужчина останется настороже и предусмотрительно утащит жену домой, чтобы больше не чувствовать себя уязвимым? Или даже примется нападать, чтобы убедиться в искренности ее чувств?

Наконец, когда супруги вернутся к привычной жизни, будет ли Питер уверен, что Линда — тихая гавань в океане тревог и сомнений? Или продолжит сомневаться? Будет ли стремиться постоянно получать от жены подтверждения любви? Или постарается снизить потребность в ее внимании и попробует отвлечься на другие задачи и развлечения?

В центре драмы сейчас Питер. Но помести мы туда Линду, окажется, что она испытывает те же страхи и переживания. Нет никаких различий между мужчинами и женщинами. *Все* мы испытываем одни и те же эмоции. Но проявлять их можем немного по-разному. Когда отношения идут на спад, мужчины говорят, что чувствуют себя отверженными. Будто они не соответствуют требованиям и ожиданиям своей женщины. Ощущают себя неудачниками, в конце концов. Представительницы прекрасного пола, по их словам, чувствуют себя брошенными и ненужными. В арсенале страдающей в отношениях женщины исследователи обнаружили еще одну модель поведения — «заботиться и дружить». Возможно, причина в более высоком содержании в крови «гормона объятий» — окситоцина. Женщины более склонны искать эмоциональной близости с другими людьми, когда чувствуют ее дефицит в отношениях с партнером.

Причина распада браков не в разросшемся до предела конфликте, а в потере привязанности и эмоциональной чуткости. Это доказал в своем революционном исследовании Тед Хьюстон из Техасского университета. И в самом деле, недостаток отзывчивости, а вовсе не уровень развития конфликта — главный показатель, позволяющий предположить, насколько прочным будет брак через пять лет. Отношения начинают двигаться к краху с ростом этого дефицита. Конфликт возникает позднее.

Партнеры как канатоходцы, которые мягко поддерживают и страхуют друг друга над пропастью. Когда начинает дуть ветер сомнений и страхов, стоит им запаниковать и вцепиться друг в друга или резко отвернуться в поисках укрытия, канат начнет раскачиваться. Едва ли удастся удержаться на нем. Чтобы балансировать, мы должны подстраиваться под движения партнера и чутко реагировать на его эмоции. Близко общаясь, влюбленные компенсируют недостатки друг друга. Только так можно достичь эмоционального равновесия в паре.

Эмоциональная отзывчивость как залог любви на всю жизнь

Сердце чахнет без ответа.

Перл Бак

*** * ***

Тим и Сара сидят в моем кабинете. Мужчина вообще не понимает, зачем пришел. Все, что Тим знает, — они с Сарой сильно поругались. Жена утверждает, что он игнорировал ее в гостях. Она грозится забрать ребенка и съехать к сестре. Тим не понимает. У них хороший брак. Просто Сара «чересчур инфантильна» и «слишком многого хочет». Жена не понимает, как трудно ему работать и что поэтому он зачастую забывает о сентиментальной стороне брака. Тим разворачивается в кресле и с выражением на лице «Ох уж эти женщины!» вглядывается в окно.

Жалобы Тима будто выводят Сару из скорбного транса. Ядовитым тоном женщина объявляет, что муж совсем не так умен, как считает. Обзывает его «полным идиотом в общении» с «нулевыми коммуникативными навыками». Но потом Сару захлестывает горе. Едва слышно женщина шепчет, что у Тима «каменное сердце». Он отворачивается, когда она «умирает». Не стоило вообще выходить за этого мужчину. Сара плачет.

Как они докатились до такой жизни? Сара, миниатюрная брюнетка, и стильный ухоженный Тим женаты три года. Когда-то они успешно вместе работали и с удовольствием занимались спортом. Настоящие партнеры, равные по возможностям и энергичности. Супруги недавно переехали в новый дом. У них полуторагодовалая дочь, ради которой Сара временно оставила работу. И еще они почему-то без конца ссорятся.

— Жена вечно упрекает меня, что я слишком поздно прихожу и много работаю, — с раздражением объясняет Тим. — Но я же стараюсь для нас, для семьи.

Сара бормочет обиженно, что нет больше никаких «нас». Тим продолжает:

— Я стал чужим, ты не знаешь и не понимаешь меня больше? Ну, извини, у взрослых людей все только так и бывает. Ищем компромиссы и

общаемся в позитивном ключе дальше.

Сара, закусив губу, отвечает:

— Ты даже не взял выходной, чтобы побыть со мной после выкидыша. Такие у тебя «компромиссы»… — качает головой. — Ты не хочешь меня услышать и понять. До тебя не достучаться. И я в отчаянии. Мне никогда не было так одиноко. Даже когда я была одна.

Сара буквально передает сигналы бедствия, но Тим их не улавливает. По его мнению, жена «слишком эмоциональна». Но вот какое дело. Трудно больше расчувствоваться, чем когда наши главные отношения под угрозой. Саре крайне необходимо восстановить близость с Тимом. А мужчина, в свою очередь, отчаянно боится признать, что они с женой эту привязанность потеряли. При этом отношения нужны ему не меньше. Но он маскирует свою потребность в близости разговорами о компромиссах и взрослении. Пытается отмахнуться от проблем, которые поднимает Сара. Мужчина уверен, что тогда они оба успокоятся и все пойдет своим чередом. Научатся ли супруги снова улавливать настроения друг друга? Вернут ли эмоциональное равновесие? Как им помочь?

Как начиналась эмоционально-фокусированная терапия

Я не сразу поняла, как и чем могу помочь Тиму с Сарой и остальным парам. Конечно, надо было выслушать и подробно обсудить ключевые эмоции. И в итоге изменить ситуацию, которая привела ко мне на консультацию этих людей. Я начала работать с парами в Ванкувере в начале 1980-х годов жаркими летними вечерами. Я выявила эти эмоции и, казалось, разобралась, как они определяют отношения партнеров. Но на каждом сеансе пациентов кидало от бури страстей к ледяному молчанию. Вскоре я стала пропадать по утрам в университетской библиотеке в поиске сценариев драм, которые разыгрывались у меня в кабинете. Большинство авторов утверждали, что любовь — пустые сантименты и понять ее невозможно. Любые сильные эмоции объявлялись опасными, и считалось, что лучше обходиться без них. В некоторых трудах говорилось, что мы, по всей видимости, повторяем в отношениях с любимыми модель поведения своих родителей. Но эти объяснения ничего, по сути, не давали. Мои попытки обучать пары навыкам ведения переговоров вызывали лишь резкие замечания. Пациенты сочли, что к сути проблемы это отношения не имеет.

Конечно, они были правы. Я занималась не тем и думала не о том. Но

как хотелось найти разгадку! Азарт побудил меня долгими часами сидеть в кабинете и снова и снова пересматривать видеозаписи сеансов. Я не собиралась заканчивать просмотр, пока не пойму, что стоит за любовными отношениями, зашедшими в тупик. Или даже пока не разберусь с сутью самой любви. И в конце концов картинка начала складываться.

Ничто не сплачивает больше, чем общий враг. Можно помочь увидеть этого врага в деструктивных моделях поведения — дьявольских сетях, а не бороться друг с другом. Я начала схематично восстанавливать диалоги партнеров, чтобы они увидели вредоносную спираль, по которой развиваются их отношения, вместо того чтобы обсуждать и анализировать конкретные поступки и слова. Если провести аналогию с теннисом, мы словно изучали игру целиком, а не каждую подачу или попадание в сетку в отдельности. Клиенты начинают видеть диалог как единое целое. Обнаруживают, что он живет собственной жизнью и ранит обоих участников. Но почему эти модели поведения так сильны? Почему так сложно вырваться из вредоносного паттерна? Почему он такой устойчивый и разрушительный? Даже когда обоим партнерам удается увидеть и осознать токсичность своего привычного поведения, они повторяют его снова и снова. Люди будто заточены в тюрьму эмоций. Даже те, кто знает свои модели поведения и понимает, как они влияют на обоих, попадают в ловушку. Почему эти эмоции имеют такую власть над нами?

Возьмем Джейми и Хью. Чем сильнее Джейми злится, тем больше она критикует Хью. Тем сильнее он замыкается. В ответ на мои настойчивые, но мягкие вопросы он признается, что за его молчанием стоят «чувство поражения» и «печаль». Тоска заставляет нас сбавлять темп и горевать. Вот Хью и оплакивает свой брак. И, конечно, чем сильнее он закрывается, тем более настойчиво Джейми требует впустить ее. Раздраженные жалобы жены — сигнал для мужа закрыться, молчать и обороняться. И наоборот. Они ходят по кругу и не видят выхода.

Если мы замедлим этот хоровод, покажутся более тонкие и глубокие эмоции: печаль, страх, растерянность и стыд. Если Джейми и Хью их обсудят — возможно, впервые, — то увидят токсичные паттерны, в которых увязли. Тогда супруги почувствуют себя в безопасности. Будут больше друг другу доверять. Джейми совсем не кажется враждебно-опасной, рассказывая мужу, как ей одиноко. И никто уже не выглядит виноватым. Они учатся общаться по-новому, отказываясь от привычной модели обвинений и молчаливого бегства. Делясь своими слабостями и глубинными переживаниями, партнеры начинают видеть друг друга иначе. Джейми признаёт: «Я никогда не смотрела под таким углом. Просто

думала, что мы больше не близки. Будто он невнимателен ко мне. А он просто уклонялся от моих стрел и пытался меня успокоить. Я стреляла от отчаяния. Думала, что не могу до него достучаться».

Я сдвинулась с мертвой точки. Мои клиенты стали внимательнее друг к другу. Эмоциональная драма уже не так довлела над ними. Деструктивные паттерны всегда включаются, когда один партнер пытается достучаться до другого и не может установить безопасный эмоциональный контакт. Тогда-то пара и попадает в дьявольские сети. Но стоит супругам осознать, что оба стали заложниками своих моделей поведения, и рискнуть открыть друг другу свои настоящие эмоции, как конфликт утихает. Они становятся ближе. И все хорошо. Но действительно ли это так?

Клиенты утверждали, что нет. «Мы относимся бережнее друг к другу и меньше ссоримся, — говорит Джейми, — но, по сути, ничего не изменилось. Стоит нам перестать ходить сюда, и все повторится. Даже не сомневаюсь». Так считала она не одна. В чем же проблема? В очередной раз пересматривая записи, я поняла: нам так и не удалось разобраться с более глубокими эмоциями, такими как печаль или даже «ужас», как выразился один клиент. Супруги по-прежнему не доверяли друг другу, ожидая удара в спину.

Слово «*эмоции*» произошло от латинского *emovео*, что значит «*потрясать*». Мы говорим: нечто *потрясло* нас до глубины души. Бываем *потрясены*, когда возлюбленные открывают свои сокровенные чувства. У слова *emovео* есть и другое значение — «*двигать*». Партнеры, которые хотят снова сблизиться, на самом деле должны отпустить свои эмоции. Тогда чувства будут *двигать* супругами по-новому, и взаимодействовать они станут уже в другом ключе. Мои клиенты учатся рисковать, открывая любимым свои самые уязвимые стороны. Те, что до сих пор тщательно маскировали дьявольскими сетями. Когда более отстраненным и закрытым партнерам удается признать свой страх потери и разобщения, они могут говорить и о том, как сильно им не хватает заботы, внимания и близости. Эти откровения *подвигают* партнеров-обвинителей реагировать мягче. Они делятся собственными страхами и переживаниями. Словно оба внезапно оказались лицом к лицу, безоружными, но сильными. И впервые увидели друг друга настоящими.

Потрясающие в своем драматизме и наполненности моменты. Супругам наконец удается все изменить. Теперь отношения развиваются по-новому — по спирали любви и близости. По словам партнеров, в эти моменты меняется вся их жизнь. Супругам не просто удается вырваться из дьявольских сетей. Их отношения становятся другими — более чуткими,

безопасными, близкими. Пациенты напишут новую историю любви. Решат с полным доверием друг к другу, как заботиться об отношениях и как оберегать новообретенную близость. Но мне так и не удалось понять причину силы этих моментов!

Открытия так завораживали, что я обратилась к Лесу Гринбергу, своему научному руководителю. Нужно было провести исследования, чтобы испытать и подтвердить эффективность нового подхода. Мы назвали его «эмоционально-фокусированной терапией» (ЭФТ). Целью было показать, как определенные эмоциональные сигналы меняют характер связи между людьми. Первый же эксперимент подтвердил все мои надежды. Новый подход не только помогал людям уйти от деструктивных моделей поведения. Он позволял выстроить качественно новые романтические отношения в паре.

В течение следующих 15 лет мы с коллегами провели множество исследований и экспериментов, доказавших эффективность ЭФТ. Более 85 % пар сумели наладить или заново выстроить свои отношения. Результат был длительным. Обновленные отношения выдерживали тяжелейшие испытания, такие как серьезные и хронические заболевания у детей. Эмоционально-фокусированная терапия одинаково помогала дальнобойщикам и юристам, гетеро- и гомосексуалам, супругам всех национальностей и культур. Работала и в случае с парами, в которых женщина считала мужчину «бесчувственным», а он ее — «злобной» и «невыносимой». В отличие от других подходов к супружеской терапии на результатах ЭФТ мало сказывалось состояние партнеров на момент ее начала. Почему? Мне хотелось разобраться, но были загадки и поважнее.

Что стояло за этой эмоциональной драмой? Почему дьявольские сети так сильны и повсеместны? Почему переломные моменты кардинально меняют отношения? Я будто каким-то волшебным образом попала в неизведанный мир, но понятия не имела, где я, куда иду и как тут все устроено. Были пары, которые приходили ко мне на пороге развода, а уходили влюбленными, как в первый день. Я знала, как помочь этому процессу и даже как управлять им. Но основные ответы все еще ускользали.

Незначительные события — переломные моменты — определяют всю нашу жизнь. Супругов и партнеров, терапевтов и исследователей вроде меня. Однажды коллега спросил: «Если отношения не торговая сделка, не вопрос убытков и прибыли, то что тогда?» И я вдруг услышала, как буднично, будто в сотый раз, произношу: «Эмоциональные связи… Невозможно усилием воли вызвать любовь, нельзя ее выторговать. Она

эмоциональный отклик». В этот момент мой ум словно воспарил.

Передо мной пронеслись записи сеансов, на которых люди рассказывали о своих потребностях и страхах. Переломные моменты, кардинально менявшие отношения. Я видела эмоциональные связи. Наконец картина прояснилась. Это были эмоциональные реакции, которые, по Боулби, лежат в основе любовных отношений. Как я это упустила? Все потому, что нас учили: подобного рода привязанности проходят вместе с детством. Но любовь между взрослыми подчинена тем же законам. Я поспешила домой, чтобы записать и как можно скорее начать использовать свое открытие в работе с парами.

Теория привязанности отвечала на все три вопроса, что так долго не давали мне покоя. Объяснения оказались простыми и доступными.

1. Неудержимые эмоции, что накрывали моих клиентов с головой на сеансах, вовсе не иррациональны. Они более чем оправданны. Партнеры ведут себя так, словно это дело жизни и смерти, потому что это действительно так. Мозг реагирует на угрозу одиночества и разрыва с любимыми и близкими первобытной паникой. Ведь потребность в безопасной эмоциональной связи с другим человеком заложена миллионами лет эволюции. Какие бы слова ни использовали люди, отчаянно сражающиеся за свои отношения, что бы ни говорили и ни спрашивали, подразумевается один-единственный вопрос: «Ты со мной? Значу ли что-то для тебя? Откликнешься ли на мой зов, когда буду нуждаться?» Любовь — лучший механизм выживания. Внезапная разобщенность с партнером, чувство утраты близости вызывают ужас. Нам необходимо восстановить эту связь. Сообщить о своем стремлении партнеру так, чтобы заставить его реагировать. Нужда в эмоциональной близости с родными и любимыми в списке базовых потребностей занимает *первое место*, отодвигая на второй план даже еду и секс. За драмой любовных отношений стоит жажда безопасной эмоциональной связи — императив выживания, который движет нами от рождения до самой смерти. Близость с любимыми — единственный механизм обеспечения безопасности, данный человеку природой.

2. Эти эмоции и потребность в привязанности лежат в основе дьявольских сетей и других деструктивных моделей поведения. Стало понятно, почему они настолько распространены и непобедимы. Когда безопасная связь под угрозой, партнеры реагируют борьбой или бегством. Одни обвиняют, упрекают и нападают, чтобы получить хоть какой-то отклик. Другие закрываются и стараются не переживать. И первые, и вторые испытывают в этот момент настоящий ужас. Просто по-разному с

ним справляются. Беда в том, что, однажды начавшись, эта череда нападений и попыток скрыться за глухой стеной лишь подтверждает страхи и усиливает чувство одиночества и ненужности. Старые как мир эмоции правят бал, и здравый смысл бессилен что-либо изменить. Любые агрессивные упреки и нападки, по сути, крик отчаяния, *протест против потери*. Унять его может лишь любимый человек, став эмоционально ближе, обняв и вернув уверенность. Нет других способов. В противном случае битва продолжается. Один партнер исступленно пытается выбить эмоциональный отклик из второго. Второй в страхе потерять любовь впадает в анабиоз. Инстинкты учат нас замирать перед лицом опасности, с которой мы не сможем справиться.

3. Эмоционально-фокусированная терапия эффективна, потому что возвращает чувство безопасности в отношения. Партнеры тоньше настраиваются друг на друга и становятся ближе. Они прислушиваются к нуждам и чаяниям друг друга и утоляют их заботой и вниманием. В результате выстраивается связь, способная преодолеть все преграды, выдержать любые удары судьбы и пройти проверку временем. В такие моменты возникает и укрепляется ощущение безопасности, которое полностью меняет отношения. Супруги наконец получают положительный ответ на вопрос: «Ты со мной?» Теперь партнеры умеют проговаривать свои страхи и нужды и устанавливать близость. И любое испытание, которое выпадет на их долю, лишь укрепит любовь. Теперь все по-новому: бал правят доверие, близость и безопасность. Неудивительно, что становится сильнее и каждый в отдельности. Зная, что любимый человек рядом и примчится на выручку по первому зову, мы чувствуем себя увереннее и не сомневаемся в своей значимости и ценности. И мир больше не такой холодный и пугающий, когда есть плечо, на которое можно опереться.

Уже первое исследование подтвердило: можно вернуть близость в отношения даже совсем отчаявшихся пар. Понимание того, что эта драма разворачивается по законам теории привязанности, позволило мне составить подробную схему налаживания отношений. Теперь можно было проложить дорогу любви длиною в жизнь, по которой супругам предстояло пойти рука об руку.

Конечно же, это сразу изменило мою работу с парами. В отчаянных нападениях и попытках партнеров укрыться я видела эффект разлучения, по Боулби. Одни срывали голос, стараясь докричаться до второй половины. Вторые шептали едва слышно и совсем замолкали, чтобы не нарушить «покой». Партнеры, угодившие в дьявольские сети, говорили на языке

привязанности. Отчаянная потребность в эмоциональном отклике выливалась в нападки и обвинения. Столь же сильный страх потери и отвержения влек за собой отстранение и разобщение. Все это и лежало в основе бесконечных конфликтов супругов. Со знанием механизма появления таких эмоций прислушиваться к ним было гораздо легче. Я понимала их безотлагательность. Поэтому старалась показать пациентам их эмоции, потребности и бесконечные ссоры в трактовке теории привязанности. А затем подтолкнуть обоих к восстановлению близости и доверия. В итоге я начала получать положительные отзывы. Клиенты рассказывали, что стали понимать свои непроговоренные нужды и чаяния, страхи, которые казались прежде иррациональными. Они научились совершенно по-новому выстраивать близкие отношения с любимыми. Испытали огромное облегчение, поняв, что в их потребностях, страхах и зависимостях нет ничего неправильного или незрелого. И нет никакой необходимости их скрывать или отрицать. Пришел черед совершенствовать мой подход к супружеской терапии. С подробной картой и проложенным маршрутом я больше не чувствовала себя потерявшейся в неизведанном мире. Можно было переходить к сути.

Шли годы. Исследования привязанности в зрелом возрасте углублялись. Всякий раз получали подтверждение мои открытия, сделанные в ходе наблюдения за тысячами пар на сеансах. Все четче и конкретнее проступали исцеляющие диалоги, способствующие установлению эмоционального контакта и надежной, безопасной связи между партнерами. Мы доказали: диалоги позволяют парам выйти из кризиса и выстроить прочные близкие отношения. Прочитав эту книгу, вы сможете добиться тех же результатов. До сих пор это делалось исключительно под наблюдением специально обученного специалиста по ЭФТ. Но диалоги очень важны и необходимы каждой паре. Поэтому я упростила процесс. Теперь вы сможете легко использовать новый подход, если решите изменить и укрепить свои отношения.

Они

В основе ЭФТ лежат семь диалогов, цель которых — развить особый вид эмоциональной чуткости. Это основа длительных и прочных отношений. Данное качество состоит из трех компонентов.

1. Отзывчивость: могу ли я рассчитывать на эмоциональный отклик с твоей стороны?

Это значит быть настроенным на партнера. Показывать, как важны эмоции любимого человека, особенно вызванные потребностью в привязанности и страхом ее потерять. Принимать и не обесценивать эмоциональные сигналы, которые передает партнер. Проявлять в ответ утешение и заботу, если он или она в них нуждается. Чуткость и отзывчивость партнера — надежное средство, исцеляющее на эмоциональном и физическом уровне.

2. Неравнодушие: знаю ли я, что ты будешь ценить меня и останешься рядом?

«Неравнодушие» трактуется в словарях как «заинтересованность», «вовлеченность», «участие», «увлеченность» и даже «одержимость». Мы понимаем под ним особую форму внимания, которая уделяется только любимым. На таких людей дольше смотрят, их чаще касаются. Партнеры нередко описывают это состояние как «эмоциональное присутствие».

3. Искренность: ты рядом?

Это значит оставаться открытым для партнера даже в случае сомнений или неуверенности. Зачастую необходимо бороться со своими эмоциями, чтобы они не довлели над вами. Искренность позволяет преодолеть разобщенность и настроиться на сигналы привязанности, которые передает партнер.

Запомнить компоненты легко. Сокращенно это *ОНИ*.

Семь исцеляющих диалогов эмоционально-фокусированной терапии

Давайте вернемся к истории Сары и Тима и разберемся, как работает ЭФТ. Мы рассмотрим первые четыре диалога, полностью преобразившие отношения пары. Это прояснит перемены, происшедшие с супругами. Используйте вторую часть книги, чтобы добиться таких же в своих отношениях. Вы научитесь не попадать в порочный круг эмоционального голода и отстраненности, загубивший так много пар. Но главное — поймете стройную, совершенную логику любви и научитесь выстраивать ее с помощью диалогов.

В первом диалоге «Узнать дьявола по речи» я помогаю паре увидеть разрушительный паттерн, в который они угодили. Объясняю, как он «включается» и какой вклад каждый вносит в развитие конфликта и разобщение. Когда супруги осозн*а*ют дьявольские сети в своем поведении, я прошу их заглянуть вглубь своего сердца и отыскать там под слоем

упреков и оскорблений слова, которые они действительно хотели бы сказать друг другу. Постоянные нападки и претензии Сары на самом деле отчаянный протест против рвущейся нити ее связи с Тимом. А попытки укрыться и холодный рационализм Тима в действительности отражают боязнь разочаровать жену и в конце концов ее потерять. И чем больше он отрицает ее переживания, тем более одинокой она себя чувствует и тем сильнее злится. Вскоре от отношений останутся лишь нападения и попытки от них укрыться.

Но теперь у Тима и Сары есть возможность преодолеть дьявольские сети. Прервать негативный танец, который они так долго исполняли. Сара может сказать: «Я, наверное, слишком увлеклась этой войной. Веду себя как злейший твой враг. Мне очень одиноко. И я без конца нападаю, чтобы ты это заметил. Понял, что мы теряем друг друга, и вернулся. Но я лишь отталкиваю тебя своим поведением и подтверждаю твои опасения. Не бывает спокойно и уютно рядом с таким агрессивным человеком. Поэтому ты все больше отдаляешься. А я все сильнее расстраиваюсь. Порочный круг. И я это поняла только сейчас». Тим теперь осознаёт, как его закрытость и отстраненность провоцируют Сару на все более отчаянные атаки. Они начинают узнавать деструктивную модель и не винят друг друга в ее проявлении. Значит, партнеры готовы ко второму диалогу, «Найти больную мозоль».

Тим и Сара начинают понимать реакции — свои собственные и партнера. Они призна*ют*, что главная проблема их отношений — утраченное чувство безопасности. Каждый учится смотреть дальше и глубже сиюминутных эмоций: злости и обиды или холодности и желания отстраниться. Начинает отслеживать и осознавать скрытые подавляемые чувства: страхи и сомнения, связанные с потребностью в близости. Тим поворачивается к Саре, она спокойна и готова внимательно выслушать партнера. Он говорит: «Ты права. Вчера, когда мы ругались, я не понимал, что тебе больно. Я в такие моменты вижу только твое раздражение. Слышу лишь, что опять все испортил. Снова сделал что-то не так. Я всегда все только порчу». Мужчина закрывает руками лицо. Вздыхает и продолжает: «Наверное, я просто пытаюсь всякий раз положить конец ссоре. Не слышать, как и в чем провинился в очередной раз. Прекратить ругань. Думаешь, я не понимаю, что теряю тебя?» Тим опускает голову. Сара наклоняется к нему и мягко берет за руку. Оказывается, вовсе ему не все равно. Она нужна. Тим просто не может справиться со страхом потерять ее.

Сара и Тим начинают понимать, что в парном танце ты неизбежно рано или поздно наступишь на больную мозоль партнера. Мы должны

знать эти уязвимые места. Уметь говорить о них так, чтобы не отталкивать друг друга, а сближаться. Сара и Тим теперь знают чувствительные места друг друга. Отдают себе отчет в том, какие действия или бездействие могут спровоцировать волну страхов и сомнений. «Я действительно зверею, когда ты опаздываешь. Как отец. Когда папа ушел от нас, он постоянно звонил и говорил, что любит меня. И что уже едет, чтобы забрать меня и побыть со мной. Но так никогда и не появлялся. Я всякий раз надеялась, а потом понимала, какой дурой была. Верила, будто ему есть до меня дело. И ты так же». Когда Сара говорит о своих страхах и разочарованиях, Тим начинает по-другому смотреть на ее претензии. Понимает, что значат для нее эти опоздания. Мужчина слушает, и связь супругов укрепляется на более глубоком эмоциональном уровне.

В третьем диалоге, «Переиграть переломные моменты», партнеры возвращаются к тому времени, когда попали в порочный круг. Осознают, как каждый этому поспособствовал. Делятся эмоциями, которые испытывали. Отныне негативный танец под контролем. Вот как это выглядит.

САРА: Как закружил он нас — этот танец. Я и опомниться не успевала, а уже начинала привычно грозить, что уйду. А где-то остатками разума думала: «Что я делаю? Что мы делаем?» Опять за старое. Сейчас понимаю, что желание добиться ответа нормально, когда любишь человека. И мне не должно быть стыдно или неловко. Но я от одного этого разговора начинаю беситься. Я испугалась. Он как будто собирался отказаться от обещанной на выходные совместной поездки. Вот я психанула. А потом включилась: «Минуточку, вот оно — опять начинается. Надо выдохнуть». К тому времени он уже, конечно, сбежал из комнаты. — Сара поворачивается к Тиму. — Я нашла тебя и сказала: «Эй, мы что, опять пустились в пляс? Я чувствую себя обманутой. Ты собираешься сдержать обещание?» — лучезарно ему улыбается.

ТИМ: Ты права. Я уже был в укрытии. Спрятал голову в песок. Но наши разговоры засели в памяти. Гора с плеч упала, когда ты пришла. Когда я смог сказать, что, конечно же, хочу провести с тобой эти выходные. Мы, похоже, сумели выбиться из порочного круга и престали сводить друг друга с ума. Напротив, смогли даже успокоить. Мне помогли твои слова, что тебе страшно, будто я обманул тебя. Словно не собираюсь выделять время для поездки. И я не слышал, как обычно, что разочаровал и разозлил тебя.

САРА: Никогда не думала, что ты так сильно реагируешь, когда я

сержусь. Мне казалось, тебе вообще дела нет. Поэтому, да, впадала в отчаяние, даже в исступление. Я, как ни билась, не могла достучаться. А ты и твоя семья начинали говорить, что мне просто надо повзрослеть и стать самостоятельнее. И это совсем не помогало. Я чувствовала себя очень одинокой.

ТИМ, обнимая жену: Знаю. Я тоже не понимал. Мы просто ходили по замкнутому кругу — ты, страдающая и одинокая, и я, как осел какой-то. Никак не мог понять, что не так с нами. Чем больше пытался игнорировать тебя и делать вид, что ничего не происходит, тем хуже становилось. Сью говорит, такое сплошь и рядом. Наверное, это потому, что мы почти никогда не обсуждали свои эмоции и потребности. То, чего ждем друг от друга.

САРА: Наша проблема в этом дурацком танце. Хотя ты порой ведешь себя как инопланетянин, когда речь заходит о близости.

Она улыбается. Он согласно кивает и отвечает улыбкой.

Тим и Сара теперь могут вести себя как люди в прочных безопасных отношениях. То есть признавать и принимать протестные модели поведения друг друга. Партнеры обрели твердую почву под ногами и созрели для следующего диалога, который сделает их эмоциональную связь глубже.

Первые три этапа ослабляли напряжение в отношениях. Теперь пришел черед выстраивать и укреплять эмоциональную связь.

Четвертый диалог, «Обними меня крепче», как раз нацелен на это. Он учит партнеров быть более открытыми, увлеченными и чуткими к эмоциям друг друга. Оставшиеся три — «Простить обиды», «Любить и прикасаться, чтобы стать ближе» и «Поддерживать огонь любви» — выстраиваются на фундаменте, заложенном на этом этапе. Умеющие вести четвертый диалог партнеры могут справляться со взлетами и падениями и находить выход из западни разобщенности.

«Обними меня крепче» дается людям непросто, но того стоит. Этот диалог выковывает эмоциональную связь, которой у многих пар никогда не было. Даже в первые месяцы бурной увлеченности друг другом, когда обоих переполняли гормоны страсти. Эта близость похожа на связь между ребенком и родителями, однако сложнее ее, взаимна и более сексуальна. По мере разворачивания диалога партнеры начинают по-другому видеть себя и возлюбленных. Обнаруживают в себе новые чувства и эмоции и умение по-новому реагировать. Появляется способность сильнее рисковать, и — как результат — близость углубляется.

Давайте посмотрим, как все становится на свои места, на примере Тима и Сары.

Тим уже может признаться супруге, что впадает в ступор, когда не способен ей угодить. Он перестал закрываться и не хочет возвращаться к прежнему.

— Но я ничего не знаю про близость. Вообще не понимаю, как это должно выглядеть. Не знаю, что делать. Кроме случаев, когда Сара проявляет желание заняться любовью.

Но реакции привязанности встроены в нас природой. И я спрашиваю Тима, как он ведет себя с маленькой дочкой, когда хочет показать ей свою любовь. Мужчина расплывается в счастливой улыбке.

— О, мы шепчемся и обнимаемся, особенно перед сном. — Тим вопросительно на меня смотрит. — Когда прихожу домой и она мне улыбается, обязательно говорю пару слов, как рад ее видеть. Дочка любит, когда я целую ее щечки и называю своей любимой малышкой. Во время игры я уделяю внимание только ей. Это время для нас двоих. — Он замолкает и пораженно смотрит, уже зная, что я собираюсь сказать.

— Вот видишь. Все ты умеешь и знаешь про любовь и близость, когда не чувствуешь угрозы и опасности. И прекрасно настраиваешься на любимых. Знаешь, как быть нежным и как стать ближе.

Тим улыбается. Он не уверен, что я права, но надеется, что это так. Мы обсуждаем, что мешает ему быть таким же нежным и чутким с женой. Он поворачивается к Саре и говорит, что часто бывает слишком взвинчен. Иногда вообще боится с ней заигрывать и приближаться.

Это определяющий, переломный момент в отношениях Тима и Сары. Мужчина резко замолкает, а затем продолжает: «Знаю, что подвел тебя. Я так стараюсь проявить себя на работе и с тобой. И когда ты злишься, несмотря на все старания, это меня убивает. Не могу с этим смириться и замолкаю. Но я не хочу расставаться. Дай мне шанс. Не жди подвоха и выслушай, как ты важна для меня. Давай останемся вместе. Просто я не всегда знаю, каково это». Сара смотрит на него как громом пораженная. Потом хмурится, пытаясь сдержать нахлынувшие слезы.

Тим открылся. Он смог искренне рассказать жене о своих чувствах и слабостях. Он эмоционально вовлечен. И именно это в данный момент главное, а не его конкретные слова. Но Сара поначалу не знает, как вести себя с этим новым человеком. Можно ли ему доверять? За какие-то мгновения муж сменил музыку их отношений. Теперь они танцуют танго — танец страсти, близости и любви. Поэтому женщина осмотрительно держит дистанцию и отпускает очередную ядовито-враждебную реплику

для проверки: «Раз ты “ничего не знаешь”, то, конечно же, при первой возможности умчишься на работу, где ты “эксперт ”, не так ли?»

Но Тим продолжает раскрываться. Сара начинает видеть «мужчину, в которого она когда-то влюбилась и с которым всегда хотела быть». Наступает очередь жены. В новом танце ее партия больше не агрессивная, а мягкая и плавная. Теперь женщина может рассказать мужу, как чувствовала себя брошенной и как остро ей не хватало участия мужа и утешения. Я помогаю Саре сформулировать, что конкретно ей необходимо для ощущения безопасности.

— Это так страшно. Как будто надо прыгнуть с крыши в надежде, что ты поймаешь. — Она не решается. — Я совсем разучилась тебе доверять.

— Скажи мне, — шепчет Тим. — Я здесь.

— Хочу знать, что я необходима тебе. Нуждаюсь в твоем внимании. В том, чтобы быть на первом месте, хотя бы иногда. Хочу, чтобы ты замечал и утешал меня, если мне плохо или страшно. Обними меня…

Тим встает и крепко прижимает к себе жену.

Могу сказать на примере тысяч пар, что в такие моменты отношения преображаются — становятся прочными и безопасными. В результате партнеры получают шанс растянуть любовь на всю жизнь. Люди начинают доверять друг другу. Устанавливается та безопасная связь, которая всем нам так необходима.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тест и вопросы ниже помогут вам рассмотреть собственные отношения через призму теории привязанности.

Тест на отзывчивость, неравнодушие и искренность в паре (ОНИ)

Этот тест поможет изменить ваши отношения сообразно подходу, изложенному в данной книге. Прочтите каждое утверждение. Отметьте «*Да*» в случае согласия или «*Нет*», если оно к вашей паре не подходит. Затем подсчитайте количество положительных ответов — это и есть результат. Можно выполнить тест, а потом попытаться самостоятельно подвести итоги. Либо проделать это с партнером (каждый в отдельности). Затем обсудить ответы так, как описано ниже.

С вашей точки зрения, насколько партнер отзывчив по отношению к вам?

1. Если мне нужны будут поддержка или утешение, я всегда получу их от любимого(-ой). **Да Нет**
2. Мой партнер всегда чувствует и понимает, когда я в нем (ней) нуждаюсь. **Да Нет**
3. Всегда могу положиться на своего партнера, если мне неспокойно или тревожно. **Да Нет**
4. Даже когда ругаемся или спорим, я знаю, что важен(-на) для него (нее). Мы найдем способ прийти к взаимопониманию. **Да Нет**
5. Всегда могу получить от любимого(-ой) подтверждение своей значимости в его (ее) жизни. **Да Нет**

Насколько вы неравнодушны к эмоциям друг друга?

1. Доверяя партнеру, чувствую себя очень комфортно. **Да Нет**
2. Могу признаться любимому(-ой) практически во всем. **Да Нет**
3. Я уверен(-а): даже в разлуке связь между нами не рвется. **Да Нет**
4. Партнеру небезразличны мои радости, обиды и страхи. **Да Нет**
5. Могу позволить себе эмоциональный риск. То есть действия, слова и признания, которые могут не понравиться партнеру, но не станут угрозой для отношений. Ведь я чувствую себя с ним (с ней) в безопасности. **Да Нет**

С вашей точки зрения, насколько партнер искренен и открыт?

1. Могу легко привлечь внимание любимого(-ой). **Да Нет**
2. Мне легко установить эмоциональный контакт с партнером. **Да Нет**
3. Чувствую себя на первом месте в иерархии его (ее) приоритетов. **Да Нет**
4. Мне не одиноко. Мной не пренебрегают. **Да Нет**
5. Могу делиться с партнером самым сокровенным. Он (она) всегда выслушает. **Да Нет**

Если вы ответили «Да» как минимум на семь вопросов, то ваши отношения достаточно прочны и надежны. Книга поможет сделать их еще крепче. Если положительных ответов меньше семи, обязательно отработайте диалоги. Они позволят выстроить прочные близкие отношения с любимыми.

Понимание характера эмоциональной связи между партнерами и обсуждение, какой каждый ее видит, — первый шаг на пути создания желаемых отношений. Тех, в которых оба нуждаются. Совпадает ли восприятие партнером ваших отзывчивости, неравнодушия и искренности с тем, как вы сами видите себя в отношениях? Насколько безопасной каждый считает эмоциональную связь? При обсуждении не выясняйте, насколько идеальны в качестве спутника жизни, а постарайтесь разобраться, насколько близкими и безопасными кажутся партнеру ваши отношения. Можно по очереди говорить о вопросах или об ответах, которые кажутся вам наиболее важными. И делать это желательно по пять минут каждому.

Когда немного освоитесь и наладите контакт, попробуйте обсудить вопросы или ответы, вызвавшие неприятные или сложные эмоции. Ваша задача — настроиться друг на друга и помочь партнеру к вам прислушаться. Поэтому не критикуйте и не обвиняйте. Доверительного и открытого обсуждения не получится, если он будет чувствовать давление или негативный настрой. Попытайтесь проговорить, что чувствуете и думаете, опять же в течение пяти минут каждый.

Эмоциональные привязанности в вашей жизни

Возможно, вам удобнее будет просто поразмышлять над общими вопросами, а не отвечать на тест. Они приведены ниже. Ответы можно просто сформулировать для себя или записать. Во втором случае вы проработаете вопросы глубже. К тому же это позволит впоследствии обсудить их с партнером.

• Показалась ли история Тима и Сары вам интересной? Или знакомой? Что в ней особенно важно для вас? Как вы это поняли?

• Какие представления о любви и браке достались вам в наследство от родителей? А какие вы приобрели в обществе? Считаете ли близость и возможность доверять другим источником силы?

• Были ли у вас когда-либо доверительные и безопасные отношения, в которых вы были близки с партнером и — в случае необходимости — обращались к нему (к ней) за поддержкой и утешением? Есть ли у вас образ такой связи? Модель, которая помогла бы выстраивать текущие отношения? Вспомните случай или момент, когда эмоциональная связь была именно такой. Обсудите с партнером.

• Вынесли ли вы из прошлых отношений, что возлюбленные

ненадежны? Что необходимо быть начеку и сражаться за внимание и ответные чувства? Приходили ли к выводу, что зависеть от других опасно? Что лучше всего держать дистанцию, ни в ком не нуждаться и избегать близости? Мы неизбежно начинаем реализовывать одну из этих стратегий, чувствуя отстраненность или холодность партнера. Какую из них вы выбирали в прошлых отношениях, например с родителями, когда что-то шло не так?

• Испытывали ли вы потребность знать, что любимый рядом? Если его не было, то что чувствовали? Какие выводы сделали? Как справились с этим? Влияет ли этот опыт каким-то образом на ваши настоящие отношения?

• Сложно ли вам обращаться за поддержкой, доверять людям и позволять им быть рядом, когда вы действительно нуждаетесь? Если да, что вы делаете, когда дела идут хуже некуда или когда одиноко?

• Как должен вести себя достойный доверия, искренний, чуткий и неравнодушный партнер? Подробно опишите два его (ее) типичных поступка или проявления заботы. Что вы почувствуете во время этих знаков внимания?

• В своих настоящих отношениях можете ли вы попросить партнера или иначе дать ему (ей) понять, что нуждаетесь в близости и утешении? Это легко или сложно? Возможно, вы сомневаетесь, не покажется ли это признаком слабости. Или считаете, что слишком рискуете. Оцените от 1 до 10 степень сложности таких признаний. 1 — совсем легко, 10 — практически невозможно. Обсудите свои наблюдения с партнером.

• Почувствовав, что партнер отдалился, вы скорее станете злиться, раздражаться и попытаетесь принудить его (ее) к диалогу? Или закроетесь и отстранитесь, чтобы отвлечься от ощущения заброшенности и одиночества? Можете ли вы вспомнить, когда такое случалось?

• Вспомните случай, когда вопрос вроде «Ты со мной?» словно повисал в воздухе, а вы заводились и затевали скандал на пустом месте. Поделитесь с партнером.

• Постарайтесь вспомнить моменты, когда один обращался за поддержкой и утешением, а второй отвечал так, что отношения начинали казаться обоим очень близкими и безопасными. Обсудите их с партнером.

Теперь вы имеете представление о том, что такое любовь и положительная зависимость. А исцеляющие диалоги из следующей части книги помогут создать прочные близкие отношения. Первые четыре позволят разомкнуть порочный круг, угодив в который, вы все сильнее

отдаляетесь. Помогут настроиться друг на друга, чтобы слышать, чувствовать, понимать и принимать партнера. Следующие два диалога расскажут, как умение прощать обиды и интимная близость сделают отношения крепче. Наконец, на последнем этапе мы научимся поддерживать прочные близкие отношения изо дня в день.

Часть вторая. Семь исцеляющих диалогов

Диалог 1. Узнать дьявола по речи

Худой мир лучше доброй ссоры.

Народная мудрость

*** * ***

От любимого человека зависит, взлетим ли мы от счастья на седьмое небо или рухнем на землю с разбитым сердцем. И для этого ему достаточно на мгновение отвернуться от нас или бросить неосторожное замечание. Увы, без гиперчувствительности не бывает близости. Если связь прочна и надежна, такие моменты легко пережить. И даже еще больше сблизиться. Но, если эмоциональная связь не кажется нам безопасной, эти моменты становятся искрой в стоге сена. И разжигают огонь, в котором могут погибнуть отношения.

Такой пожар разгорелся в первые три минуты моего сеанса с Джимом и Пэм. Они уже давно женаты и тем не менее в последнее время столкнулись с резким спадом в отношениях, хотя и продолжали видеть друг в друге нечто привлекательное. На предыдущих сеансах Джим повторял, что без ума от золотистых волос и голубых глаз жены. Пэм неоднократно подчеркивала, что он хороший муж, заботливый отец, да и в целом хорош собой.

Начиналось все невинно. Пэм рассказала, что они с мужем прекрасно провели вместе неделю. Женщина решила уделять супругу больше внимания и заботы, поскольку видит его усталым или напряженным из-за проблем на работе. Пэм добавила: хорошо бы Джим, когда ему нужны ее участие и поддержка, сам говорил об этом. Мужчина фыркнул, закатил глаза и отодвинулся на кресле от жены. В этот момент, клянусь, я почувствовала, как по кабинету прокатилась взрывная волна.

Пэм вспыхнула:

— Что это значит?! Что за выражение лица?! Хотела поддержать тебя. А ведь мне такого ждать не приходится, чертов самодовольный дурак! Подставляю ему плечо, но куда там — он же у нас супермен!

— Смотри-ка, как мы заговорили! — взорвался Джим в ответ. — Не надо мне от тебя никакой поддержки. И вот она, причина. Ты только упрекать умеешь. Одно и то же долгие годы. Вот почему мы здесь, в конце

концов.

Я попыталась мягко успокоить супругов, но они так кричали, что ничего не слышали. Я сказала: жаль, что скандал разгорелся, именно когда Пэм настроилась на положительное взаимодействие и начала вести себя как любящая супруга. Тогда они наконец замолкли. Пэм начала рыдать, а Джим закрыл глаза и вздохнул. «И так всегда», — сказал он. И мужчина не врал.

С этого момента пара может менять привычный ход вещей. Для этого супругам необходимо увидеть модель поведения, паттерн, в который они угодили. Если провести аналогию с теннисом, то им нужно получить впечатление от игры целиком, а не сосредотачиваться на подачах друг друга.

Таких паттернов три. Я называю их «дьявольскими сетями». Эти модели поведения запускаются, когда нашим отношениям что-то угрожает. «*Найти виноватого*» — тупиковый паттерн взаимных обвинений, быстро и эффективно разрушающий любовную связь. Партнерам, вступившим на этот путь, гарантировано отдаление друг от друга. Он препятствует воссоединению и возвращению чувства безопасности в отношения. В паре нет тесного контакта. Джим и Пэм также танцуют на расстоянии вытянутой руки. Супруги начинают винить друг друга в крушении брака. Во многих парах эта модель поведения включается ненадолго: поддерживать сколько-нибудь значительное время такой танец трудно. В большинстве случаев «*Найти виноватого*» лишь краткая прелюдия к наиболее распространенному и труднопреодолимому танцу разобщения. Ученые, исследующие отношения в браке, именуют его «преследованием — отстранением», или «критикой — избеганием». Я назвала этот паттерн «*Негативным танцем*» из-за отрицательных эмоций — протеста против утраты чувства безопасной привязанности, которое всем необходимо в отношениях. Третий танец — «*Замри — беги*», или (как мы иногда зовем его в рамках ЭФТ) «отстранение — отстранение». Он начинается, когда партнеры, затянувшие с «Негативным танцем», теряют надежду и сдаются. Они пытаются заморозить чувства и потребности, дистанцируются и впадают в оцепенение. Оба отступают, спасаясь от боли и отчаяния. На танцполе никого: партнеры отсиживаются по сторонам. Это самый опасный и разрушительный танец.

Все мы на том или ином этапе отношений отыгрываем один или все три паттерна. Для некоторых это непродолжительные, хоть и рискованные, танцы в по-прежнему прочных и безопасных отношениях. Для других, чья связь не так крепка, — привычная модель поведения. Спустя совсем

немного времени хватает простого намека на ненадежность партнера, чтобы пара угодила в дьявольские сети. В конце концов токсичные паттерны так глубоко укореняются в сознании, что полностью подрывают отношения. И блокируют любые попытки их наладить.

Есть лишь два способа защитить себя и сохранить отношения, когда они начинают казаться ненадежными, а партнер — отстраненным. Первый: не вовлекаться. Подавить эмоции, закрыться и не требовать близости и участия. Второй: прислушаться к своему беспокойству и тревогам и бороться за признание и внимание партнера.

Какой стратегии мы придерживаемся, чувствуя, что отношения расстраиваются, отчасти зависит от темперамента. Но главным образом наше поведение отражает опыт ключевых привязанностей прошлого и настоящего. В результате мы требуем и критикуем или отстраняемся и закрываемся. Более того, поскольку каждые возникающие отношения — это новый опыт, данная стратегия непостоянна. Мы можем критиковать в одной связи и прятаться в другой.

Если бы я не вмешалась в ссору во время сеанса, супруги, скорее всего, исполнили бы все три дьявольских танца. А затем, ослабевшие, истощенные, отдалившиеся и потерявшие надежду, вернулись бы к своему привычному паттерну. Неизбежно наговорили бы массу неприятных вещей друг о друге и о своих отношениях. Каждая такая ссора омрачала бы их дальнейшее общение и мало-помалу съедала бы доверие друг к другу. Всякий раз, когда партнеры так ведут себя и не могут вырваться из дьявольских пут, их связь истончается. Все, чего нам удалось добиться, — немного замедлить развитие событий. Джим и Пэм решили, что я сейчас все исправлю. И, конечно, каждый считал, что это касается *другого*. Не прошло и полминуты, как оба снова принялись искать виноватого.

1. «Найти виноватого»

Цель этой модели поведения — защитить себя, но все средства сводятся к взаимным обвинениям, нападкам и упрекам. Включается она, когда партнер причиняет нам боль или ранит. Когда мы внезапно теряем почву под ногами. Утрачиваем чувство безопасности. Тревога и страх заставляют использовать любые средства, которые обещают это ощущение вернуть. Мы можем плохо отзываться о партнере, начинаем видеть его или ее только в черном цвете. Нападаем, чувствуя злость и обиду, или наносим упреждающие удары.

Паттерн «Найти виноватого» с тем же успехом можно было назвать «Это не я, это все ты!». Мы чувствуем себя загнанными в угол и испытываем оглушающий страх. И в результате замечаем только то, что под носом. Я вижу и чувствую, что ты меня обижаешь. Гораздо сложнее заметить и ощутить, как мое поведение отражается на тебе. Мы цепляемся к каждому шагу и кричим «ты наступил мне на ногу!», не видя всего танца в целом. И с течением времени эти движения и паттерн доходят до автоматизма.

Угодив в круговорот однажды, мы можем ждать и опасаться, что модель поведения опять включится. Но все равно начинаем отрабатывать движения, не успев понять, что уже исполняем знакомый танец. Конечно, дьявольские сети становятся от этого лишь крепче. Как однажды сказала Пэм: «Уже и не знаю, что было вначале. Я же все время жду от него какой-то гадости. Жду во всеоружии. А вдруг я просто накрутила себя. А он даже и не собирался нападать!» Постоянная настороженность и ожидание подвоха заводят в тупик. Мы не способны расслабиться рядом с партнерами. И, конечно же, не можем им довериться, снова стать близкими. Спектр реакций сужается, медленно, но верно убивая отношения.

Джим описывает свои эмоции так: «Уже и не знаю, что чувствую в этих отношениях. То наплевать на все, то вскипаю от ярости. Я вообще разучился уже чувствовать. Мой эмоциональный мир сжался до предела. Меня хватает только на постоянную оборону». Его реакция и восприятие типичны для мужчин. Большинство из них, впервые попав на прием, на вопрос «Что вы чувствуете прямо сейчас при виде плачущей жены?» отвечают: «Не знаю». На войне как на войне. Постоянно сражаясь, мы обходимся без лишних сантиментов. Спустя какое-то время «бесчувственность» входит в привычку. Но с отключенными эмоциями, которые призваны служить компасом на территории любви и близости, нам гарантировано поражение.

Отношения начинают казаться все более неудовлетворяющими и небезопасными, а партнеры — равнодушными или даже «не теми». Вот и Джим говорит: «Постоянно вспоминаю мамины слова о том, что Пэм мне не подходит. Она незрелая и инфантильная. И эти скандалы, пожалуй, заставляют меня с матерью согласиться. Как можно строить отношения и жить с буйным человеком? Без шансов. Нам, наверное, лучше расстаться. Хотя детям придется тяжело».

Партнеры, которые исполняют танец «Найти виноватого» лишь изредка и для которых проявления любви и заботы в отношениях остаются нормой, могут восстановить связь после ссоры. Иногда они в состоянии

заметить, как ранили друг друга, и попросить прощения. Некоторые даже умеют посмеяться над «глупостями», что успели наговорить. Помню, как однажды я закричала на мужа: «Да ты огромный канадский мужик!» И тут же рассмеялась, ведь это и правда он. Но стоит токсичным паттернам укорениться и войти в привычку, как начинает затягиваться смертельная петля ответных реакций. Чем больше вы нападаете, тем более опасными кажетесь, тем настороженнее я становлюсь. Тем больше шансов, что нанесу упреждающий удар. И так по кругу. Невозможно установить доверительные безопасные отношения, не отказавшись от разрушительных моделей поведения. Единственный эффективный способ прекратить опасный танец — признать, что виноватых нет. Вернее, что виноват токсичный паттерн, а партнеры — его жертвы.

Давайте вернемся к Джиму и Пэм. Посмотрим, как им удалось вырваться из дьявольских сетей с помощью моих небольших подсказок и изменившейся модели реагирования.

ПЭМ: Не собираюсь сидеть и выслушивать, какая я невыносимая. По-твоему, я одна виновата, что у нас все кувырком!

ДЖИМ, глядя на жену: Я такого никогда не говорил. Ты, как обычно, преувеличиваешь. Потому что вечно негативно настроена. Как в тот день, когда ко мне зашел друг. Все было прекрасно, пока не явилась ты и не сказала…

Джим завелся и полез в «архивы», как я их называю. Там партнеры хранят доказательства своей правоты. И достают их, одно за другим, чтобы побить аргументы другого. Затем спорят, насколько «так все было» и кто «первый начал».

Для того чтобы помочь супругам узнать дьявола по речи, предлагаю:

• вернуться в настоящее и сосредоточиться на том, что происходит между ними здесь и сейчас;

• посмотреть на круговорот критики и взаимных упреков, в который они угодили. У круга ведь нет начала;

• признать, что у них общий враг. А именно паттерн и его последствия, неизбежные, если круг не разомкнуть.

Вот что происходит дальше:

ДЖИМ, глядя на жену: Да, пожалуй, так и есть. Мы оба застряли. И я реально раньше этого не замечал. Заводился и готов был сказать что угодно, лишь бы задеть ее.

СЬЮ: Именно. Желание одержать верх и доказать, что виноват не ты, а партнер, порой непреодолимо. Но победителей в этой войне не бывает. Оба проигрывают.

ПЭМ: Я не хочу воевать. Меня это убивает. И да, наши отношения это тоже губит. Мы все больше враждуем, всегда начеку. И какая, в конце концов, разница, кто «прав»? Мы оба все несчастнее. Я раскручивала это колесо, чтобы показать: Джиму меня не задеть. Чтобы он почувствовал себя менее значимым.

СЬЮ: Так и есть. А знаешь, что делаешь ты, Джим? — Он отрицательно качает головой. — Ну ты же сам пару минут назад сказал: «Не приду я к тебе, не доверюсь, потому что ты для меня опасна». А потом обвинил жену в том, что это она причина всех проблем, так ведь?

ДЖИМ, глядя на супругу: Ну да, хотел показать, что она меня не задела. И попытался ее зацепить.

СЬЮ: А после стычки вы расходитесь по разным углам, разбитые и одинокие, да?

ДЖИМ, глядя на жену: Да. Это действительно порочный круг, танец, сеть или как там еще. Понимаю. Но как вырваться? Взять случай, который мы сейчас обсуждаем. Я слова не сказал, а она завела волынку!

Я удивленно поднимаю брови, и мужчина замолкает:

— Во-первых, вы должны увидеть цикл своих реакций. По-настоящему понять и принять, что попытки доказать неправоту партнера только отдаляют вас друг от друга. Искушение стать победителем и заставить вторую половину признать вину — часть ловушки. Необходимо научиться отслеживать свое поведение, когда включается паттерн, и вовремя останавливаться. Не пытаться посильнее задеть партнера или припомнить очередной пример его неправильного поведения. При желании вы сумеете сплотиться и остановить врага, захватившего и разрушающего ваши отношения.

ДЖИМ, глядя на жену: Мне сейчас совсем не хочется воевать. Бегаем по кругу, как два идиота. Может, на самом деле наш танец «Найти самого дурного?» — Супруги смеются. — Он нас убивает. Надо попробовать разомкнуть круг прямо сейчас. Ты же хотела быть мне опорой. А я ни с того ни с сего разошелся. Но я ведь хочу, чтобы ты меня поддерживала!

ПЭМ: Попробуем остановиться и сказать: «Стой, мы опять бегаем по кругу. Давай не будем воевать и пытаться посильнее друг друга ранить». И нам удастся подружиться, а может быть, даже больше! — Пэм едва сдерживает слезы. — Вдруг мы станем как прежде.

Она права. Вырвавшись из токсичного паттерна, который заставляет без конца искать виноватого, партнеры могут подружиться. Но ведь нужно им гораздо больше, чем дружба. Взять разрушительный танец под контроль — лишь первый шаг из тупика, в котором оказались отношения. Остальные мы изучим позднее. А пока давайте сделаем пару упражнений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ниже приведены вопросы, которые помогут вам изучить поведение — свое и партнера, когда вы начинаете отплясывать под дьявольскую дудку. Ввязываетесь в бой до победного конца. Ответы можно сформулировать для себя, записать, а потом читать вслух. И, конечно же, можно поделиться ими с партнером.

Большинство прекрасно умеют обвинять и перекладывать ответственность на других. Это началось еще в Эдемском саду. В происшедшем Адам винил Еву, а она — его. И оба уверяли Бога: «Это не я плохой. Виноват другой». Фрэнк Маккорт в книге «Учитель» рассказал, как легко заставить детей писать. Достаточно просто велеть письменно объяснить, почему они не сделали уроки. Любой двоечник проявляет недюжинную изобретательность и красноречие в попытке переложить ответственность за свое безделье на других. Вспомните случай, когда вы создали проблему. Я, например, однажды ужинала у друзей. Решила им помочь и уронила на пол блюдо с закусками. Теперь вспомните, как повели себя в ситуации, когда провинились. Придумайте четыре разных оправдания, которые делали бы виноватым кого-то другого («*то блюдо, между прочим, было тяжелым, а хозяйка не предупредила!*»). Хорошо получается? Представьте, чем второй участник мог бы ответить на ваши обвинения. Что произойдет следом? Угодите ли вы в порочный круг?

Теперь попробуйте вспомнить подобный случай с супругом или партнером. Какие средства вы используете, чтобы «выиграть» схватку и оправдаться? Как и в чем обвините партнера? Как поведете себя загнанным в угол?

Обрисуйте в общих чертах порочный круг враждебных нападок и обидных определений, который вас затягивает. Как обзываете друг друга? Каким оружием пользуетесь, чтобы ранить или разозлить? Кто обычно «побеждает»? (Скорее всего, никто.)

Что происходит после скандала и поиска виноватых? Что вы думаете о себе, партнере и отношениях? Что чувствуете? Можете ли вернуться к

партнеру, поговорить о происшедшем и утешить друг друга? Если нет, то как вам удается преодолеть разобщенность и утрату безопасности? Что случится, скажи вы: «Мы ругаемся и обзываемся. Доказываем, что другой во всем неправ. Если не прекратить, станет только хуже. Давай остановимся, перестанем нападать друг на друга. Может, просто обсудим проблему, не пытаясь найти виноватого?»

2. «Негативный танец»

Знакомьтесь — это самый распространенный танец. Партнеры «осваивают» его быстрее всего. Исследования специалистов Вашингтонского университета под руководством Джона Готтмана показали: б*о*льшая часть пар, увлекавшихся «Негативным танцем» в первые годы брака, не дотягивают до пятой годовщины. Другие застревают в этом паттерне навечно. Причина бесконечности «Негативного танца» в его способности создавать замкнутый цикл. Шаг одного партнера провоцирует второго на ответные действия, которые, в свою очередь, вызывают реакцию первого и так далее. Первый пытается достучаться, хотя бы в негативном ключе, второй отступает. Потом все повторяется снова и снова. Танец бесконечен еще и потому, что нет на земле эмоций и потребностей сильнее стремления к близости. Только в отношениях привязанности абсолютно *любой* отклик всегда лучше, чем его отсутствие. Не получая эмоциональной реакции возлюбленного, мы посылаем яростные сигналы протеста. Этот танец — попытка добиться отклика, чтобы снова сблизиться с партнером и успокоиться.

Парам, однако, очень непросто дается узнавание этого паттерна. В отличие от взаимного поиска виноватых он не так очевиден. Один партнер требует и придирается. То есть активно возражает против разобщения. Второй отстраняется, избегает. Он молча протестует против нападок и критики. Недовольные отношениями партнеры, не способные понять сигналы друг друга, часто жалуются на запущенные «проблемы в общении» или «постоянное напряжение».

Давайте посмотрим, как обычно разворачивается «Негативный танец».

Я спрашиваю у Мии и Кена, молодых супругов, сидящих в кабинете: «Так в чем проблема? Вы утверждаете, что любите друг друга и хотите быть вместе. Женаты уже шесть лет. Что вы хотели бы изменить в отношениях?»

Мия, миниатюрная, темноволосая и темпераментная, пристально

смотрит на мужа. Высокий и привлекательный Кен сидит молча и неподвижно. Его взгляд прикован к ковру. Женщина поджимает губы и шумно вздыхает. Затем поворачивается ко мне, машет рукой в сторону супруга и почти шипит: «Вот проблема, сидит прямо передо мной. Он отказывается говорить, а я больше так не могу! Бесит его молчание. Я одна должна тащить на себе эти отношения. И я несу это бремя. А если перестану…» Мия драматично вскидывает руки, словно пытаясь выбросить что-то тяжелое и надоевшее. Кен глубоко вздыхает и упирается взглядом в стену. Лично мне нравится, когда картина такая ясная. Разглядеть разрушительную модель поведения ничего не стоит.

Если поставить их опасный танец на паузу, сразу выяснится, какую партию выбрал для себя каждый. Мия отчаянно ломится в дверь в яростном протесте, вызванном чувством разобщенности. Кен не менее упорно подпирает эту дверь изнутри. Женщина рассказывает: она дважды уходила от мужа, но уступала всякий раз, когда он звонил и умолял вернуться. Кен вообще не понимает, что происходит. У него две версии: либо дело в нем, и вообще не стоило жениться, либо они с Мией друг другу не подходят. Независимо от причины, мужчина сомневается, что им можно помочь. Тем более что супруги уже проходили терапию.

Я спрашиваю, ссорятся ли они. Кен говорит, что по-настоящему никогда. То есть хотя бы «Найти виноватого» пара не танцует. Но Мия может сказать, что уходит. А Кен — ответить: «Ну и отлично». И это очень плохо. А еще жена пытается его «натаскивать». Мужчина нервно вздрагивает при этих словах и смеется.

Затем супруги рассказывают историю. У любой пары найдется случай, ключевой для отношений и отражающий их суть. Если эти моменты с положительным зарядом, супруги празднуют одну годовщину за другой и нежны друг с другом. Если с отрицательным — в растерянности гадают, куда катятся отношения.

КЕН, кивая: Постоянно думаю, чем и как ее порадовать. Я действительно хочу, чтобы Мия была со мной счастлива. Но ничего не выходит. Вот хотела жена пойти потанцевать. И я согласился. Но мы пришли в клуб, и все пошло прахом.

МИЯ: Ничего не получилось, потому что ты не хотел танцевать! Сначала не выходил на танцпол. А когда наконец соизволил, просто стоял как истукан.

СЬЮ: А ты что, Мия?

МИЯ: А я его вытащила в центр зала и кружила. Показывала, как

танцевать!

КЕН, качая головой: Вообще-то ты нагнулась и переставляла мои ноги. Меня это вывело из себя. Я ушел.

МИЯ: Если бы не я, ты так и простоял бы. И так во всем. Что-то происходит только по моей инициативе. — Молодая женщина обращается ко мне: — Он вообще ни в чем не принимает участие.

СЬЮ: Ну, в этом и состоит ваша проблема. И не только на танцполе. Ты заставляешь мужа реагировать, а он «как истукан». И так тихо говорит, что ты не слышишь. Этот паттерн деморализует вас и отнимает чувство безопасности рядом друг с другом?

МИЯ: Да. Я его не слышу. Он что-то там бормочет вечно. Однажды попыталась заставить его изъясняться нормально. И с тех пор он вообще со мной не разговаривает!

КЕН: Бормотал, да. А ты орала на меня в машине на скоростной трассе. Я за рулем, а ты требуешь, чтобы повторил громче. И еще громче!

СЬЮ: Мия, ты как будто решила стать в вашем танце хореографом. Указывать мужу, как двигаться и говорить. Причем делаешь ты это из страха, что Кен совсем отстранится и вовсе не станет с тобой танцевать. — Женщина согласно кивает. — Всякий раз ждешь, что он придет и станет ближе. А когда этого не происходит, чувствуешь себя ужасно одинокой. Поэтому ты решаешь все исправить — научить его правильно реагировать. Только выходит не очень. Ты давишь и даже критикуешь. Кен опять слышит, что делает что-то не так: не так говорит, не так танцует. И вовсе перестает предпринимать что-либо, не так ли?

КЕН: Так и есть. У меня просто руки опускаются. Я все делаю не так. Ей не нравится, даже как я ем.

СЬЮ: Ага. А когда ты замираешь, полагаю, Мия начинает с удвоенной силой тебя направлять.

МИЯ: Я очень расстраиваюсь. И постоянно подстегиваю его. Подталкиваю к реакции. Хоть какой-нибудь.

СЬЮ: Правильно. И что у нас получается? Ты подталкиваешь и подстегиваешь, Кен опускает руки и все меньше реагирует. Ты закрываешься от нее, Кен? — Он кивает. — Чем больше ты закрываешься, тем сильнее Мия чувствует, что ты отдаляешься. Тем активнее подталкивает и подстегивает. Порочный круг раскручивается все сильнее и захватывает ваши отношения все больше. Кен, опиши свои чувства, когда у тебя опускаются руки.

КЕН: Вообще боюсь что-то делать, меня как будто паралич разбивает. Все равно ничего не получится правильно. Поэтому я ничего и не делаю.

Прячусь в домик.

МИЯ: А мне становится ужасно одиноко. И я пытаюсь хоть как-то его оттуда вытащить.

СЬЮ: Да. Так это и бывает. Одного парализует, и он прячется в домик. Второй становится страшно и одиноко. Тогда она утраивает усилия, стараясь разнести этот домик.

МИЯ: Это ужасно. Кошмар для обоих. Как же вырваться из порочного круга?

СЬЮ: Да, вы всерьез уже в нем увязли. Вы воспроизводите «Негативный танец» как дышите. Даже не осознавая. Нужно четко понимать: отрабатывая паттерн, вы подрываете фундамент отношений. Не чувствуете себя в безопасности друг с другом. На месте Кена я бы тоже бормотала и бубнила. Ведь все, что я ни скажи, не то и не так. А на месте Мии — подстегивала и подпихивала партнера. Ведь я не знала бы, как еще сказать: «Потанцуй со мной. Мне так тебя не хватает».

МИЯ: Так я себя и чувствую. И именно это пытаюсь сделать — достучаться до него. Но все время будто попадаю в глухую стену. И меня это ужасно расстраивает.

КЕН: Значит, с нами все в порядке и во всем виноват танец? Получается, мы все же подходим друг другу?

СЬЮ: Именно так. Многие застревают в разрушительных моделях поведения, когда не могут сблизиться. Не чувствуют себя в безопасности друг с другом. С моей точки зрения, ты просто слишком важен и нужен своей жене. Поэтому она не может просто смотреть, как ты отдаляешься. А тебя парализует, потому что ты слишком боишься сделать что-то не так. Расстроить ее. В очередной раз поставить под угрозу ваши отношения. Старая как мир аксиома «сомневаешься — молчи и ничего не делай» ужасно вредна для отношений. Сможете ли вы помочь друг другу остановиться и вырваться из этого круга? Сумеете ли заметить, что снова начинаете его раскручивать? Постараетесь ли совместными усилиями наладить отношения?

КЕН: Сможем, надеюсь!

На последующих сеансах Кен и Мия еще не раз и не два исполняли этот танец. «Спираль», как супруги этот паттерн назвали, начиналась при любом намеке, что их связи что-то угрожает. Протест подобного рода нормален и встречается в каждом браке. Но если связь прочна, такие моменты наступают редко, не причиняют особого урона или вовсе служат для укрепления отношений.

Мия в счастливом браке все так же протестовала бы, решив, что Кен отдаляется, но не настолько отчаянно и яростно. Будь женщина уверена в прочности и надежности отношений, она гораздо мягче и конкретнее выражала бы свои претензии. А Кен, в свою очередь, проявил бы бо́льшую отзывчивость и восприимчивость к ее протестам. Огорчение и разочарование жены не звучали бы для него как смертный приговор ему как мужу или их отношениям в целом. Напротив, давали повод обернуться и стать ближе.

В шатких отношениях «Негативный танец» с каждым новым витком спирали лишь набирает силу. И в конце концов приводит к тому, что партнеры ничего не могут обсудить и ни о чем договориться. Брак становится все холоднее и несчастливее. Но полностью захватить отношения этому паттерну никогда не удается. В них все равно остаются моменты близости. Однако они недостаточно часты или сильны, чтобы перевесить урон от опасного танца. Или это не та близость, которой жаждут партнеры. К примеру, мужчина, склонный закрываться и отдаляться в конфликтных ситуациях, может проявить инициативу в спальне и заняться с партнершей любовью. Но большинству женщин для удовлетворения потребности в привязанности секса недостаточно.

Годами психотерапевты ошибочно рассматривали этот паттерн как борьбу за власть в отношениях. Они пытались решить проблемы в отношениях, обучая партнеров навыкам общения и ведения переговоров. Как мертвому припарки. Такой подход полностью игнорирует острую проблему, которая лежит в основе паттерна. С позиций человеческой потребности в любви и привязанности главный вопрос здесь в эмоциональной разобщенности, а не в конфликтах или борьбе за власть. Поэтому «отказ от взаимодействия», как в психологической литературе называют «паралич» Кена, и вспышки ярости его жены неслучайны. Агрессивные реакции свойственны всем приматам. Они включаются, когда объект, в котором индивиды нуждаются и от которого зависят, ведет себя так, будто их нет. Маленькие дети и детеныши обезьян яростно нападают на мать, отказывающуюся от взаимодействия, в отчаянных попытках обратить на себя внимание. И если реакция не последует, они испытают чувство ужасного одиночества, утраты или беспомощности.

Выше мы рассмотрели лишь одно из проявлений «Негативного танца». Не каждый отстраняющийся партнер говорит, как Кен, о «параличе». Но практически все склонны употреблять характерные выражения в отношении своих чувств и эмоций. Рассмотрим эти фразы, возможно, они совпадут с вашими паттернами и ощущениями.

Партнеры, танцующие партию Мии в отношениях, часто говорят:

• «Мое сердце разбито. Все время плачу. Будто умираю в этих отношениях»;

• «Он вечно занят, никогда его нет. А если и дома, то сидит за компьютером или перед телевизором. Мы будто на разных планетах живем. Словно я не существую»;

• «Иногда кажется, что в этих отношениях я более одинока, чем когда была сама по себе. Наверное, проще быть без пары, чем так — одиночество вдвоем»;

• «Он был так отстранен, когда я в нем нуждалась. Как будто ему вообще наплевать. И чувства мои ничего не значили. Он даже не заметил»;

• «Мы просто соседи. Наверное, никогда уже не будем близки»;

• «Меня это бесит, конечно. Ему вообще все безразлично. И, разумеется, я его постоянно шпыняю. Просто чтобы отреагировал. Хоть как-нибудь»;

• «Вряд ли ему есть до меня дело. Он меня будто не видит вообще. Не знаю, как достучаться»;

• «Если перестану тянуть его и подталкивать, мы никогда не будем близки. Само по себе ничего не получится».

Во всех эти описаниях повторяются мотивы неважности и неоцененности; разобщения как вопроса жизни и смерти; вычеркнутости из жизни партнера и одиночества; брошенности в трудный момент или невозможности положиться на спутника жизни; острой потребности в эмоциональной близости и злости на вторую половину за нечуткость и равнодушие и восприятия супруга как друга или соседа.

А если этих людей попросить сконцентрироваться на своем поведении и описать только свои шаги в разрушительном танце, а не ошибки и промахи партнера? Выражения, скорее всего, будут следующими: «*тянуть*», «*подталкивать*», «*подпихивать*», «*нападать*», «*критиковать*», «*жаловаться*», «*давить*», «*отчитывать*», «*орать*», «*бесить*», «*пытаться стать ближе*» и «*заставлять*». Иногда очень сложно отследить свои движения в танце. Начав отыгрывать паттерн протеста и нападений, большинство говорят, что расстроены, взбешены или огорчены. Именно такими видят нас в этот момент партнеры. Но это лишь один — поверхностный — уровень происходящего.

Партнеры, танцующие партию Кена, говорят об отношениях так:

• «Ей невозможно угодить, поэтому я перестал пытаться. Без шансов»;

• «Я как будто окоченел. Не знаю, что чувствую. Поэтому просто замираю и пытаюсь абстрагироваться»;

• «Ясно только, что я какой-то не такой. И замуж за меня не стоило выходить. Меня это просто парализует»;

• «Молчу и жду, когда она успокоится. Пытаюсь не обострять, не раскачивать лодку. Так я поддерживаю и берегу наши отношения. Не раскачиваю лодку»;

• «Прячусь в домик — в безопасность. Отгораживаюсь стеной. Дверь запираю, чтобы не слышать ее злых замечаний. Чувствую себя преступником на скамье подсудимых перед судьей»;

• «Я в этих отношениях пустое место. Ни на что не гожусь. Поэтому и провожу все время за компьютером, на работе или мастерю. Коллеги и клиенты меня ценят. Вряд ли я хоть что-то значу для нее»;

• «Ей на меня плевать. В ее списке приоритетов я где-то в самом низу. После детей, дома, ее родителей. Черт, даже собака важнее меня! Я просто приношу домой деньги. Конечно, я начал ощущать какую-то пустоту. Какая уж тут любовь»;

• «Мне просто никто не нужен так, как ей. Нет у меня такой потребности в других. Мне с детства внушали, что только сопляки и слабаки так зависят от близких. Поэтому я решаю проблемы, как считаю правильным. Просто ухожу»;

• «Вообще не знаю, о чем она. Все у нас нормально. Брак и семья так устроены. Люди просто становятся со временем друзьями. Не понимаю, про какую “близость” она говорит»;

• «Я пытаюсь решать конкретные проблемы. Стараюсь все исправить. И решаю — сам для себя. Но без толку. Ее это не устраивает. Не знаю я, чего еще ей надо».

Здесь тоже есть общие мотивы: беспомощности и недостаточной уверенности для действий; стремления закрыться и замереть в неприятных ситуациях; оценки себя как негодного, неподходящего партнера; ощущения, что близкий человек осуждает и не принимает; отрицания проблем в отношениях и потребности в близости; стремления любой ценой избежать злости и неодобрения партнера и попыток при помощи здравого смысла решать эмоциональные проблемы.

Кен и те, кто исполняет ту же партию в танце, описывают ее похожими словами. Например, «*отстраниться*», «*закрыться*», «*быть парализованным*», «*подавить чувства*», «*спрятаться*», «*абстрагироваться*», «*пытаться забыться*» и «*все исправить*». Переживают они при этом депрессию и подавленность, оцепенение, неспособность испытывать эмоции или безнадежность и несостоятельность. Партнеры же видят лишь безразличие.

Свою лепту вносят гендерные различия. Хотя в разных парах или культурах роли могут меняться. В нашем обществе женщины — хранительницы семьи и очага. Как правило, представительницы прекрасного пола реагируют на охлаждение в отношениях быстрее, чем их возлюбленные. И обычно они более восприимчивы к своим чувствам и эмоциям, когда речь идет о любви и привязанности. Поэтому в «Негативном танце» дамы чаще исполняют партию нападающего и обвиняющего партнера. Мужчин с детства приучают подавлять эмоции, а также брать на себя ответственность и решать проблемы. Поэтому кавалерам ближе партия партнера избегающего.

Допустим, я обращусь за эмоциональной близостью, а вы начнете раздумывать и рассуждать, как бы найти подход к решению проблемы, а не ко мне. На эмоциональном уровне это будет воспринято как отсутствие реакции и безразличие. Когда люди обращаются к партнеру за поддержкой, они хотят не советов и наставлений, а косвенной помощи: одобрения и внимания. Мужчины часто говорят, что не умеют реагировать и отвечать на уровне эмоций. Но это не так! Они прекрасно справляются с этой задачей, если чувствуют себя в безопасности — чаще всего с детьми. Парадокс в том, что мужчина зачастую действительно старается утешить и поддержать свою половинку решениями проблемы и советами. Но на самом деле жене нужно его внимание — эмоциональная близость. Неравнодушие — вот настоящее решение.

Но и мужчинам, и женщинам усиленно всю жизнь вбивают в голову общепринятые убеждения. Эти постулаты и помогают в конечном счете завлечь партнеров в танец. Наиболее опасно утверждение, что здоровый зрелый человек не нуждается в эмоциональной близости, а потому и не должен получать заботу и внимание такого рода. Клиенты часто говорят: «Я же не могу просто взять и сказать ему: мне плохо. Обними меня и пожалей. Я ведь не ребенок». Или: «Я же не могу претендовать на главную роль в ее жизни, хотя бы иногда. Никогда не просил этого и не буду. Не чувствую себя вправе. Я не должен этого хотеть». Мы не умеем узнавать и принимать свои потребности. Поэтому не можем ясно и прямо говорить о своих нуждах с близкими, когда такие нужды возникают. Невнятные запросы и требования — вот главная причина бесконечности «Негативного танца». Куда проще напасть на партнера: «Почему ты больше не говоришь со мной? Воды в рот набрал?!» — чем открыться и попросить об эмоциональной близости.

«Негативный танец» исполняют не только влюбленные. В него бывают вовлечены родители и дети, братья и сестры. Все, кто связан между собой

нитями эмоций. Иногда нам легче разглядеть его в отношениях с братьями и сестрами или с детьми, чем в собственном браке. Может быть, там уязвимость не так остро ощущается? Как-то раз сын-подросток всего лишь вздохнул и отмахнулся в ответ на мое замечание о позднем возвращении домой. Я завелась и набросилась на него с упреками. А ведь у нас хорошие отношения, тесная доверительная связь. Все просто. Поведение сына внезапно вошло в резонанс с моими эмоциями привязанности. Он закатывает глаза в ответ на мои замечания. Говорит пренебрежительно. Будто на мои переживания и замечания сыну наплевать. Я ничего не значу. Тут же подстраиваюсь под ритм музыки и начинаю его критиковать. Мальчик отступает и пытается от меня отделаться. Мы оба на взводе. Музыка закружила нас. Внезапно я различаю знакомый мотив. Отступаю и зову сына посмотреть на наш танец со стороны. Говорю: «Погоди-ка. Что мы делаем? Затеяли глупую ссору, от которой обоим больно и неприятно». Первый шаг к тому, чтобы остановить танец, — узнать мотив.

Чему я научилась за 20 лет наблюдений, как партнеры пытаются отбить у дьявольского танца свои отношения? Очень многому.

Во-первых, его надо увидеть. Во всей красе. Разглядеть, *как именно* происходит танец, который так увлек вас с партнером. Понять, что этот паттерн значит для ваших отношений. А не просто анализировать предмет и причины споров и ссор. Необходимо рассматривать танец как *единое целое*. Если обращать внимание только на отдельные па, толку не будет. Особенно если постоянно отслеживать шаги партнера: «Эй, ты наступил мне на ногу!» Отстранитесь, отойдите в сторону и постарайтесь увидеть общую картину.

Во-вторых, оба партнера должны понять, как движения одного вовлекают в танец другого. Угодив в ловушку, каждый неосознанно помогает втянуться туда второй половине. Своими нападками я вынуждаю вас защищаться и оправдываться. Хоть и ненамеренно, делаю все, чтобы не допустить чуткости и открытости с вашей стороны. Оставаясь холодной и отстраненной, усугубляю ваше чувство брошенности и одиночества. И этим провоцирую все более отчаянные атаки.

В-третьих, это танец подсознательных, иррациональных страхов и сомнений. Его нельзя остановить логичными рассуждениями или приемами и техниками профессиональных переговорщиков. Необходимо понимать природу этого паттерна. Ведь мы хотим изменить музыку и основные движения. Вернуться к безопасной связи. Необходимо научиться распознавать призывы к близости. Понять, как отчаяние приводит к типичным утверждениям. Например, «Я тяну и подталкиваю, делаю что

угодно, лишь бы он хоть как-то отреагировал» или «Цепенею, отключаюсь, чтобы не слышать снова и снова, какой я никчемный и что потерял ее». Эти модели поведения универсальны, потому что таковы потребности и страхи и реакции на разделение и утрату.

В-четвертых, мы можем понять сущность любви. И сталкиваясь с моментами разобщенности, протеста и разлада — основными па танца, — научиться видеть главного врага отношений в модели поведения, а не в партнере.

В-пятых, супруги могут сплотиться и бросить вызов общему врагу. Приглушить завороживший их мотив. Затем научиться отстраняться и создавать безопасную атмосферу, в которой легко говорить об эмоциях и потребностях друг друга.

Когда Кен и Мия справились с этими шагами, в их отношениях появилась надежда. «Когда в очередной раз закрутилась “спираль”, — рассказывает Кен, — нас почти не затянуло. Я вчера сказал Мие: “Опять вязнем. Я все больше отстраняюсь и цепенею, а ты только сильнее расстраиваешься. Опять кажется, что я не с тобой, да? Мы не должны этого делать. Давай прекратим. Иди сюда, обнимемся”. И она откликнулась. Это было так здорово». Я спрашиваю, что именно помогло Кену вырваться из танца. По словам мужчины, главное было понять, что Мия не враг. Заслышав разрушительный мотив, жена борется за их отношения, а не с ним.

Умение распознать и принять протест против разобщения и быстро выйти из токсичного паттерна исключительно важно для здоровых отношений. Если безопасная любовная связь остается прочной и укрепляется, партнеры способны справляться с моментами разобщения. Они отказываются от привычных тупиковых моделей поведения. В противном случае эти модели усиливают напряжение и холод в отношениях, сводя к нулю безопасность и доверие в паре.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Показалась ли вам история Кена и Мии знакомой? Замечали ли вы в собственных отношениях элементы этого танца? Вспомните, когда в последний раз ваша пара исполняла «Негативный танец»? Попробуйте посмотреть на спор через призму привязанности. То есть увидеть за фактами и проблемами, которые стали причиной ссоры, отчаянную борьбу за близость. Взять такой повод, как желание одного партнера перестроить

дачный домик, в который другой приезжает порисовать. Может, намерение первого заставило второго усомниться в безопасности и прочности отношений? Или и правда кто-то не принял в расчет чьи-то интересы? Но, возможно, один партнер просто говорил, как не хватает ему или ей безопасности и близости в отношениях. Хотел, чтобы другой развеял его страхи и сомнения. А все обсуждения сводились к утилитарным вопросам.

Как вы обычно поступаете, когда чувствуете, что партнер отдалился и связь непрочна? С кем из вышеприведенного примера вы могли бы себя идентифицировать? Чье поведение ближе и понятнее? Здесь можно вспомнить последнюю ссору или другой неприятный случай из ваших отношений. Представьте себя букашкой-репортером из газеты «Мушиная правда». Вы сидите на стене, наблюдаете и ваяете заметку о танце. Опишите его. Какую партию танцуете вы сами? Протестуете или пытаетесь сбежать и спрятаться? Критикуете и пытаетесь изменить возлюбленного? Или закрываетесь? Говорите себе, что все объяснения в попытках унять страхи и сомнения слишком рискованны, ведь вас все равно не будут слушать? Каждый из нас периодически ведет себя и тем и другим образом.

Гибкость, а также способность видеть собственные шаги и их влияние на партнера очень важны. Найдите в себе мужество внимательно и твердо взглянуть на паттерн. Определите, какую партию обычно танцуете, когда устремляетесь вслед за знакомой мелодией, даже не переведя дух. Реакция, которая вовлекает вас в порочный круг разобщения с самым близким человеком, может меняться от отношений к отношениям. Сейчас подумайте о самых значимых на данный момент. Вспомните, как реагируете на слова партнера, когда чувствуете неуверенность и напряженность в этих отношениях.

Сложнее всего понять и узнать партию отстраненности и дистанцирования, когда мы сами ее танцуем. Возможно, вы предпочитаете уйти в себя и пытаетесь успокоиться, абстрагировавшись от внешнего мира? Это полезное умение. Но только пока оно не доходит до автоматизма. Тогда вы обнаружите вдруг, что оставаться открытым и отзывчивым все сложнее. Эта отстраненность буквально вталкивает вас в кружение «Негативного танца». Очень скоро партнеру станет остро вас не хватать. Вторая половина будет считать себя брошенной, вычеркнутой из вашей жизни. Ощущать себя ненужной.

Вспомните случай, когда эта отстраненность и замкнутость пошли на пользу вам и отношениям. Что произошло, когда вы отстранились и отказались реагировать? Распространенное мнение: избегание острых углов предотвратит скандал, который испортит отношения. А последнего

мы боимся больше всего. Теперь вспомните, когда бегство и молчание не привели к желаемому результату. Как они повлияли на вас и танец в целом?

Если получается, поделитесь ответами на некоторые вопросы с партнером. Случалось ли вам обоим закружиться в «Негативном танце»? Представьте такие моменты в замедленном темпе. Отследите отдельные движения друг друга. Видите, как выглядит цепь обратной связи? Опишите ее, заполнив каждый пропуск в предложении одним глаголом.

Чем больше я _____, тем сильнее ты _____ и тем активнее я _____, и так по кругу.

Придумайте танцу собственное название. Обсудите с партнером, как он подрывает чувство безопасной близости в ваших отношениях. Опишите свои чувства и ощущения каждый. Как изменил танец эмоциональную окраску ваших отношений?

К примеру, Тодд говорит, что самый действенный способ восстановить близость для него — это секс. Он гораздо увереннее чувствует себя с женой в постели, чем когда обсуждает с ней чувства. Свою партию в танце мужчина описывает так:

— Я к тебе пристаю. Но дело не только в оргазме. Просто это единственный способ для меня стать ближе. Ты отказываешь. Я сильнее домогаюсь. Достаю тебя, чтобы ты объяснила, почему не хочешь. Чем я настойчивее, тем больше ты отстраняешься и тем активнее охраняешь свои границы.

— Да, — отвечает его жена Белла, — и чем больше ты критикуешь и требуешь, тем более замученной я себя чувствую. И увеличиваю дистанцию. А ты все настойчивее и отчаяннее. Так по кругу. Это оно, да?

Тодд согласен. Именно так выглядит их танец. Супруги решают назвать его «Вихрем». Это слово отражает одержимость супругов. В случае с Тоддом — близостью с женой. А у Беллы — неприкосновенностью своего личного пространства. Теперь Тодд может признать, что с каждым разом чувствует себя все более отверженным и опустошенным. А Белла в состоянии поделиться, что ощущает себя застывшей и одинокой. Что испытываете вы при обсуждении собственного «Негативного танца»?

Даже если вы всерьез увязли в разрушительном паттерне, удавалось ли хоть иногда посмотреть на него со стороны? Вырваться из ритма «Негативного танца» и перейти к другой модели поведения? Могли ли вы когда-нибудь прямо попросить партнера об утешении и внимании? Или поделиться своими нуждами и чаяниями вместо того, чтобы прятаться и закрываться? Что сделало возможными такие моменты? Как вам удавалось загнать танец в угол? Попробуйте разобраться вместе. Помогайте друг

другу справляться с чувством незащищенности, чтобы оно не толкало вас обоих в опасный танец. Обычно для этого достаточно научиться распознавать сигналы второй половины, заслышавшей разрушительную мелодию. К примеру, Хуан заметил, что всего одна фраза спасала положение. Нужно было сказать супруге Анне: «По-видимому, ты очень расстроена. И чего-то от меня хочешь. Но не понимаю, чего именно». Затем ссора прекращалась.

3. «Замри — беги»

Иногда ко мне обращаются клиенты, во взаимодействии которых я не нахожу враждебных попыток найти виноватого или отчаянного мотива «Негативного танца». Лишь глухую стену безмолвия. Если опять провести аналогию с танцем, то в этом и тот и другой партнеры стоят у стеночки. Как будто ничего не стоит на кону. Никто не заинтересован в отношениях. Разве что напряжение, повисшее в воздухе, можно буквально потрогать. Да и на лицах супругов явно читается боль. Теоретики учат, что эмоции можно подавлять, но это не так. Как метко отметил Фрейд, они сочатся из каждой поры кожи. Я вижу супругов погруженными в глухую оборону и отрицающими свои потребности. Оба в режиме самозащиты. Пытаются вести себя так, будто ничего не чувствуют и ни в ком не нуждаются.

Паттерн «Замри — беги» часто приходит на смену «Негативному танцу». Он начинается, когда критикующий и требующий внимания партнер прекращает попытки выбить хоть какой-то отклик из другого и замолкает сам. Когда токсичная модель поведения разворачивается полностью, требующий близости партнер в конце концов хоронит отношения. Он разрывает эмоциональную связь и уходит. На этом этапе супруги, как правило, очень вежливы и корректны друг с другом. Даже способны вместе решать практические задачи. Но, если не принять экстренных мер, любовные отношения можно считать законченными. Иногда партнер, танцующий партию отстранения и избегания, вдруг понимает, что в паре не осталось эмоциональной связи. Ни положительной, ни отрицательной. Хотя теперь все именно так, как ему хотелось, — тихо и спокойно. Часто на этом этапе ранее безмолвствовавшие и отдалявшиеся партнеры наконец соглашаются на терапию. Либо пытаются найти выход в книгах вроде этой.

Практически непреодолимая стена, которую «Замри — беги» выстраивает между партнерами, — реакция на утрату близости и

ощущение беспомощности в попытках ее восстановить. Один партнер обычно рассказывает, как боролся за возрождение отношений и страдал в одиночестве. Пока не потерял способность чувствовать что-либо и не остановился. Для второго отстранение и избегание стали привычкой, единственно возможной моделью поведения. В обыкновение вошло и закрывать глаза на то, что отношения рушатся. Никто больше ни к кому не тянется. Никто не решается рисковать. Танец без танцоров. Если паре не помочь и позволить паттерну разворачиваться дальше, рано или поздно не останется ни единого способа вернуть доверие или исцелить умирающие отношения. Люди станут совсем чужими друг другу.

Терри и Кэрол, по их собственному признанию, никогда не были «особенно близки». Но Кэрол, мягкая и интеллигентная, настаивает, что неоднократно пыталась поговорить с мужем о его «депрессии». Именно в этом состоянии, по мнению женщины, кроется причина их эмоциональной разобщенности. Терри, спокойный и сдержанный, отмечает: жена годами искала в нем недостатки. Особенно это касалось его родительских качеств. Ко мне супруги обратились, потому что поссорились. А ведь этого в их отношениях практически никогда не случалось. Началось все с того, что Кэрол выбрала для вечеринки брюки, которые не понравились мужу. Терри заявил: если жена это наденет, то она его не любит и им стоит развестись! Затем по дороге мужчина сообщил супруге: он в шаге от того, чтобы закрутить роман с коллегой. И, кажется, Кэрол это не расстроит, ведь они все равно не занимаются сексом. Женщина, в свою очередь, рассказала, что совсем потеряла голову от старого друга. Она отметила между прочим, что муж давно не прикасался к ней и никак не выказывал свою любовь или желание близости.

На сеансе супруги рассказали: в жизни каждого стало слишком много работы и родительских обязанностей. Находить время, чтобы просто побыть вместе или заняться любовью, оказывалось все сложнее. Кэрол в какой-то момент осознала: они становятся «чужими друг другу». Женщина попыталась встряхнуть мужа, чтобы тот больше с ней разговаривал. А когда это не сработало, страшно на него разозлилась. Терри вспомнил период, когда Кэрол действительно без конца его «осуждала». Особенно за то, каким он был отцом их детям. Затем, около года назад, просто перестала. Кэрол поясняет, что в конце концов решила «проглотить» свою злость. Такой уж у них брак. Женщина пришла к выводу, что супруг больше не считает ее привлекательной или достаточно интересной. Терри же с грустью говорил о глубокой привязанности жены к их двоим детям. Печалился о том, что как-то умудрился ее потерять. Кэрол теперь мать, но

не жена. Наверное, все дело в том, что он слишком серьезен и «себе на уме», чтобы быть с женщиной.

Главная сложность модели «Замри — беги» — в ощущении безнадежности, которое накрывает партнеров. Супруги решают, что проблема в них самих, их недостатках и несовершенстве. И естественная реакция на это — спрятаться. Скрыть свою суть, недостойную любви. Вспомним ключевую мысль теории Боулби. Мы судим о себе по отражению в глазах тех, кого любим. Из каких еще источников можно почерпнуть честную и актуальную информацию о себе? Любимые — наше зеркало.

С усилением разобщенности и беспомощности Кэрол и Терри все больше закрывались друг от друга. Основные сигналы привязанности, которые можно наблюдать у родителей с детьми и влюбленных, такие как желание лишний раз посмотреть и приласкать, пропадают в первую очередь. Терри и Кэрол ни разу за время сеанса не встречаются глазами. Супруги признают, что спонтанные прикосновения давно исчезли из их жизни. Высокий уровень интеллекта позволил обоим рационализировать отсутствие сексуальной близости. А также заглушать, по крайней мере бо́льшую часть времени, боль, которую причиняет понимание собственной нежеланности для партнера. Оба говорят о симптомах депрессии. Она и в самом деле может быть частью проблемы разобщения. Со временем дистанция между супругами увеличивалась, а желание сократить ее выглядело все более опасным и рискованным. Кэрол и Терри описывают модели поведения, мотивы и чувства, свойственные исполняющим партию отстранения и избегания. Но в изложении супругов присутствуют еще и глубокие сомнения в том, что их можно любить. Эта неуверенность парализует обоих и подавляет протест против разобщения, характерный для «Негативного танца».

Мы заглянули в прошлое. Оба росли в семьях, где холодность, рациональность и отсутствие эмоциональной близости считались нормой. Чувствуя ее недостаток, супруги автоматически закрываются. Начинают отрицать свою потребность в такой связи. «Эмоциональный анамнез» неизбежно влияет на текущие отношения. Не имея возможности установить тесный контакт с возлюбленным, мы непроизвольно начинаем вести себя как в детстве. То есть следуем модели поведения, которая позволяла нам поддерживать контакт с родителем, хотя бы на минимальном уровне. Когда эмоции зашкаливают и кажется, что отношения под угрозой, люди автоматически пытаются их подавить. Стараются переключиться на то, что поддается логике и может отвлечь. В данной модели поведения

избегание эмоций становится самоцелью. «Если я не заведусь, мы не станем обсуждать чувства, — объясняет Терри. — Не хочу открывать ящик Пандоры».

Эти методы управления эмоциями и потребностями включаются по умолчанию. Мы не успеваем ощутить, что сделали какой-то выбор. Но с осознанием того, как такие модели поведения вовлекают партнеров в танец бесконечной самообороны, их можно изменить. Эти способы взаимодействия не неотъемлемая часть личности. Чтобы их победить, не нужны годы терапии и самосовершенствования.

Родители Терри — пожилой враждебный отец и мать, известный политик. Он озадаченно и непонимающе смотрит на меня, когда я спрашиваю о моментах близости с мамой. Все, что мужчина помнит, — как смотрит на нее по телевизору. У Терри не было другого выбора, кроме как смириться с дистанцией и подавлять свои потребности в близости и поддержке. Этот урок он усвоил на отлично. Но стратегия выживания из детства оказалась губительной для брака. Кэрол также осознала, как научилась «уходить в себя», когда ей пришлось подавить потребность в близости.

Едва Терри и Кэрол поняли, как их поведение отдаляет их друг от друга, к ним вернулись надежда и способность делиться переживаниями. Кэрол признала, что «сдалась» и «выстроила стену» между собой и мужем, чтобы притупить чувство отверженности. Женщина целиком посвятила себя детям, чтобы не чувствовать тоски по близости и потребности в чьем-то участии. Терри не скрывает, что поражен признаниями жены. Уверяет, что все еще безумно ее хочет. Супруги понемногу узна*ют*, как сильно поведение каждого сказывалось на другом. Они понимают, что все еще важны друг для друга. Делаются новые рискованные признания, и вспыхивают ссоры. Наконец, Кэрол говорит:

— Мы больше не так уязвимы. Ужасно ссоримся временами, но это куда лучше, чем леденящее безразличие, почтительное замалчивание.

— Мне кажется, — произносит Терри, — мы сможем вырваться из порочного круга. Мы оба были уязвлены и напуганы. Поэтому пытались держаться друг от друга подальше. Но не надо так больше.

Новый этап начинается с пониманием того, как мы создаем ловушку, куда сами попадаем. С осознанием того, как лишаем себя любви, в которой так нуждаемся. Прочная связь начинается с решения разорвать порочный круг, с отказа исполнять разобщающий танец.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Показалась ли вам модель «Замри — беги» знакомой? Если да, как и когда вы научились игнорировать и подавлять свою потребность в эмоциональной близости? У кого? Когда чувствуете себя особенно одиноко? Можете ли позволить себе поделиться ответами на эти вопросы с партнером? Умение рисковать и открыто говорить о своих переживаниях — эффективное средство от оцепенения и отрицания своих потребностей в заботе и близости. Как партнеру помочь вам с этим?

Можете ли вы поделиться с ним или с ней одной реакцией, которая включает паттерн разобщения? Это может быть что угодно, хоть неправильный поворот головы в неподходящий момент. Сумеете ли вы определить, как именно отталкиваете от себя партнера? Или как заставляете его чувствовать, что приближаться к вам небезопасно?

Что вы говорите себе, когда близости нет, чтобы оправдать разобщение и подавить в себе желание сделать шаг навстречу партнеру? Иногда нам мешают стереотипы о любви и о том, как мужчины и женщины должны вести себя в ней. Эти убеждения закладываются родителями или обществом. Можете поделиться ими с партнером?

Попробуйте составить список вещей, которых этот деструктивный паттерн вас лишил. Первые признаки эмоциональной близости появляются, когда мы впервые чувствуем к человеку непреодолимое влечение. Готовы на все, лишь бы быть с ним или с ней рядом. Мы будем помнить эти моменты, а также свои надежды и устремления всегда. Как этот дьявольский танец на них повлиял? Разрушил? Обесценил?

И последнее упражнение в этой главе. Определите, в какую из трех дьявольских сетей — «Найти виноватого», «Негативный танец» или «Замри — беги» — с наибольшей вероятностью могут попасть ваши отношения. Помните, что причина ссор и скандалов на самом деле не настоящая проблема. Не важно, были ли предметом спора дети и их распорядок дня, интимные отношения или работа. Проблема всегда в прочности и надежности эмоциональной связи в паре. В отзывчивости, неравнодушии и искренности. Попробуйте дать полное описание паттерна, который завладел вашими отношениями, заполнив пропуски в утверждениях. Затем отредактируйте текст так, чтобы он наиболее точно отражал вашу связь. Поделитесь описанием с партнером.

Когда _____, я не чувствую, что мы близки и я в безопасности.

В пропусках отметьте реакцию, которая запускает паттерн. Например, «*когда ты говоришь, что слишком устал(-а) для секса, и мы не занимаемся любовью неделями*»; «*когда критикуешь меня как родителя*»; «*когда не разговариваем по нескольку дней*». Не используйте общие, абстрактные и размытые формулировки. Не пытайтесь обвинять или упрекать. Мы учимся по-новому, не как обычно, говорить о своих чувствах. Не юлите. Говорите прямо и конкретно.

Я _____. Выбираю эту партию в танце, чтобы справиться с неприятными чувствами и найти способ изменить отношения.

Выберите глагол. Например, «*жалуюсь*», «*ною*», «*отстраняюсь*», «*игнорирую тебя*», «*сбегаю*», «*прячусь*».

Я делаю это в надежде, что _____.

Расскажите, что заставляет вас начинать этот танец. Например, «*нам удастся не поссориться*» или «*смогу заставить тебя отреагировать*».

Порочный круг раскручивается, и я _____.

Опишите свои чувства. Обычно люди говорят на этом этапе о *безысходности, злости, оцепенении, пустоте* или *смущении*.

И тогда я начинаю думать, что _____.

Поделитесь самыми пессимистичными выводами о своих отношениях, которые только придут в голову. Например, «*тебе наплевать на наши отношения*», «*ничего для тебя не значу*» или «*никогда не смогу тебе угодить*».

Этот бег по кругу все сильнее мешает нам быть близкими. Ведь пока я веду себя так, как описал(-а) выше, ты будешь _____.

Выберите действие. Например, «*закрываться*» или «*пытаться добиться моей реакции*».

Чем больше я _____, тем сильнее ты _____. Мы оба в ловушке, страдающие и одинокие.

Вставьте глаголы, которые описывают ваши и партнера движения в этом танце.

Может, будем предупреждать друг друга, что снова вовлекаемся в

танец? Давай назовем его _____. Научившись его узнавать, мы сделаем первый шаг из порочного круга разобщенности.

Теперь вы умеете узнавать разрушительные циклы и понимаете, как вовлекаетесь в них. Пришло время научиться выходить из порочного круга. Следующий диалог объясняет более подробно охватывающие нас неуправляемые эмоции, в частности страх потери близости. Именно эти страсти питают и укрепляют дьявольские сети.

Диалог 2. Найти больную мозоль

Разобщение опасно… разлад между любящими людьми мучителен, как незаживающая рана.

Томас Льюис, Фари Амини и Ричард Лэннон. Общая теория любви

*** * ***

Все уязвимы в любви: это данность. Мы эмоционально обнажены перед теми, кого любим. И потому порой раним друг друга неосторожно брошенным словом, неловким поступком. Когда это происходит, нам больно. Но часто — совсем недолго и несильно. Практически у каждого есть слабое место. Больная мозоль, которая очень чувствительна к прикосновениям, легко сдирается и ужасно болит. Если эту ранку задеть, она будет нестерпимо ныть и испортит все отношения. Мы потеряем эмоциональное равновесие и непременно угодим в дьявольские сети.

Что это такое? «Больной мозолью» я называю сверхчувствительность, которая сформировалась у человека в прошлых или настоящих отношениях из-за постоянного отвержения или игнорирования его потребностей и эмоций. Такое отношение приводит к *обеднению эмоциональной жизни*. Это практически универсальный механизм формирования больных мозолей.

Очень часто их натирают травмирующие отношения с близкими людьми, в особенности с родителями. Ведь именно они формируют базовый шаблон поведения в отношениях. Но важны и связи с братьями, сестрами и другими членами семьи и, конечно же, с прошлыми и настоящими возлюбленными. К примеру, во время недавнего разговора муж вдруг начал клевать носом. Это меня довело до белого каления. Супруг просто очень устал и хотел спать. Но я в тот момент будто перенеслась в прошлое — в отношения с бывшим партнером. Этот человек впадал в спячку, стоило мне затеять серьезную беседу. Его засыпание было очевидной формой отстранения и избегания, попыткой закрыться. Меня этот опыт сделал сверхчувствительной. Резкое погружение в сон воспринималось как желание оставить меня наедине с моими эмоциями.

Мой клиент Франсуа чрезмерно чувствителен к любым намекам на то,

что жена Николь может не желать его или проявлять малейший интерес к другому мужчине. В первом браке он пережил откровенную (и неоднократную) измену супруги. Теперь Франсуа впадает в слепую панику, стоит Николь в гостях улыбнуться его успешному другу или не вернуться домой вовремя.

Линда очень расстраивается, когда ее муж Джонатан не делает ей комплиментов и не хвалит. «Будто все время переполняет боль. От этого злюсь и критикую тебя», — говорит она супругу. Истоки этой бурной реакции лежат в отношениях Линды с матерью. Женщина рассказала: «Она никогда в жизни меня не хвалила. Без конца повторяла, что я некрасивая. Думала, что, если людей хвалить, они перестают стараться. Я просто жаждала ее признания и похвалы. Очень обижалась, что так никогда и не получила. Теперь, наверное, жду того же от тебя. Поэтому очень обидно, когда я, нарядная, спрашиваю тебя, как я выгляжу, а ты пропускаешь вопрос мимо ушей. Знаешь же: мне важно быть красивой для тебя, но пары слов не скажешь. По крайней мере, так вижу я. А смотреть на эту ситуацию объективно и беспристрастно не могу. Это мой пунктик».

У людей может быть несколько уязвимых мест. Хотя раскинуть дьяволу свои сети обычно помогает какая-нибудь одна мозоль. Стив будто получает двойной удар под дых, когда жена Мэри заявляет, что хотела бы чаще заниматься любовью. Казалось бы, можно только порадоваться таким запросам. Но для Стива подобное заявление любимой женщины — сокрушительный удар по его уверенности в себе как любовнике. Миндалевидное тело в мозге кричит: «Ложись!» И он бросается в укрытие. Стив отстраняется от Мэри и начинает ее избегать. Мужчина объясняет: «Я как будто внезапно возвращаюсь в свой первый брак. Слышу, какое я страшное разочарование и ничтожество. В результате начинаю бояться делать хоть что-то, особенно в постели». Соль на рану сыпет и опыт из детства. Стив был самым маленьким ребенком в классе. Отец частенько спрашивал его перед братьями: «Кто это у нас тут — Стив или Стефани?» И он привык считать, что недостаточно мужествен для любой женщины.

Но больные места не всегда появляются в результате прошлого опыта. Мозоли натирают и в нынешних отношениях, причем даже в счастливых. Ведь и в них можно почувствовать себя эмоционально изолированным и отвергнутым. Например, во время больших перемен или кризисов, таких как рождение ребенка, серьезная болезнь и потеря работы. Когда мы особенно сильно нуждаемся в поддержке со стороны партнера, но не получаем ее. Уязвимые места появляются и тогда, когда партнер кажется нам неизменно безразличным. Его равнодушие причиняет невыносимые

страдания. И вскоре страдания вызывает любой пустяк. Равнодушие и безразличие возлюбленных рвут нам душу.

У Джеффа и Милли все было прекрасно. Но лучший друг мужчины получил должность, ради которой тот пахал как проклятый. И Джефф впал в депрессию. Вместо того чтобы утешить и подбодрить супруга, взволнованная Милли начала доставать его. Требовать, чтобы муж «очухался». Супругам удалось пережить кризис и вернуть в отношения близость. Тем не менее пережитый опыт привел к излишне острым реакциям мужчины на поведение жены, когда он расстроен или напряжен. В моменты, когда Джеффу казалось, что Милли не поддерживает его, происходили внезапные и как будто немотивированные вспышки агрессии. Они вскоре научили женщину отгораживаться от мужа стеной молчания и чувствовать себя «плохой женой». Можете догадаться, что произошло дальше. Пара угодила в дьявольские сети.

Хелен испытала настоящий шок, когда психотерапевт заявил: она сама виновата в проблемах с алкоголем сына-подростка. Во время приема Сэм — обычно любящий муж Хелен — поддержал точку зрения специалиста и согласился с ней. Позднее женщина поделилась, что ей было очень больно. А Сэм взялся оправдывать свое мнение и подкрепил его еще несколькими болезненными для жены аргументами. Хелен сильно переживала, но потом решила засунуть подальше свою «дурацкую» обиду. Жить тем хорошим, что осталось в их браке. Хелен решила, что у нее получилось.

Но подавить эмоции не так-то просто. В конце концов они отравляют отношения. Обида Хелен начала прорываться наружу. Женщина стала пилить мужа, что тот лезет к ней со своим мнением по любому поводу. Сэм, не зная, что можно говорить, а что нет, все чаще отмалчивался. Супруги вдруг начали ссориться из-за ерунды. Сэм обвинил жену, что она становится очень похожей на свою сумасшедшую мать. Хелен чувствовала себя все более потерянной и одинокой.

Больные мозоли Джеффа и Хелен задеты, но они не видят этого. Удивительно, но очень многие не замечают таких вещей. Более того, люди часто не признают, что такие мозоли у них вообще *есть*. Мы обращаем внимание только на вторичную реакцию, когда бередим рану, — оцепенение и отстранение или вспышки гнева. Избегание контакта и злость — симптомы того, что пара угодила в дьявольские сети. Но они маскируют эмоции, которые возникают, когда кто-то задевает наши болевые точки: огорчение, стыд и — чаще всего — страх.

Если ваша пара без конца попадает в эти сети, могу поспорить: причина в задетой мозоли или, вероятнее всего, мозолях обоих. А

остальное — лишь попытки справиться с болью. К сожалению, мы неизбежно наступаем друг другу на больные мозоли. И, когда задеваем уязвимые места партнера, он, в свою очередь, бередит наши раны.

Например, Джесси и Майк только и делают, что ссорятся с тех пор, как 12-летняя дочь Джесси начала жить с ними. «Майк словно в одночасье, — рассказывает Джесси, — превратился из нежного и отзывчивого в тирана. Отдает приказания, придумывает какие-то бесконечные правила для моего ребенка. Если не на работе, то постоянно орет. Ведет себя как все жестокие мужчины, с которыми мне приходилось иметь дело дома. Не выношу крикунов, раздающих указания. Меня никто никогда не оберегал, но я своего ребенка защищу».

Майк мечется между грустными заверениями в своей безумной любви к жене, хотя та с ним не разговаривает целыми днями, и негодованием по поводу невыносимой и дерзкой девчонки, которой он и не собирался становиться отцом. Мужчина закипает, рассказывая, как годами холил и лелеял Джесси. А потом, когда на горизонте появился этот ребенок, его как будто и вовсе не было. Майк вспоминает, как болел опоясывающим лишаем, а Джесси его не утешала. Женщина была слишком озабочена проблемами дочери. Бесконечно наступая на больные мозоли друг друга, супруги угодили в «Негативный танец».

Болевые точки Тома и Бренды затянули их в другую дьявольскую сеть — «Замри — беги». Молодая женщина была полностью поглощена заботами о новорожденном. Попытки мужа привлечь хоть немного ее внимания раздражали. Однажды вечером Бренда не выдержала. Женщина заявила мужу, что ее достали его претензии. Назвала его «озабоченным» и «жалким». Том был раздавлен. Очень привлекательный и сексуальный, он в то же время не чувствовал в себе уверенности при общении с женщинами. Знать, что Бренда желает его и находит привлекательным, было для застенчивого парня крайне важным.

Том решил с ней расквитаться: «Ну и отлично! Значит, ты меня больше не любишь. А все последние годы просто притворялась. Не надо меня обнимать. Не нужна ты мне. Я пошел. Можешь и дальше возиться с ребенком». Мужчина стал тут и там оставлять «улики» своего флирта с девушкой из группы бальных танцев. Бренда с детства считала себя самой обычной. Молодая женщина всегда недоумевала, почему привлекательный и успешный Том выбрал именно ее. В ужасе от происходящего она все больше закрывалась и погружалась в заботы о ребенке. Том и Бренда почти перестали разговаривать. Постоянная оборона полностью лишила супругов чуткости и отзывчивости по отношению друг к другу. Того, в чем оба так

остро нуждались.

Для того чтобы остановить этот деструктивный процесс, мало распознать его и вырваться из дьявольских сетей (*Диалог 1*). Нужно найти и исцелить свои больные места, а также помочь это сделать возлюбленным. Тем, кто вырос в любви и безопасности прочных здоровых семей, эта задача покажется несложной. Их раны не так многочисленны и глубоки. Таким людям достаточно просто понять, что стоит за сложностями в их отношениях с любимыми. И они быстрее и легче разорвут сети и вылечат раны.

Но для тех, кого ранили или жестоко отвергали любимые и значимые люди, процесс исцеления занимает больше времени и требует бо́льших усилий. Их мозоли слишком велики и чувствительны. Поэтому заставить таких людей взглянуть в глаза своим страхам и научиться снова доверять партнеру — практически непосильная задача. Кэл, жертва насилия и бывший военный, говорит: «Я сам одна сплошная рана. Страстно хочу, чтобы мою боль утолили. Но, когда любимая прикасается, иногда не понимаю, это ласка или очередной удар».

Но мы не узники своего прошлого. И можем все исправить. Последние исследования психолога Джоанны Давила из университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук, а также ряд других подтвердили мои наблюдения. Любящие супруги помогают исцелять даже очень глубокие душевные раны. Можно обрести базовое чувство безопасности в отношениях при поддержке чуткого и отзывчивого партнера. Ведь он поможет нам справляться с болезненными эмоциями. Любовь творит чудеса.

Как понять, что наступили на мозоль

Есть два признака того, что рану, вашу или партнера, разбередили. Во-первых, это резкая и радикальная перемена эмоциональной тональности. Минуту назад вы шутили и смеялись, а сейчас расстроены или взбешены либо, наоборот, замкнуты и холодны. Теряете почву под ногами. Как будто правила игры изменились, а вас забыли предупредить. Раненый партнер начинает посылать совсем другие сигналы. А второй недоумевает, что вообще произошло. «Мы ехали и болтали как обычно, — говорит Тед. — И тут машина будто льдом покрылась изнутри. Она отвернулась от меня и уставилась в окно. Губы сжаты в тонкую линию. Сама нахмурилась и всем видом показывает: лучше б меня вовсе не существовало. Как это понимать вообще?»

Во-вторых, реакция на ситуацию или происшествие часто кажется чрезмерной, неадекватно острой. «Мы всегда занимаемся любовью по пятницам, — рассказывает Мария. — И я ждала Пьера. Но тут позвонила сестра, она была расстроена. Мы поговорили немного. Четверть часа, наверное. Пьер просто взбесился, ушел из спальни. Мы, как обычно, разругались. Он вообще не в себе в такие моменты». Но на самом деле это Мария не понимает логики любви, а Пьер не может объяснить своих болезненных ощущений ни себе, ни жене. «Я уговариваю себя, — рассказывает он, — не нервничать, успокоиться. А у самого уже совсем сорвало крышу».

Все это признаки того, что первобытные страхи и потребности внезапно поднялись на поверхность. Бал правят самые глубокие и могущественные чувства. Чтобы понять, где наши слабые места, больные мозоли, нужно присмотреться к глубинным эмоциям. Ведь именно они играют главную роль в появлении гиперчувствительности. Нужно позаботиться о болячках так, чтобы они перестали воспаляться. Если этого не сделать, мы так и будем автоматически уходить в защитную реакцию — злость или отстранение. А вторая половина — воспринимать наше поведение как агрессию или равнодушие. В непрочных и небезопасных отношениях мы стараемся свои слабые места прятать. В итоге партнеры никогда не видят нас настоящими.

Давайте подробно разберем, что происходит с человеком, которому наступили на больную мозоль.

1. Мы обращаем внимание на некий сигнал или реакцию, которые активизируют тревожную систему: страх, отчаяние и тоску. Такие сигналы действуют как пусковой механизм. Например, взгляд, фраза или перемена эмоциональной тональности в разговоре с партнером. Сигналы бывают как положительными, так и отрицательными в зависимости от провоцируемых эмоций. Когда нам бередят раны, неизменно звучит сирена «ой-ой». «Сейчас случится что-то плохое, болезненное или непонятное», — транслирует мозг. Сирена может включаться, когда вы слышите «укоряющие» интонации в голосе возлюбленного. Или когда просите обнять вас и пожалеть, а партнер не реагирует. «Знаю, ты стараешься быть заботливым, — говорит Мари мужу Эрику. — И ты прав. Ты действительно говоришь со мной о моих проблемах. Все прекрасно, пока ты не скажешь это свое “Послушай”. Причем таким тоном, будто я глупый, несмышленый ребенок. Это как удар током. Я сразу понимаю, что раздражаю тебя. Ты считаешь меня глупой. И это очень обидно». Для Эрика это откровение.

Мужчина всегда полагал: ссорятся они потому, что жена отвергает любые его идеи.

2. Наше тело реагирует на стресс. Многие рассказывают про подступившую тошноту или сведенный желудок, неприятно изменившийся голос и охладевание или замирание. Иногда единственный способ понять свои чувства — прислушаться к собственному телу. Сильные эмоции мобилизуют весь организм. Со скоростью света переключают его в режим выживания. На каждую эмоцию предусмотрен свой физиологический отклик. Когда нам страшно, кровь приливает к ногам, а когда злимся — к рукам.

3. За интеллект отвечает область позади лобных долей префронтальной коры головного мозга. И она не очень-то скора на реакции. Когда этой зоне удается наконец синхронизироваться с эмоциональным центром — миндалевидным телом, мы начинаем разбираться в происходящем. Именно на этом этапе люди пытаются проанализировать свои ощущения. Понять, что именно говорят полученные сигналы о безопасности наших отношений. Керри такой анализ привел к весьма пессимистичным выводам:

— Мы собирались заняться любовью, а ты говоришь вдруг, что устал, — жалуется она. — Я очень расстраиваюсь. Ты как будто совсем не хочешь меня. Будто я один из твоих друзей. Ничего особенного.

— А вариант, что я действительно устал, — уточняет ее муж Дерек, — совсем не рассматривается?

— Нет, если ты весь вечер со мной заигрывал и всячески намекал. Если это все было просто так и ничего не получится, помоги разобраться. Не хочу злиться без причины, как дурочка.

4. Мы слышим команду: «На старт!» И устремляемся каждый в своем направлении — навстречу, или подальше от партнера, или против него. Готовность действовать встроена в любую эмоцию. Гнев заставляет нас наступать и сражаться. Стыд — отойти подальше и спрятаться. Страх шепчет, что надо замереть или бежать. В экстремальных ситуациях приказывает развернуться и предпринять контратаку. Печаль сподвигает нас погоревать и отпустить. Именно в таком ключе Ханна рассказывает о своих ссорах с мужем: «Хочу сбежать. Удрать. Вижу его перекошенное злобой лицо — и все. Он говорит, что я его игнорирую. Но стоит услышать этот сердитый голос, как ноги сами устремляются к дверям. Не могу просто стоять и выслушивать его».

Все это происходит за какие-то наносекунды. Чарльз Дарвин интересовался силой эмоций и ролью, которую они играют в борьбе за

выживание. Великий ученый решил как-то проверить, насколько он способен себя контролировать. Дарвин ходил в Лондонский зоопарк и стоял у стеклянной стены террариума с огромной гадюкой. Он пытался удержаться и не отклониться назад, когда гадюка бросалась на него и ударялась в стекло. Но так ни разу и не смог. Тело неизменно выдавало реакции страха. Даже когда разум ученого говорил, что он в полной безопасности.

В контексте отношений это выглядит так. Мы открыты и нежны друг с другом, и вдруг партнер отпускает критическое замечание. Я коченею. Осознание удара и мгновенная реакция — отстранение — едва ли занимают 0,02 с. Примерно столько необходимо, чтобы распознать эмоции по лицу человека. Момент потерян. Эмоции правят бал. Они ведут и направляют нас, как встроенный компас.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Как найти свои больные мозоли

Можете ли вы вспомнить случай в своих нынешних отношениях, когда незначительная реакция или ее отсутствие вдруг отнимали всякое чувство безопасности рядом с возлюбленным и земля уходила из-под ног? Или когда вы резко начинали говорить или делать вещи, которые непременно затянули бы пару в дьявольские сети? А может, неожиданно для себя переходили к агрессивной или холодной манере общения с партнером? Давайте отвлечемся от реакций, лежащих на поверхности. Найдем глубинные эмоции и проанализируем ситуацию.

• Что именно произошло? Какой сигнал привел к ощущению утраты близости? Что вы чувствовали за мгновение до того, как начали злиться и нападать или отстраняться и закрываться? Какими конкретными действиями или словами партнер вызвал такую реакцию?

Вот пример, который привела Анна, студентка медицинского факультета. Несколько месяцев назад она и Патрик, работавший в юридической фирме, начали жить вместе. Девушка рассказала: «Это было в прошлый четверг вечером. Очень неприятно. Несколько дней потом отходили. Я начала рассказывать Патрику про свои домашние задания. Как я стараюсь и устаю. Потом вышла из себя. Просто с головой накрыло тем реактивным гневом, которым отличается моя роль в цикле. Помню его

голос. Патрик начал сухо читать мне нотации, как он это умеет. А потом заявил, что не сможет мне ничем помочь. Особенно если я собираюсь и дальше так психовать и тупить. Этот голос говорил опасные для меня вещи. И простые разногласия переросли в настоящий кризис».

• Что происходит с вашим телом, когда наступают на больную мозоль? Вы цепенеете или чувствуете, будто что-то внутри оборвалось? Готовы расплакаться? Вас трясет? Бросает то в жар, то в холод? У вас перехватывает дыхание, появляется тяжесть в груди? Чувствуете опустошенность? Помогают ли вам ощущения в теле понять, что происходит?

«Я трясусь, — говорит Анна. — Веду себя как взбесившаяся кошка. Будто шлея под хвост попала. Патрик говорит, я как безумная. Так кажется со стороны. Глубоко внутри я тоже трясусь, но не от злости, а от страха».

• Как объясняет происходящее ваш мозг? Что вы говорите себе в такие моменты?

Анна: «Говорю, что он меня осуждает. И негодую. Но на самом деле злит меня не порицание. А мысль, что он будто не со мной. И я должна сама во всем разбираться. Ему наплевать, что мне нужна его поддержка. Это страшно».

• Что вы делаете потом? Как ведете себя?

Анна: «Ору и кричу. Говорю, какая он сволочь, что не хочет мне помочь. Пусть вообще к черту катится. И не нужно мне никакой помощи от него. А потом несколько дней с ним не разговариваю. Но у самой ощущение, что я яду напилась. Как будто собственные чувства и эмоции пытаюсь вытравить. Решаю, что доверять людям вовсе нельзя. Нет никому ни до кого дела».

• Попробуйте теперь связать все элементы воедино, заполнив пропуски в предложениях.

В данном случае острую реакцию спровоцировало _____. Со стороны казалось, что я _____. Но в глубине души я был(-а) очень _____(*выберите одну из базовых отрицательных эмоций: печаль, гнев, стыд или страх*)**. Мне было необходимо _____. Я понял(-а) все происходящее так: _____**(*вывод, который вы сделали об отношениях, о себе или своей любви*).

У Анны получилось так: «Мою реакцию вызвал тон Патрика. Я слышала осуждение и пренебрежение. Со стороны, вероятно, казалось, что я на него злюсь. Но в глубине души я была очень напугана и чувствовала

себя одинокой. Мне были необходимы ободрение, ласковые слова о том, что переживать из-за учебы — это нормально. Естественно в сложившейся ситуации чувствовать себя неуверенно и обращаться к нему за поддержкой. Но из происходящего я поняла только то, что не могу прийти к нему со своими переживаниями и ждать от него участия».

• Судя по этой ситуации, какое ваше уязвимое место?

Анна: «Не понимаю, как жить, когда нуждаюсь в нем, а он меня игнорирует. На просьбу о помощи получаю, как мне кажется, отказ. Он даже прямо говорит, что я не должна и думать об этом. Я в ужасе».

Попробуйте вспомнить другие случаи, когда страдала эта же мозоль.

• Она у вас в этих отношениях единственная или есть и другие? Их может быть несколько. Тем не менее обычно самая чувствительная одна. Именно эта болевая точка заставляет вас остро реагировать на один и тот же сигнал в разных ситуациях и контекстах.

Как понять, откуда у нас мозоли

• Давайте соберем анамнез. Когда и при каких обстоятельствах были натерты мозоли: в отношениях с родителями, братьями и сестрами, в романтических связях прошлого или связях практического толка — в любом коллективе, детском и позднее? Или они приобретены в нынешних отношениях? Спросите себя: когда возлюбленный задевает вашу больную мозоль, не стоят ли за его спиной призраки из прошлого? Вспомните травмирующее поведение кого-то из близких в былые времена. Не могло ли оно стать причиной вашей гиперчувствительности?

Анна: «Мне мама постоянно говорила, что от меня не будет толка. Только моя сестра сможет чего-то добиться в жизни. Я всегда была сама по себе. Мои мечты ничего не значили. Когда я познакомилась с Патриком, решила, что он в меня верит. Впервые в жизни я почувствовала себя в безопасности. Но он начал меня критиковать и пренебрегать моими чувствами, когда мне была нужна его поддержка. И ощущение ненужности и незащищенности вернулось. Все переживания ожили и снова меня терзают».

• Как думаете, партнер видит и знает ваши уязвимые места? Или он (она) замечает только транслируемые на поверхность реактивные чувства и эмоции?

Анна: «Вот уж нет! Не покажу я ему свои слабые места. Ни за что! Он просто бесится при виде моей истерики».

• Можете ли вы предположить, какие больные мозоли у партнера? Знаете ли, как именно их потревожить?

Как открыться партнеру

Мы не любим и не хотим признавать, что легко уязвимы. Приучены быть сильными и непоколебимыми. Любые свои слабости люди склонны игнорировать или отрицать. Чтобы не признаваться, что грустит и тоскует, Кэри злится. «Иначе я ведь сразу превращусь в слабачку, сопливую несамостоятельную деточку», — говорит она. Кроме того, мы очень боимся увязнуть в своих страданиях. Клиенты часто говорят: «А вдруг я начну ныть и не смогу остановиться? Потеряю контроль и превращусь в плаксу?» Или: «Если дам волю чувствам, станет еще больнее. Страдание накроет с головой. Вдруг я не выдержу?»

Но еще труднее нам признаваться в собственной слабости любимым. Людям кажется, что так они лишатся привлекательности в глазах партнеров. К тому же, показывая наши слабые места, мы как бы отдаем страшное оружие в руки человека, способного ранить нас сильнее всех. «А вдруг он этим воспользуется однажды?» — шепчет инстинкт самосохранения.

Находясь по другую сторону баррикад, мы иногда очень неохотно замечаем обиду или огорчение партнера, даже если все очевидно. Не знаем, что должны чувствовать в этот момент и что делать. Особенно если не выработано здоровой модели поведения для таких ситуаций. Многие никогда не имели перед глазами примера нормальных крепких отношений. Либо мы не хотим признавать или думать, что у нашей половинки есть слабые места. Равно как и у нас самих. Всегда поражало, что если заплачет ребенок, то мы обязательно услышим. И сразу же отреагируем. Дети для нас не угроза. То, что они уязвимы и в нас нуждаются — норма. Мы легко признаём за сыновьями и дочерьми потребности, чувства и эмоции. Смотрим на них под углом привязанности. Но относиться к взрослым мы привыкли иначе.

Но нам ни за что не построить по-настоящему прочную и надежную связь, если мы не позволим возлюбленным узнать себя целиком или если они сами не захотят этого сделать. Мой клиент Дэвид, крупный руководитель, это понял. Вот его слова: «В глубине души я понимаю, что без конца отрицать свои эмоции — все эти страхи и печали — путь в никуда. Если я буду прятаться в укрытие всякий раз при виде огорчения на

лицах родных и сбегать от любых неудобных разговоров, по-настоящему сблизиться у нас не получится. Всегда будет сохраняться дистанция».

Мы нуждаемся в том, чтобы возлюбленные откликались на нашу боль, и желаем этого. Но партнеры не смогут этого сделать, если ее прятать. Настоящая любовь требует мужества и доверия. Если у вас есть реальные и обоснованные сомнения в добрых намерениях супруга, конечно, лучше ни в чем не признаваться. К примеру, если физически боитесь партнера. Тогда, возможно, стоит обратиться к психотерапевту или самостоятельно обдумать, стоит ли продолжать такие отношения.

Когда вы решите открыться, начните с малого. Нет никакой необходимости с ходу выворачивать душу перед партнером. Часто начать помогает обсуждение эмоций, которые вы испытываете, когда собираетесь чем-то поделиться. Это прекрасный первый шаг в таком разговоре. Например, можно сказать: «Мне непросто об этом говорить…» Потом легче сделать еще один шажок и немного раскрыться. Когда почувствуете себя раскованнее, можно будет более откровенно обсудить свои болевые точки.

Это поможет вашей половинке ответить тем же. Рассказать о своих больных мозолях и их истоках. Такие откровения часто вызывают у людей шок и изумление. Когда клиенты впервые осознают свои уязвимые места, их партнеры обычно очень удивляются и не верят услышанному. Раньше они видели только поверхностные эмоциональные реакции, которые маскировали и скрывали более глубокие и сокровенные чувства.

Конечно, чтобы вылечить мозоли, осознать их и рассказать о них партнеру недостаточно. Они уже стали частью системы мозга, сигнализирующей о том, что эмоциональная близость в опасности. И отключить эту тревожную кнопку не так-то просто. Это подтверждает важность привязанностей в нашей жизни. От реакций, касающихся выживания, избавиться чрезвычайно трудно.

Главная эмоция — страх, боязнь утраты близости. Наша нервная система, как выяснил Джозеф Леду, поддерживает постоянную связь между сигналами тревоги и миндалевидным телом. Эта часть мозга регистрирует эмоциональные потрясения. Вся система призвана пополнять банк данных и не допускать потери информации. Чтобы успешно избегать опасностей, иногда лучше перестраховаться, чем наоборот. Эти связи, однако, можно ослабить. Как — читайте в следующей главе.

Но, просто обсудив с партнером свои глубинные страхи и потребности, вы сбросите гору с плеч. Я спрашиваю у Дэвида:

— Ты сильнее переживаешь теперь, когда посмотрел в глаза своим

сложным чувствам и позволил себе о них говорить?

Мужчина смеется. Он удивлен.

— Нет, — говорит Дэвид, — как забавно. Как только я понял, что со мной все в порядке и эти эмоции естественны, стало совсем не сложно. Полезно залезть на свой чердак с привидениями, открыть все окна и посмотреть на все при солнечном свете. Сразу добрая половина страхов развеется.

И действительно, мужчина выглядит более уравновешенным и довольным собой, чем когда ему без конца приходилось бегать от собственных страхов и пугающих претензий возлюбленной. Вспоминаю слова своего учителя танго Фрэнсиса: «Тебе нужно найти равновесие и почувствовать свое тело. Тогда ты услышишь меня и сможешь двигаться со мной. И только так мы сумеем поймать ритм друг друга».

Винсент и Джеймс, гомосексуальная пара, тоже пришли к этой мысли. Первый отстранялся и замолкал, когда в отношениях появлялась напряженность. «Что сказать? — говорит Винсент. — Я не знаю, что чувствую. Понятия не имею, что произошло. Почему он завел песню о том, какие несчастливые у нас отношения. Ему хочется поговорить об этом. Но о чем? Не понимаю. Поэтому отключаюсь, молчу и позволяю ему говорить сколько угодно. Но он только сильнее расстраивается». Иногда отношения перестают казаться тихой гаванью. И нас с головой накрывают беспомощное отчаяние, стыд из-за ощущения собственной негодности или несостоятельности и безумный страх быть отвергнутыми, брошенными или потерять любимого. Паника набирает обороты.

Когда мы ощущаем разобщение, включается тревожная система. Она сигнализирует об угрозе привязанности в отношениях. Мы не можем войти в эмоциональный контакт с любимыми и начинаем испытывать недостаток внимания, поддержки и заботы. Последнюю Гарри Харлоу назвал «комфортом контакта». Затем следует чувство брошенности и ненужности. Оно может возникать на фоне эмоциональной изоляции или отвержения. В первом случае мы говорим: «Никто не ответит, если позову, никто не придет. Меня бросили в нужде одного». Во втором: «Я не нужен, меня критикуют. Совсем не ценят. Я не важен». Мозг реагирует на разобщение и брошенность чувством безысходности.

Винсент не смог разобрать и назвать эти эмоции. Попросить Джеймса помочь ему с ними справиться. И больные мозоли воспалились. Мозг начал передавать сигналы непосредственной угрозы и вызвал защитную реакцию — отстраненность и молчание.

Что, если Винсент заглянет глубже и проанализирует свои больные

мозоли? Он вспомнит, после чего отключается. И своей реакцией до безумия пугает партнера. Какой именно *сигнал* отправляет его в нокаут. Представив события в замедленном темпе и немного подумав, Винсент находит ответ:

— Думаю, это его выражение лица. Вижу, как он хмурится. Вижу разочарование и недовольство. Понимаю: мне конец. Что я чувствую в *теле*, когда говорю об этом? Нервничаю, меня трясет. Как перед экзаменами, которые завалю. Что это *значит* для нас и отношений? Мы обречены. Никаких шансов. Что бы он ни хотел от меня, я не могу дать.

— И что конкретно ты в итоге чувствуешь? — уточняет Джеймс.

— Тревога, пожалуй, самое подходящее слово, — спокойно отвечает Винсент.

И я вижу, как мужчину отпускает напряжение. Даже если вы не можете сказать ничего хорошего, расставить все по местам в голове уже хорошо.

Винсент продолжает:

— Так, следующий вопрос: как это чувство заставляет меня *действовать* и куда *двигаться*? Это легко: я не делаю ничего. Потому что, что бы я ни предпринял, будет только хуже. Поэтому я замираю и жду, когда Джеймс перестанет расстраиваться.

Итак, Винсент теперь может описать свою больную мозоль. Мужчина понимает, что мешает ему проявлять чуткость по отношению к партнеру. Грусть, тревога и безнадежность заставляют замирать в призрачной надежде, что проблема испарится. Винсент говорит: собственные эмоции для него — неизведанная территория, а пытаться к ним прислушиваться — новая задача. Я хвалю клиента за мужество и открытость. Говорю, что на самом деле его стратегия пережидания прекрасно работает во многих жизненных ситуациях. Но не в отношениях с любимыми, к сожалению. Там она только усугубляет тревогу партнера и провоцирует очередную попытку все прояснить.

Мы пытаемся выяснить, когда и как появилась его больная мозоль. Винсент вспоминает, что вначале он был достаточно уверен в партнере и даже мог иногда выражать свои настоящие чувства. Но со временем мужчины отдалились друг от друга. Дистанция увеличилась, когда Джеймс перенес травму спины. Ему было так больно, что он не позволял к себе прикасаться. Винсент постепенно терял уверенность и все сильнее переживал из-за негативных сигналов партнера.

— Представь, — удивляется Джеймс, — до этого момента я ни за что не подумал бы, что тебя что-то тревожит. Ни на секунду. Я всегда видел

только, как ты пытаешься от меня отгородиться. Потом начинались эти наши дьявольские танцы. Довольно неприятно говорить со стеной, знаешь ли.

Но и Джеймс начал понимать, как сложно бывает Винсенту держать себя в руках, когда он заводится с пол-оборота. Мужчина находит в себе силы рассказать и о своих больных мозолях. О том, как Винсент «бросил» его ради актерской карьеры.

— Может быть, на съемочной площадке я и звезда, — возражает Винсент, — но, когда ты начинаешь на меня злиться, пугаюсь как ребенок.

Винсент научился совсем иначе справляться со своими слабостями. Мужчина больше не бежит от разговора, он искренен.

Оставаться любящим и небезразличным, делиться даже отрицательными эмоциями при условии, что они остаются под контролем, полезно. И уж куда лучше, чем избегать любого эмоционального контакта. Отсутствие реакции лишь вызовет первобытную панику партнера. «Я нападаю, — объясняет Джеймс, — чтобы показать: ты не можешь просто взять и от меня отвернуться». Партнеры проникают все глубже в эмоциональный мир друг друга. Переход на другой уровень общения позволяет не только вам прояснить собственные эмоциональные реакции, но и супругу — понять ваши нужды и чаяния. Так у него или нее появляется прекрасная возможность продемонстрировать свою любовь и отзывчивость.

Посмотрим, как Джеймс находит больные мозоли, а супруг ему помогает.

Винсент спрашивает партнера, что обычно провоцирует его острую реакцию.

— Сейчас я просто жду, что это в очередной раз случится, — отвечает тот, немного подумав. — Ты опять «забудешь», что мы собирались побыть вдвоем.

Тут Джеймс начинает излишне вдаваться в подробности по поводу того, как и когда у Винсента это началось. Мы предлагаем ему сконцентрироваться на том, как он понимает, что «это» все-таки случилось. Что служит для него сигналом неблагополучия в отношениях?

Джеймс прикрывает на секунду глаза. Я будто слышу звук лифта, спускающегося на нижние этажи его эмоций.

— Ну, он рассеянный и отвлеченный. Меня совсем не замечает, — произносит наконец Джеймс сквозь слезы.

Если мы перестаем подавлять и игнорировать свои эмоции, они проступают все четче, как мутное изображение при настройке фокуса

объектива.

— И я сразу начинаю чувствовать ком в горле, — продолжает Джеймс. — Огорчаюсь, наверное. Говорю себе: «Вот, он опять уткнулся в свою книгу, как будто меня и нет вовсе. А я здесь, рядом, совсем один». Жизнь прекрасна и удивительна. Но на этом празднике я один.

Винсент на предыдущих сеансах постоянно говорил, как много он делает для Джеймса и что тому стоит все же стать хотя бы немного самостоятельнее. А теперь внимательно слушает. Отныне партнер вправе чувствовать себя одиноким и нуждаться в эмоциональной близости с ним, Винсентом. Джеймс продолжает исследовать свои чувства, пытаясь разобрать, о чем говорят его эмоции. Совсем тихо, себе под нос, мужчина шепчет:

— Наверное, в такие моменты я думаю, что совсем ему не нужен. Он рядом, но в то же время не со мной. — Джеймс говорит еще тише и обращается теперь к Винсенту. — Если не начну злиться, то буду трястись от страха. Я и сейчас напуган. И мне грустно. Боюсь на тебя смотреть. Что тебя все это отпугнет. Ты ведь по-настоящему любишь только свою работу. Я пытался с этим смириться, но бесконечные страх и печаль ожесточили меня.

Джеймс на мгновение закрывает лицо руками, и вот уже на нем не горечь и уязвимость, а гнев. Мужчина кричит:

— Что я вообще здесь делаю?! Давно пора оставить друг друга в покое!

Вот дела! Привычный спасительный гнев. Глубокие и болезненные эмоции не так-то просто проживать. Но Винсент прекрасен. Он видит, как Джеймсу непросто, и помогает ему справиться.

— Значит, твои раздражение и злость на самом деле говорят, что тебе страшно и грустно. Ты хочешь знать, что мне есть дело до чего-то еще, кроме работы. Отлично. Я не очень-то умею говорить о своих нуждах и желаниях. Только учусь. Но я совершенно точно хочу одного. Не слышать больше эту твою пластинку про «оставить друг друга в покое»! Пусть покой нам только снится. Ты не против?

Джеймс смеется, и напряжение его отпускает.

Партнеры сделали важный шаг. Они учатся исцелять раны друг друга, и это их сближает.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Попробуйте вспомнить случай, когда вы поделились своей слабостью или болью и обидой с возлюбленным. А реакция партнера помогла вам еще больше сблизиться. Что именно он сделал или сказал в тот момент?

Теперь вспомните типичный конфликт из недавних, когда вы отдалились друг от друга и угодили в дьявольские сети. Кто в этой ситуации повышал градус эмоционального накала или пытался его снизить, чтобы избежать сильных эмоций? Опишите одной фразой свое поведение, когда задевают вашу больную мозоль. Поделитесь с партнером. Например, «каменею», «цепенею», «веду себя воинственно», «убегаю» и «прячусь».

Если эта модель стала для вас привычной, скорее всего, в каких-то прошлых отношениях она была единственно возможным выходом. Как этот способ справляться с эмоциями помогал вам сохранять важные отношения? К примеру, позволял обратить на себя внимание возлюбленного или преодолеть его холодность и отстраненность?

В недавних ссорах с партнером удавалось ли вам со временем понять свои более глубокие чувства и поделиться ими? Или вы оба продолжаете считать, что причина происшедшего в реактивных поверхностных эмоциях? Оцените по шкале от одного до десяти, насколько сложно вам говорить о своих слабостях и глубинных эмоциях. Поделитесь своей оценкой с партнером. Что чувствуете, когда говорите о них сейчас? Может ли партнер помочь вам открыться? Помните: все мы варимся в одном котле. Пытаемся понять собственные эмоции и учимся их анализировать. Стараемся изо всех сил и совершаем ошибки.

Если вернуться к этим недавним конфликтам, можете ли вы оба вспомнить сигнал, который выбил почву из-под ног и завел прямиком в дьявольские сети? Постарайтесь говорить об этом просто как о факте. Никаких обвинений и упреков.

Анна:

— Я плакала, а ты просто сидел и смотрел.

— Я видел твое лицо, — отвечает Патрик. — Всю боль и горечь. Чуть с ума не сошел. Я вообще не знаю, как вести себя в такие моменты.

Задетая мозоль может болеть очень по-разному. Попробуйте использовать слова и выражения из списка ниже, чтобы описать партнеру глубинные чувства, которые вы испытали во время последней ссоры. Если перечислить эти эмоции вслух вам пока сложно, просто отметьте их прямо в книге и покажите страницу партнеру.

Если внимательно прислушаться к себе, я чувствовала в тот момент: одиночество, ненужность и неважность, отчаяние и беспомощность, настороженность и дискомфорт, страх, боль, обиду, безнадежность,

беспомощность, испуг, угрозу, панику, отверженность, свою незначимость, безразличие к себе, несоответствие, изолированность и одиночество, растерянность, замешательство, стыд, оцепенение, страх, шок, огорчение, брошенность, разочарование, покинутость, отрешенность, унижение, ошеломление, собственную ничтожность, нежеланность, уязвимость и тревогу.

Вы можете поделиться этими чувствами с партнером? Если вам сложно сделать это прямо сейчас, попробуйте предположить наихудшее, к чему может привести такая откровенность. Скажите партнеру:

Мне очень сложно рассказывать тебе о своих настоящих чувствах и эмоциях. Мне кажется, что, если я это сделаю, ты _____.

Спросите партнера, что он думает и чувствует по этому поводу. Что может сделать, чтобы вы перестали переживать и смогли открыться? Как, по мнению каждого из вас, это обсуждение может повлиять на отношения?

Попробуйте вместе придумать новый паттерн того сложного и неприятного разговора, с которого мы начали это упражнение. По очереди опишите свою партию в том танце (например, «я закрылся(-лась) и попытался(-лась) сбежать»). Назовите поверхностные эмоции, которые были очевидны обоим (например, «я чувствовал(-а) себя некомфортно. Был(-а) взвинчен(-а). В конце концов просто вышел(-а) из себя»).

Я _____ и чувствовал(-а) _____.

Теперь давайте заглянем немного глубже. Попробуйте вычислить и назвать сигнал, включивший глубинные эмоции из списка выше. Возможно, вам послышалось что-то в голосе партнера. Впишите чувства из списка.

Когда я услышал(-а) / увидел(-а) _____, то почувствовал(-а) _____.

Старайтесь выражаться просто и конкретно. Сложные и многозначные слова только затруднят диалог. Если вы вдруг застряли, поделитесь своими сомнениями с партнером. Вернитесь к месту, где все было просто и понятно, и начните заново.

Теперь соберем все элементы воедино.

Когда мы угодили в свой цикл и я начал(-а) _____(*впишите глагол,*

например «*давить*»**, я _____**(*поверхностная эмоция*)**. Мне показалось, что мы отдаляемся друг от друга, когда я услышал(-а) / увидел(-а) / ощутил(-а) _____**(*сигнал, включивший тревожную реакцию*)**. В глубине души я чувствовал(-а) _____.**

Что каждому из вас удалось узнать о слабостях и уязвимых местах партнера? Мы задеваем больные мозоли только потому, что любим друг друга.

Даже будучи предельно внимательными, вы не сможете ни разу не зацепить их. Сигналы уходят, и настает момент, когда потребность в привязанности выходит на передний план. Секрет в том, чтобы научиться распознавать и исцелять больные мозоли, не ввязываясь в деструктивные модели поведения. В следующей главе вы узнаете, как работать с этими чувствами и эмоциями, чтобы вырваться из токсичного паттерна.

Диалог 3. Заново пройти переломные моменты

Главное — желание исправить ошибку. Даже неудачная попытка лучше капитуляции.

Дебора Блум. Любовь в парке Гун

*** * ***

Тетушка Дорис, очень полная, с обесцвеченными волосами и пробивающейся на двойном подбородке растительностью, поливает ромом огромный рождественский пудинг. Между делом женщина упрекает дядю Сида, который уже успел где-то принять на грудь:

— Неужели опять поругаемся? Затеем один из наших ужасных бесконечных скандалов. Ты уже навеселе и совсем не настроен на волшебные рождественские сказки. Доведем дело до конца? Я, как обычно, пойду с боем, а ты попытаешься спрятать голову в песок. И испортим друг другу и всем праздник. Оно нам надо? Может, просто попробуем начать сначала?

— Не надо скандалов, — торжественно кивая, примирительно бормочет дядя Сид. — Чудесный пудинг, Дорис.

Шатаясь, он уходит в другую комнату, по дороге легонько шлепнув тетушку по пышному заду.

Эта сценка до сих пор стоит у меня перед глазами как живая. Дядя Сид должен был изображать на празднике Санта-Клауса. Семейный скандал оставил бы меня без подарков. Мое Рождество было спасено комплиментом и ласковым прикосновением. Но сейчас, спустя много лет, я вижу этот разговор с другого ракурса. В момент конфликта дядя Сид и тетя Дорис смогли распознать негативный паттерн, объявить перемирие и перейти к более конструктивному диалогу.

Возможно, моим родственникам было несложно сменить направление. Ведь в остальные дни их отношения были безопасными, наполненными любовью и ответственностью друг за друга. Людям, которые чувствуют себя уверенно с партнерами, проще прекратить ссору. Такие супруги могут остановиться и подумать, что между ними происходит и какова в этом роль каждого. Партнерам, чьи отношения далеки от счастливых, гораздо сложнее. В их эмоциональном мире царит хаос, они обращают внимание

лишь на поверхностные эмоции и друг в друге видят врагов.

Для того чтобы вернуть близость, супруги должны обратить конфликт вспять и приступить к созданию атмосферы эмоциональной безопасности. Партнерам придется приложить *совместные* усилия для того, чтобы отказаться от разрушительных паттернов и вернуть чувство защищенности. Скорее всего, желанная близость восстановится не сразу. Но каждый сможет поставить себя на место партнера. И это, в свою очередь, позволит супругам остановиться и попытаться все исправить. Они смогут принять особенности друг друга и перестанут безвольно плыть по течению, прямо в дьявольские сети. Научатся не наступать на больные мозоли друг друга и не скатываться в тревогу и требования или оцепенение и убегание. Смогут лучше справляться с тем фактом, что любимый человек, помогающий нам бороться со страхами, может внезапно стать их источником. Проще говоря, партнеры научатся гораздо легче и чаще восстанавливать эмоциональное равновесие. Таковы первые шаги к восстановлению отношений и к настоящей любви.

На примере этого диалога вы увидите, как распознавать моменты эмоционального разобщения или ошибочной настройки. Кроме того, узнаете, как переводить такие ситуации в безопасное русло. Чтобы научить этому пары, я прошу их вспомнить тяжелые, переломные моменты отношений. А потом с учетом всего, что они узнали о дьявольских сетях и больных мозолях из диалога 1 и диалога 2, переписать паттерн конфликта. Мы переигрываем и бурные скандалы, и внешне более спокойные, но длительные периоды разобщения. Я останавливаю ход действия — задаю партнерам вопросы («Что сейчас произошло?»). Указываю на моменты, в которых диалог начинает закручиваться по спирали. Показываю, как супруги могли бы обратить вспять конфликт и направить его в другое, более конструктивное русло.

Клэр и Питер скандалят нешуточно. Они, можно сказать, олимпийские чемпионы по супружеским разборкам. В этот раз все началось с обвинения Клэр в том, что Питер не поддерживал ее во время борьбы с гепатитом.

КЛЭР: Ты ходил с таким видом, будто ничего особенного не происходит. Когда я попросила тебя выполнять часть дел по дому, тебя это ой как задело. Даже нагрубил. И я что, должна это терпеть?

ПИТЕР (раздраженно): Терпеть? Да ты вообще знаешь, что это такое? Ты же не угомонишься, пока мне плешь не проешь за малейшую оплошность. А то, что я работаю как проклятый над огромным проектом, не считается. Я для тебя одно сплошное разочарование — ты очень ясно

это донесла! И больной ты совсем не выглядела, когда читала мне лекцию об уборке ванной.

Он отодвигается вместе со стулом, будто хочет встать и уйти.

КЛЭР, запрокинув голову и с болью в голосе: Малейшая оплошность! Это как когда ты отмораживался и не разговаривал со мной по два дня? Это ты имеешь в виду?! Сволочь, вот ты кто!

ПИТЕР, отвернувшись к стене, сухо: Ну да, и сволочь не желает говорить с гражданином надзирателем.

Еще немного, и от их отношений не останется камня на камне.

Как сгладить конфликт

Давайте переиграем этот диалог заново. Посмотрим, как Питер и Клэр могут начать другой танец. Рассмотрим шаги, которые приведут их к восстановлению равновесия.

1. Остановить игру. Начав ссориться, Клэр и Питер угодили в ловушку взаимных упреков: кто прав, кто виноват, кто агрессор, а кто жертва. Они вели себя как заклятые враги и в речи использовали только местоимения «я» и «ты».

КЛЭР (вызывающе): У меня есть право на заботу. И если ты не можешь мне ее дать — отлично. Как-нибудь обойдусь, справлюсь и без тебя.

Но победа эта — пиррова, потому что на самом деле Клэр хочет совсем другого.

ПИТЕР (тихо): Давай остановимся. Нам обоим неприятна эта ссора.

Он использует местоимение «мы». Клэр вздыхает. Женщина начинает видеть ситуацию с другой позиции — общей, и даже тон ее голоса меняется.

КЛЭР (задумчиво): Да. Мы без конца ходим по кругу. Угодили в ловушку. Оба вечно стремимся доказать свою правоту и бьемся в кровь, пока не сваливаемся без сил.

2. *Осознать свои действия*. Клэр жаловалась, что Питер игнорирует ее, не пытается выслушать во время ссоры. Супруги проговаривают свои действия вместе.

КЛЭР: Все началось с того, что я принялась жаловаться и все сильнее злилась. А ты, что делал ты?

ПИТЕР: А я пытался защититься, поэтому перешел в контр-наступление.

КЛЭР: А я психанула и перешла к более серьезным обвинениям, хотя на самом деле меня задела твоя отстраненность.

ПИТЕР, немного успокоившись, отваживается на колкость: Ты кое-что упустила. Ты начала угрожать, помнишь? Сказала, что можешь обойтись и без меня.

Клэр улыбается. Вместе супруги смогли подвести краткий итог своим действиям. Клэр начинает нервничать, а Питер изображает непроницаемость. Женщина срывается на крик и переходит к угрозам. У мужчины кончается терпение, и он спасается бегством.

ПИТЕР смеется: Неприступная скала и упертый скалолаз. Господи, ну мы с тобой и парочка. Но я понимаю, конечно, что трудно не беситься, когда твой собеседник превращается в камень.

Клэр следует примеру мужа и тоже открывается. Женщина признаёт, что ее злобный тон, возможно, включил его защитный механизм и спровоцировал желание убежать с поля боя. Супруги приходят к общему мнению, что быть открытыми и искренними довольно сложно.

3. *Осознать свои чувства*. Теперь Клэр легче говорить о своих эмоциях, чем когда она думала только о Питере. Тогда все чувства женщина скрывала за сплошными упреками.

КЛЭР: Я ужасно злюсь. Часть меня хочет сказать: «Раз тебе со мной так плохо, я тебе покажу. Попробуй только прийти ко мне». Но внутри я очень напугана и одинока. Понимаешь, о чем я?

ПИТЕР: О да, прекрасно знаю это чувство.

Признание Клэр своих глубинных эмоций — гнева и страха — это начало установления искренних отношений с партнером. Иногда такие признания легче даются, если использовать выражения типа «часть меня». Такие объяснения помогают нам принять не лучшие части своей личности и выразить сложные чувства.

ПИТЕР может сказать: Да, что-то во мне немеет, когда мы ссоримся. Это моя автоматическая реакция на скандал. Но другая часть меня в том же раздрае, что и ты.

4. *Понять, какое влияние вы оказываете на чувства партнера*. Мы должны осознавать, как наши привычные эмоциональные реакции выбивают почву из-под ног у партнера и будят его глубинные страхи. В любых отношениях чувства одного партнера неизбежно связаны с ощущениями другого. Но если мы полностью поглощены собственными эмоциями, особенно когда страх застилает глаза, увидеть эту связь и собственное влияние очень сложно. Конфликт развивается стремительно. Клэр так расстроена, что действительно не видит, как ее критикующий тон

и слова о терпении задевают больную мозоль Питера и включают его защитные механизмы. Женщина винит в происходящем личные недостатки мужа. Он просто сволочь!

В свою очередь, Питер не видит, как его речи о нежелании говорить с «надзирателем» заставляют Клэр перейти к угрозам. К словам о том, что она обойдется без него. Чтобы выпутаться из дьявольских сетей и залечить свои мозоли, оба должны осознать, как втягивают друг друга в порочный круг и способствуют разладу в паре. Питер уже может это сделать. Он говорит: «Когда ты нападаешь, я бью в ответ и бегу в укрытие. Это мое “отмораживание” тебя бесит, да? Тебе кажется, что меня нет рядом. И я действительно закрываюсь. Поскольку не знаю, что делать. Просто не в силах слышать и видеть, как ты на меня злишься».

5. *Спросить о настоящих чувствах партнера*. Во время ссоры и последующего периода отчуждения Питер и Клэр слишком заняты собой, чтобы почувствовать эмоции друг друга. Осознать, что оба задевают чужие болевые точки. Но стоит супругам ненадолго остановиться и увидеть картину в целом, и они начинают задумываться о глубинных эмоциях другого. Партнеры перестают сосредотачиваться на собственных страхах и обидах и выискивать недостатки друг в друге.

Питер, повернувшись к жене, произносит: «Я начинаю думать, что ты просто пытаешься заставить меня уйти. Но ты говоришь это, потому что злишься, верно? На самом деле тебе больно, и ты прячешь свои страдания за упреками. Сейчас я понимаю. Ты боишься остаться одна. Я не хочу, чтобы тебе было больно. Я просто привык видеть в тебе сурового начальника, который не преминет лишний раз унизить меня и доказать мою ничтожность как супруга». Клэр спрашивает мужа, что он на самом деле чувствовал во время ссоры. Питер заглядывает в себя и понимает, что фраза «я не могу это терпеть» пробуждает в нем страх все потерять. Клэр, вспоминая диалог о больных мозолях, добавляет: «Тебе казалось, будто я недовольна буквально всем, что бы ты ни сделал. И это было так ужасно, что тебе просто хотелось сбежать». Питер соглашается. На этом этапе, конечно, очень помогает, если партнерам удалось откровенно обсудить свои болевые точки в предыдущем диалоге. Но понимание своего влияния на эмоции партнера и желание больше узнать о его слабостях тоже очень важны.

6. *Рассказать о своих глубинных эмоциях*. Несмотря на то что открыто проговаривать свои скрытые, глубинные эмоции (иногда это печаль или стыд, чаще — страх) подчас невероятно сложно, результаты того стоят. Ваше признание открывает партнеру глаза на то, каковы ставки в споре на

самом деле. Часто мы упускаем из виду потребности и страхи, которые лежат в основе постоянных бытовых ссор. Моменты откровенности помогают Клэр понять для себя, что она чувствует. И поделиться этими ощущениями с Питером.

КЛЭР, набрав в грудь воздуха: Мне больно. И трудно говорить тебе об этом. Я в ужасе. У меня как будто ком в горле. Если я перестану тебя доставать, пытаться обратить на себя внимание, тебе будет казаться, что мы все больше отдаляемся друг от друга. Ты решишь, что наши отношения исчерпали себя. И это пугает.

ПИТЕР слушает, кивает и говорит: Спасибо, что смогла рассказать об этом. Я узнаю тебя с другой стороны. Вижу, что ты похожа на меня. Так проще стать ближе. И мне хочется поддержать тебя. Иногда я невнимателен. Но не собираюсь отворачиваться от тебя и ни за что не отпущу.

7. *Держаться вместе*. Сделав эти шаги, партнеры вступают на путь обновления отношений. Теперь у супругов общий фундамент и общая цель. Они видят друг друга не противниками, а союзниками. Партнеры научились контролировать разрушительные паттерны, которые подпитывают их чувство незащищенности, и плечом к плечу бороться с этим ощущением. Питер обращается к жене: «Хорошо, что мы смогли остановиться и сбавить громкость. Слава богу, оба поняли, что ненормально ведем себя, губим отношения. Осознали, что теряем контроль над ситуацией и оба напуганы. И просто прекрасно, что мы больше не хотим привычно следовать за своими токсичными паттернами. Хотя и не очень хорошо пока представляем, что будет дальше. Но это уже большой шаг вперед. Мы больше не попадемся на удочку».

Все это не значит, что Питер и Клэр действительно поняли чувства друг друга и в одночасье стали крепкой парой. Но они знают теперь, как заделать трещину в отношениях, пока между ними не разверзлась бездна. Супруги хорошо усвоили два ключевых момента. Во-первых, слова одного из них в разгар ссоры могут казаться крайне болезненными и угрожающими другому. Во-вторых, негативная реакция бывает просто попыткой справиться с собственными страхами.

Партнерам едва ли удастся всегда применять полученные знания и сглаживать любые конфликты. Для этого необходимо много практиковаться, снова и снова возвращаться к нерешенным проблемам. По крайней мере, пока эти вопросы не утратят своей важности, а партнеры — чувствительности к ним. Или пока положительная реакция — участие, поддержка и утешение — не начнет автоматически включаться вместо

привычного негативного паттерна. Со временем партнеры смогут встроить эти шаги в свои отношения на постоянной основе. В момент ссоры и напряженности они смогут сделать шаг назад и спросить: «Что происходит?»

Но даже практика не является гарантией того, что партнерам всегда будет удаваться сглаживать конфликты. Порой накал страстей слишком велик. Иногда я явно даю понять, что мне нужны забота и поддержка мужа, но он не реагирует. Обычно мне удается увидеть ситуацию со стороны и проанализировать ее. Я не теряю равновесия и могу контролировать собственную реакцию. Но иногда чувствую себя такой уязвимой, что пустяковая ссора превращается в битву не на жизнь, а на смерть. Я остро реагирую в попытке восстановить контроль над ситуацией и перестать чувствовать себя беспомощной. А муж видит только враждебность. Немного взяв себя в руки, я вызываю его на разговор, прошу: «Давай попробуем сначала». И мы заново проигрываем случившееся.

Снова и снова переигрывая каждую неудачную партию, партнеры все яснее видят переломные моменты, которые уводят их по ложному пути. Учатся вовремя замечать, что почва уходит у них из-под ног, и быстрее исправляют ошибки. Супруги обретают уверенность, что всегда сумеют взять под контроль моменты разобщения и обратить их на пользу отношениям. Конечно, потребуется время на то, чтобы партнеры научились понимать друг друга с полуслова при сглаживании конфликтов. Как тетя Дорис и дядя Сид.

Как мы влияем на эмоции партнера

Керри и Сэл — идеальная пара для иллюстрации процесса улаживания конфликтов. Активные, прекрасно выглядящие, они прожили в браке 20 лет. Партнеры единодушны и сейчас, но только в одном-единственном вопросе: последние четыре года их совместной жизни были адом. Супруги без конца попадают в дьявольские сети. Керри, которая занялась карьерой спустя годы в роли мамы-домохозяйки, стала ложиться спать гораздо позже Сэла. Партнеры неоднократно пытались договориться, но так ни к чему не пришли.

Уже 10 минут, сидя в моем кабинете, супруги только и делают, что пытаются оскорбить друг друга. Я спрашиваю, всегда ли они так общаются. Отвечает Керри — высокая, элегантная, во всем красном, кроме итальянского кожаного портфеля: «Нет. Как правило, я молчу и не

реагирую. Предпочитаю общаться вежливо и корректно. Когда он на меня кидается, я взрываюсь, конечно, но про себя. Но в последнее время меня все чаще загоняют в угол. Тогда я тоже расхожусь, чтобы заткнуть его хоть ненадолго». Я предполагаю, что сейчас наблюдала отклонение от привычного паттерна супругов. Ведь обычно Керри отмалчивается, а Сэл пытается вернуть себе контроль над ситуацией и провоцирует ее все сильнее. Партнеры соглашаются.

Сэл, корпоративный юрист с сединой на висках, привык выражаться предельно ясно. Мужчина заводит обличительную речь о том, как сильно ущемлен он в браке. Не получает ни любви, ни внимания, ни секса. Его никто не слушает. Сэл в ярости, безусловно, но этот гнев оправдан. Керри закатывает глаза, закидывает ногу на ногу и покачивает носком красной туфельки на шпильке. Я обращаю внимание супругов на то, как стандартный паттерн их конфликтов реализуется прямо сейчас. Муж злится и требует внимания. Жена всем своим видом показывает: «Тебе меня не достать».

Керри сбрасывает напряжение, громко рассмеявшись, — узнаёт свою стратегию. Затем Сэл делится своими соображениями о том, как неправильное воспитание совершенно лишило Керри способности к эмпатии. Мужчина дает несколько советов по решению этой проблемы. Конечно же, жена слышит только слово «проблема» и, разумеется, принимает его на свой счет. Натянутость возвращается.

Некоторое время мы говорим о привязанности и любви. О том, как влияют на обоих заложенные с детства установки. Чувствуя дистанцию, Сэл агрессивно пытается достучаться до Керри. Но жена, видя только его гнев, уходит в глухую оборону. Так женщина пытается защитить себя и отношения. Посыл «проблема не в твоих несовершенствах, а в наших внутренних установках» помогает перекинуть первый мостик к взаимопониманию.

«Негативный танец» Керри и Сэл танцевали с самого начала своего брака. Но разрушительная модель усилилась и начала приносить ощутимый ущерб, когда риелторская карьера Керри пошла в гору. Каждый играл свою роль, и брак трещал по швам. Деструктивный паттерн воспроизводился супругами едва ли не каждый день. Про себя оба понимали, что дьявольский танец разрушает их брак. Но супруги уже стали, по меткому выражению Сэла, «заложниками эмоционального порочного круга».

Тем не менее ясно, что Керри боится доверять Сэлу. Женщина не осознаёт влияние, которое на мужа оказывает ее стратегия отстранения и

избегания. Она не понимает, как своим поведением вовлекает спутника жизни в очередной виток круга. Не видит, что неосознанно вызывает определенную реакцию мужа.

В какой-то момент Керри поворачивается к Сэлу и резко спрашивает:

— Ну так почему ты стал таким агрессивным? Хорошо, это заложенная в человека потребность в контакте. Ладно, я не слишком эмоциональна, но такова уж моя натура. И я была тебе хорошей женой. Неужели нет?

Сэл мрачно кивает, глядя в пол.

КЕРРИ: Сегодня утром ты, как обычно, начал возмущаться по поводу моей работы. Что я поздно легла. Что это вообще за проблема? Мы без конца ссоримся из-за этого. Если я не укладываюсь одновременно с тобой, ты бесишься. Мне этого не понять. Пусть даже мы провели весь день вместе, наши отношения все равно никуда не годятся, раз мы не легли спать в одно время?

Сэл пускается в подробные объяснения, что на самом деле он вовсе не такой требовательный. Керри уходит в себя до того, как муж заканчивает первое предложение.

На этом этапе нам необходимо направить диалог по другому пути и добавить в него больше эмоциональной вовлеченности. Я спрашиваю Сэла, что он чувствует, когда ждет Керри в спальне.

Сэл задумывается на секунду, потом колко говорит:

— Нет ничего «приятнее», чем постоянно ждать собственную жену. Гадать, когда же она снизойдет до тебя. И будет ли это вообще!

На первый взгляд мужчина действительно похож на человека, который привык, чтобы ему все угождали. Но за гневом Сэла я слышу и вижу мучительные сомнения в том, что жена «снизойдет».

— Что произошло сейчас, — уточняю я, — когда ты говорил о своих чувствах? Твой голос звучит сердито и ядовито, но за язвительностью прячется горечь. Что значит ждать собственную жену? Когда, возможно, ей не важно, что ты считаешь минуты? Бояться, что она не придет вовсе?

Я копаю очень глубоко.

— Это горько, — выдыхает Сэл после долгого молчания. — Да, именно так. Поэтому я начинаю злиться. Что значит ждать? — Морщит лицо как от боли. — Это агония.

Мужчина прикрывает глаза рукой.

— И она невыносима.

Керри удивленно смотрит на мужа и недоверчиво хмурится. Я мягко прошу мужчину объяснить, что он понимает под словом «агония». Когда он

начинает говорить, от прежнего агрессивного Сэла не остается и следа:

— Мне постоянно кажется, что я где-то на заднем плане. Не чувствую, что она ценит меня хоть сколько-нибудь. Жена с трудом втискивает меня в свой вечно забитый график. Раньше время перед сном принадлежало только нам двоим. А сейчас она не приходит в постель часами. Меня будто выкинули за борт. Как еще понимать? А если пытаюсь поговорить, становится только хуже. И я лежу в кровати один и чувствую себя полным ничтожеством. Не понимаю, что произошло. Раньше все было по-другому. А теперь ей нет никакого дела до меня.

Я акцентирую фразы «выкинули за борт» и «нет никакого дела до меня». Развиваю мысль о брошенности. Мы вспоминаем, что на первом сеансе Сэл рассказывал о своем одиноком детстве. Оно прошло по большей части в дорогих школах-интернатах, пока его родители-дипломаты путешествовали по миру. На той же встрече мужчина сказал, что Керри — единственный человек, которому он когда-либо доверял и с которым чувствовал близость. И встреча с ней открыла для него целый новый мир. Произнеся вслух его собственные мысли и повторив слова, я подвожу базу под его боль. Потом спрашиваю, что он чувствует, когда говорит об ощущении ненужности.

— Горечь и утрату надежды.

— Как будто ты потерял место, которое занимал в жизни Керри? — уточняю я. — Ты больше не уверен, что важен для нее?

— Да, — еле слышно отвечает он. — Я не знаю, что делать. Поэтому прихожу в ярость и начинаю кричать. Как вчера вечером, например.

— Ты пытался привлечь внимание жены. Но чувствовал, что это бесполезно. Большинство приходят в ужас, когда теряют уверенность в партнере. Когда не могут добиться ответа от любимого человека.

— Я не хочу испытывать такие чувства. Но ты права, — соглашается Сэл, — это ужасно. И очень горько. Вчера ночью я лежал в темноте и уговаривал себя: «Она работает. У нее есть право заниматься своими делами». Но чувствовал себя жалким идиотом.

Его глаза наполняются слезами. Я смотрю на Керри: она поражена, обескуражена. Женщина тянется к мужу. Я спрашиваю, что она чувствует.

— Я в замешательстве. Ты это все серьезно? Да, очевидно. Ты злился на меня из-за мысли, что больше не нужен мне! Тебе было одиноко? Я никогда не замечала этого в тебе. Не могла даже представить… — Ее голос срывается. — Всегда видела только агрессивного человека, которого страшно раздражаю.

Мы обсуждаем, как странно Керри слышать, что ее рабочие дела

причиняют столько страданий мужу. Говорим о том, как Сэлу не хватает жены и как он боится, что потерял место в ее жизни.

— Я понимаю, почему ты ничего не замечала, — уже спокойнее говорит Сэл. — Я и сам пытался не принимать во внимание эти чувства. Злость и сарказм причиняют меньше боли, поэтому я прикрывался ими.

Керри растеряна, внутри нее идет сложная борьба. Муж оказался не тем человеком, каким она привыкла считать его. Я спешу напомнить обоим, что агрессия Сэла отталкивает Керри и провоцирует ее попытки закрыться. А отдаление жены, в свою очередь, увлекает супругов на новый виток порочного круга неуверенности и изоляции.

КЕРРИ: Даже не представляла, что ты чувствуешь. Не думала, что, пытаясь избежать ссор, дать тебе остыть… Не знала, что ты ждал меня и что тебе было так больно. Не знала, как сильно заставляла тебя переживать. Не представляла, почему тебе так важно ложиться спать вместе. Мне всегда казалось, что ты просто хочешь больше секса.

Выражение лица и голос Керри смягчаются. Она добавляет изумленным полушепотом:

— Я не понимала, как важна для тебя. Думала, что ты просто хочешь меня контролировать.

Осознаёт ли женщина, что ее попытки избежать гнева мужа пробуждают его страхи, задевают его болевые точки и заставляют еще сильнее злиться?

— Теперь понимаю. Мне кажется, он просто не мог взять и перестать сердиться. Даже когда мы пытались обсуждать проблему и искать решение. Я видела и слышала, как эмоции начинали в нем закипать, стоило мне заняться своими делами и работой под вечер. Муж все больше раздражался, я не могла терпеть его нападки и убегала. Какой-то тупик. — Керри поворачивается к Сэлу. — Но я… я не знала, что ты лежишь один в темноте и ждешь меня. Даже не подозревала об этом. Что ты можешь думать, будто я бросила тебя.

Супруги начинают понимать, как эмоции одного влияют на чувства второго. Осознавать, как пробуждают друг в друге страхи и вовлекаются в «Негативный танец». Сэл протестует против замкнутости Керри. Женщина не принимает его агрессивные попытки наладить контакт. Оба теперь видят, как толкают друг друга в порочный круг.

Куда заводят страхи

На следующем сеансе Керри и Сэл переигрывают очередной скандал. Керри спросила мужа, что он думает по поводу одного платья. Женщина собиралась его надеть на свадьбу, на которой была не самым близким к молодоженам человеком и чувствовала себя лишней. На самом деле Керри хотела, чтобы муж ободрил и поддержал ее. Но он намека не уловил и начал критиковать жену. Напомнил, что уже говорил: ему это платье не нравится. В итоге еще и обиженно заявил, что все равно его мнение никого в доме не волнует. Разговор плавно перешел в скандал по поводу качества сексуальной жизни супругов. И пара вновь закружилась в танце. Керри замкнулась в себе, чтобы избежать все возраставшего гнева Сэла. Но на этот раз партнеры уже понимали, что с ними происходит. Они сумели переиграть свою ссору и назвать страхи, которые отталкивали их друг от друга.

— Ты же сама спросила, что я думаю о твоем платье, — объясняет Сэл. — Ты задала вопрос: подойдет ли наряд? Я и сказал, что думаю по этому поводу.

Керри отворачивается к окну. Она еле сдерживается, чтобы не заплакать. Когда я спрашиваю, что произошло, женщина оборачивается и набрасывается на мужа.

— Да, спросила. И ты знал, как мне важно хорошо выглядеть на торжестве. Мне неуютно среди тех людей. Ты мог бы просто сказать что-то ободряющее. Но нет. Вывалил на меня кучу язвительных замечаний о том, как неправильно я тебя ублажаю. Я сама спросила, да? Я хотела *поддержки*, а не критики. Какого черта ты от меня хочешь? Я все делаю неправильно. В такие моменты я готова провалиться сквозь землю. Все равно рано или поздно у тебя все сводится к сексу, тебе вечно мало.

Жена всем телом отворачивается от Сэла и упирается взглядом в стену.

— Ты права, — голос Сэла становится невыразительным, — ты попросила. Но когда мое мнение тебя вообще интересовало? Ты носишь, что хочешь. А что мне нравится, не имеет значения. И да, твоя холодность в постели только усугубляет положение. Но секс лишь часть проблемы. Не сводится все к тому, что мне его мало.

Я предлагаю Сэлу и Керри сделать паузу и переиграть ситуацию. Что сняла бы камера оператора за последние несколько минут? Я знаю, что супруги справятся с этим заданием. Всего неделю назад они самостоятельно выбрались из порочного круга. Сэл улыбается, откидывается на спинку стула. Мужчина обрисовывает ситуацию со своей точки зрения.

СЭЛ: Так. Мы снова начали играть в «преследование — отстранение».

Подозреваю, дело вовсе не в платье. И даже не в сексе.

Мне нравится, что Сэл говорит это вслух. Мужчина понимает: они с женой упускают главное — свою потребность в привязанности и глубинные чувства, которые спровоцировали этот конфликт. Он научился замечать, как их пара попадает в порочный круг. Пришла пора ему оставить позицию критика.

СЭЛ, повернувшись к Керри: Похоже, я слишком на тебя насел. Наверное, меня еще не отпустила вчерашняя ссора. Если помнишь, я предложил немного пообниматься. Но ты сказала, что слишком устала, — мужчина делает паузу и смотрит в пол, — как часто бывает в последнее время.

Сэл изменил направление диалога, перевел его в более продуктивное русло. Мужчина трезво описывает собственную реальность и приглашает Керри взглянуть. Я жду, как она отреагирует. Останется ли холодной и отстраненной? Воспользуется ли моментом, чтобы уколоть супруга: «Ах, *тебе* больно. Ну так послушай, парень…»? Или же поддержит его попытку выйти из порочного круга бесконечных упреков и болезненного разобщения?

— Ты прав, — мягко произносит Керри, глубоко вздохнув, — ты хотел побыть со мной. Но я слишком устала. Тебя это задело. Поэтому ты говоришь, что я не ценю твое мнение и не хочу ласки.

Женщина объединяет их истории. Она вытаскивает наружу суть ссоры и обозначает эмоциональную подоплеку.

— Я хотела твоего совета по поводу платья, но ты был слишком увлечен собственным гневом. Мы проходили это тысячу раз. Даже смогли преодолеть. Почему бы просто не остановиться?

Я не могу не подчеркнуть, что как раз этим супруги в данный момент и занимаются. Они выходят за пределы паттерна, который сталкивает их лбами и заставляет ссориться друг с другом. Керри делает следующий шаг.

— Но я ведь еще только изучаю твои больные мозоли. — Женщина наклоняется к мужу. — Понимаю, что ты чувствовал, когда я была холодна с тобой. Я просто замоталась. Но струсила и не попыталась тебе это объяснить. Я знала, что ты хотел близости. Просто испугалась, что мы снова начнем ругаться. И поэтому привычно отстранилась.

— Это вот опять то, о чем мы говорили? — с любопытством уточняет Сэл. — Ты думала, что меня устроит только страстный двухчасовой секс? А чувствовала, что давлю на тебя и требую слишком многого?

Я приятно удивлена его реакции. Стоило супругам выбраться из дьявольских сетей, как открылось пространство для интереса друг к другу,

для постижения чужих чувств и эмоций. Сэл пытается разобрать не только свои чувства. Он старается взглянуть на ситуацию глазами жены.

Керри явно тронута. Женщина скидывает под столом туфли — «красное оружие», как она их называет. Эти шпильки словно говорят: «Я сильная, и со мной нужно считаться». Керри пододвигает свой стул к мужу:

— Да, ты на меня давил. И я в страхе держалась от тебя подальше. Но мы знаем, что для тебя эти моменты тоже были тяжелыми. Ты хотел, чтобы я была рядом. Но я отдалялась все сильнее. Так обычно у нас это и происходило.

В танце изменились ритм и мелодия. Оба словно пересматривают запись показательного выступления и вслух комментируют каждый свою партию. Партнеры видят наконец, как втягивали друг друга в порочный круг. Но понимают ли они, как при этом все глубже погружались в пучину одиночества и страха?

СЬЮ: Вам обоим тяжело сейчас. Вы оба очень одиноки.

СЭЛ: Да. Мне горько и страшно. Именно это я пытался донести, когда злился и язвил: «Зачем она спрашивала моего мнения, как будто оно что-то значит?» Когда это чувство появляется… — Он замолкает.

— Тогда ты пугаешься, — продолжаю я за него. — Думаешь, что Керри совсем тебя не ценит. Это нормально. Страх — часть любви. Но остановиться и осознать это слишком сложно. Рассердиться гораздо проще.

Керри, не отводя глаз от супруга, тихо и безэмоционально:

— И из-за этого страха ты так злился…

— Да, — подтверждает Сэл. — Я пытался как-то взять себя в руки. И начинал звереть, потому что не мог.

— А последствия твоей тревоги, — продолжаю мысль я, — пробуждали страхи Керри.

— Именно так, — соглашается женщина. — Я просто в панику впадала при мысли, что не способна угодить собственному мужу. Недостаточно хороша для него. Мне ведь нравится обниматься с ним. Заниматься любовью. Но мы теряли голову из-за своих страхов и столько раз попадали в эту глупую ловушку.

Я поздравляю супругов: они только что разорвали дьявольские сети. Прежде, пытаясь разными путями совладать со своими страхами, партнеры лишь усугубляли их. Но Сэл хочет что-то сказать. Он будто бы вырос за время разговора, словно нащупал наконец твердую почву под ногами.

— Мы начинаем справляться с проблемой. Если мы будем вовремя замечать моменты, которые способны завести в тупик, если перестанем наступать на больные мозоли друг друга, тогда мы… — Он умолкает,

подыскивая правильные слова. — Тогда, возможно, станем еще ближе.

Сэл улыбается. Керри смеется и берет его за руку.

Итак, чего супруги добились за эти два сеанса?

• Перестали бездумно двигаться в ритме разрушительного танца. Увидели паттерн, который он создает, когда начинает кружить их и все больше захватывать отношения.

• Осознали, какую партию танцевал каждый и почему.

• Начали понимать, как разрушительная модель поведения будила их глубинные страхи и потребности. Узнали, как их собственные эмоции влияют на чувства партнера.

• Осознали и признали боль отверженности и страх оказаться ненужными и поделились ими друг с другом.

Другими словами, Сэл и Керри научились сглаживать острые углы. Кроме того, осознанно повторяя шаги к примирению, супруги сделают отношения более безопасными и доверительными. Так им будет легче проживать глубинные эмоции, без которых не бывает любви.

Вы разобрались, как улаживать конфликты. Теперь попробуйте применить полученные знания к собственным отношениям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Вместе с партнером вспомните небольшой, неприятный, но не слишком сложный случай, происшедший две-три недели назад. Кратко опишите инцидент, словно вас снимала скрытая камера и теперь вы смотрите запись. Надеюсь, что изложение происшествия разногласий у вас не вызовет. Запишите последовательность действий (каждый своих). Как ваши действия проистекали из поведения партнера и какую реакцию с его стороны вызывали? Сравните записи и вместе воссоздайте общую картину происшедшего. Она должна быть простой, но содержательной.

2. Опишите чувства и эмоции, которые каждый испытывал. Расскажите, как вы вызвали друг в друге такую реакцию. Обменяйтесь записями и снова составьте общую картину. Расспросите друг друга о пережитых глубинных эмоциях. Проявляйте искренний интерес. Только так вы получите по-настоящему ценную информацию. Если партнеру сложно распознать свои эмоции, попробуйте самостоятельно их определить. Используйте свои знания о его или ее больных мозолях. Поделитесь своими догадками со второй половиной.

3. Используйте полученные сведения для описания возможного хода

событий. Что вы сказали бы друг другу сразу после той ссоры, если бы могли сейчас все переиграть? Как вернули бы в свои отношения близость и безопасность? Что бы вы тогда чувствовали? Какими были бы ваши мысли об отношениях, о себе и партнере?

4. Проделайте три предыдущих упражнения с более сложным, неразрешенным конфликтом. Если зайдете в тупик, остановитесь. Возможно, это пока слишком трудно для вас. Если сложно только партнеру, спросите, как ему помочь. Иногда человеку достаточно немного поддержки и теплоты, чтобы он справился с этим заданием.

5. Как может повлиять на отношения умение сглаживать конфликты и разряжать обстановку? Поделитесь своими мыслями с партнером.

Первые три диалога учат гасить конфликты. Это огромный шаг вперед. Но чтобы построить по-настоящему крепкие, здоровые отношения, мало прервать порочный круг, вызывающий чувство незащищенности. Недостаточно понимать и принимать протесты, связанные с предполагаемой утратой привязанности в отношениях. Нужно научиться выстраивать продуктивные диалоги, культивирующие отзывчивость, неравнодушие и искренность в партнерах. Именно этому посвящены следующие главы.

Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе

Те, кто любит тебя, даже твое имя произносят по-другому. Оно звучит как-то по-особому безопасно.

Билли, четыре года, в ответ на вопрос «Что такое любовь?»

*** * ***

Лишь один образ любви в Голливуде понимают и показывают правильно. Это сцены, в которых двое долго и пристально смотрят в глаза друг другу. Медленно тянутся, заключают друг друга в объятия и начинают в гармонии и единстве танцевать безукоризненно поставленный танец. Мы сразу понимаем: эти люди страстно увлечены друг другом. Они близки.

Практически всегда такие сцены призваны иллюстрировать первые опьяняющие дни романтической связи. Куда реже — более зрелую и выдержанную любовь. И в этом ошибка Голливуда. Потому что подобные моменты страстной увлеченности и эмоционального единения жизненно необходимы отношениям на любой стадии. Именно они отличают счастливую, безопасную связь.

Почти все, влюбляясь, естественно и самопроизвольно настраиваются на объект обожания. Мы непоколебимо уверены друг в друге и поразительно чувствительны к любому слову и поступку партнера, к каждому его или ее проявлению чувств. Но проходит время. Мы становимся менее внимательными. Начинаем принимать все как должное. Даже в какой-то мере устаем от партнера. Наши эмоциональные антенны сбоят. Но, возможно, и сигналы второй половины становятся все слабее.

Для того чтобы создавать и поддерживать безопасную и надежную связь, необходимо уметь настраиваться на партнера, как в первые дни романа. Как это сделать? Сознательно создавать моменты близости и вовлеченности. В этом диалоге мы сделаем первый шаг в этом направлении. А в следующих узнаем, как углубить и укрепить чувство близости. В результате вы сможете по желанию ставить голливудские романтические сцены со своим партнером в жизни.

«Обними меня крепче» выстраивается на основе чувства

безопасности. Эту базу вы с партнером создавали и укрепляли во время первых трех диалогов. Тогда мы учились останавливать или сдерживать *вредные* для отношений паттерны. Выясняли, как отслеживать и узнавать как минимум одно из глубинных чувств, вовлекающих нас в разрушительные циклы и ведущих к разобщению. Сделать шаг навстречу или раскрыться и принять партнера может быть сложно, если под ногами нет твердой опоры — чувства безопасности в отношениях. В этом диалоге вы научитесь выстраивать *продуктивные* модели взаимодействия: идти навстречу, раскрываться и отвечать супругу. И в результате сумеете говорить на языке привязанности.

Образно выражаясь, если первые три диалога можно сравнить с совместной прогулкой в парке, то четвертый скорее похож на танго. Это совершенно новый уровень эмоциональной близости. Все пройденное готовило вас к этому этапу. А все последующие диалоги во многом зависят от того, как вы научитесь выстраивать этот. «Обними меня крепче» — надежный мост между двумя островами одиночества.

Отказаться от привычной самообороны и признать свои сокровенные желания и потребности бывает трудно, даже болезненно. Но есть простая и в то же время весомая причина рискнуть. Если мы не научимся открываться партнеру и искренне говорить о своих потребностях в отношениях, шансы, что эти потребности будут удовлетворены, ничтожны. Чтобы партнер слышал и понимал наши сигналы, они должны быть громкими и четкими.

Если мы видим в своих близких безопасную тихую гавань, а связь с возлюбленными крепка и надежна, нам легче сохранять равновесие в стрессовых ситуациях. Проще осознавать собственные глубинные чувства и эмоции. Мы можем с меньшими затруднениями заявлять о своей потребности в близости, которая внутренне присуща каждому. Если отношения не кажутся стабильными, доверять своим душевным порывам и рисковать безопасностью гораздо сложнее. В таких случаях мы склонны пытаться любой ценой контролировать свои эмоции и скрывать их. Часто требуем там, где уместнее было бы попросить. Есть среди нас и те, кто вообще отрицает любые свои эмоции и нужды. Напрасно. Как сказал тонко чувствующий, но смертельно опасный преступник из фильма «Темная сторона страсти» героине Мег Райан, старательно избегавшей близких отношений с людьми: «Ты так хочешь быть любимой, до боли».

Четвертый диалог состоит из двух частей. Первая — «Чего я боюсь больше всего?» — посвящена подробному изучению и проработке глубинных чувств. О них мы говорили в предыдущих диалогах. По-

прежнему спускаемся на лифте на нижние этажи здания эмоций. Чтобы понять собственные скрытые, но жизненно важные нужды и чаяния, вам придется доехать до конца — до первого этажа.

Вторая часть — «Что мне больше всего нужно от тебя?» — ключевой, переломный момент ЭФТ. На этом этапе формируется способность открыто и прямо называть свои потребности, приглашая партнера на новый уровень общения. Туда, где правят бал ОНИ: отзывчивость, неравнодушие и взаимная искренность.

Брак на волоске

Чарли и Кёко — молодая пара иммигрантов из Азии. В их культуре мужчина традиционно считается единственным главой семьи, а выражать эмоции не принято. Не так давно у Кёко случилась истерика из-за неудачной попытки поступить в аспирантуру. Доктор прописал девушке антидепрессанты. Супруг попытался помочь ей советами. Но все они свелись главным образом к попыткам объяснить, что жена просто слишком высоко замахивается. Надо ли уточнять, что делу это не помогло. Примерно на этом этапе развития конфликта партнеры пришли на прием.

Свою дьявольскую сеть Чарли и Кёко распознали быстро. Мужчина остается эмоционально отстраненным и читает жене нотации, часто употребляя слова «надо» и «должна». А женщина пускается в гневные тирады и рыдает от безысходности. Спустя несколько сеансов партнерам удается обнажить свои больные мозоли, хотя по-настоящему открыться и изучить слабые места друг друга они пока не могут. Кёко, миниатюрная, с экзотической внешностью и очень быстрым и певучим английским, делится воспоминаниями. В детстве девушки было слишком много строгих правил. От неукоснительного соблюдения этих требований зависело отношение к ней в семье.

Я вслух отмечаю, что у Кёко развилась «аллергия» на любые указания в форме «надо» и «должна». К тому же девушка чувствует себя наказанной, когда Чарли отстраняется. Она пытается объяснить свои ощущения мужу: «Будто лежу на полу поверженная. Чувствую себя ничтожной. Жду, когда ты придешь и решишь мою судьбу. А ты говоришь: “Да, ты такая и есть. А теперь сделай это и вон то”. И я начинаю защищаться. Твои советы унижают меня. Мне обидно, я злюсь. А ты указываешь мне, что я не должна сердиться. И я остаюсь совсем одна. Без поддержки и утешения».

Молодая женщина спешит добавить, что во многом Чарли —

потрясающий муж и человек. Супруг ответственный и добросовестный, и она его очень уважает. Но ссоры и физическое и эмоциональное дистанцирование мужа просто сводят Кёко с ума: «И от того, что ты зовешь все это женскими закидонами, мне еще хуже».

Чарли, талантливому физику, понять и принять это поначалу непросто. Любовь в представлении мужчины — это когда он защищает жену от огорчений и направляет в новом американском мире. В отношении собственных эмоций Чарли лишь признался однажды, что его сердце разрывается на части от вспышек гнева Кёко. Но в основном он почти не говорит о собственных чувствах, предпочитая разбирать «проблемы» жены.

Постепенно Чарли, однако, перестает критиковать реакции Кёко. Хотя раньше говорил, например: «У Кёко проблемы психологического характера, она переменчива, как погода». Мужчина переходит к обсуждению собственных реакций, таких как: «Я просто защищаюсь. Не знаю, что делать с ее беспочвенными всплесками эмоций. Мы никогда не говорили так дома. Для меня это что-то непонятное». Наконец, Чарли раскрывает собственные эмоции и мотивы: «Я не могу это выносить. Поэтому объясняю ей, как успокоиться».

Кёко начинает понимать. Она давит на мужа, чтобы донести свою точку зрения. Чтобы не позволить Чарли отдалиться от нее. Молодая женщина признаёт, что осуждение мужа причиняет ей боль и она чувствует себя «отвергнутой». Ведь после выяснения отношений супруг обычно перестает заниматься с ней любовью и избегает прикосновений. Фразы «не могу выносить» и «отвергнута» будто эхом проносятся по кабинету. К концу часа Чарли приходит к выводу: «Наверное, это мои советы и логика заводят Кёко. Из-за них она страдает и чувствует себя ничтожной. Когда я пытаюсь игнорировать ее эмоции, все становится только хуже». Кёко, в свою очередь, говорит, что понимает теперь: отстраненность и логика мужа — маскировка дискомфорта и тревоги. Именно эти чувства мужчина испытывает, когда она огорчается.

Супруги переходят к третьему диалогу — «Переиграть переломные моменты». Однажды Чарли пошел в гости к другу. Кёко, заскучав в одиночестве, ему позвонила. В ее голосе были слышны эмоции. Тем не менее молодой человек прервал жену, сказав, что занят и должен идти. Переиграв эту историю, партнеры выясняют, что произошло на самом деле. Кёко рассказывает, что весь вечер думала об их браке и о том, как он рушится. Потом девушку охватило неудержимое желание позвонить мужу и услышать что-нибудь успокаивающее и ободряющее. Чарли понял по голосу, что супруга опять на нервах. Мужчина встревожился и просто-

напросто попытался сбежать от казавшегося неминуемым взрыва. Кёко признаёт, что действительно огорчается до безумия, когда муж от нее отдаляется. Теперь женщина, конечно, понимает, что своим поведением сбивает с толку и ошарашивает супруга. Обоим становится наконец легче. Теперь супруги могут обсудить друг с другом, как сбиваются иногда с пути. И как увязают в бесконечном потоке жалоб.

Это значит, что Чарли и Кёко готовы к диалогу 4. Они сумеют пойти на риск и признаться в глубинных потребностях.

Чего я боюсь больше всего?

Эта часть диалога призвана помочь нам лучше понять свои эмоции. Я спрашиваю Чарли: как Кёко может помочь ему вернуть чувства безопасности и доверительной любви, которые царили когда-то в их отношениях? «Ну, наверное, — отвечает он, — я перестану тревожиться и читать нотации, если она прекратит свои истерики». В ответ прошу мужчину говорить о себе и собственных чувствах. Чарли отвечает, что плохо представляет, как и с чего начинать. Само слово «чувства» для него как иностранное. Хотя теперь он понимает, что есть своя логика в том, чтобы уметь прислушиваться к эмоциям и ими делиться. При этих словах Чарли широко мне улыбается. Мужчина поворачивается к жене и говорит, что она начала казаться ему более предсказуемой и неопасной. Ведь он понял: это его советы и кажущееся равнодушие заставляли любимую чувствовать себя отвергнутой и наказанной. Но молодой человек все равно не имеет ни малейшего представления, как найти и понять собственные *глубинные* чувства.

Я спрашиваю, как Чарли определял, что чувствует, в предыдущих диалогах. С чего начинал? Мужчина очень умен: он говорит вещи, на понимание которых у нас — терапевтов — часто уходит по нескольку лет.

— Ну, во-первых, я пытаюсь понять, что мне мешает сконцентрироваться на чувствах. Анализирую ситуацию, когда старался игнорировать их. Начинаю в голове все упорядочивать и выстраивать в формулы.

Я соглашаюсь, а Кёко поддерживает:

— Это как у меня с английским. Если для тебя эмоции как иностранный язык, трудно чувствовать себя легко и непринужденно. Мы инстинктивно пытаемся держаться подальше от всего странного. Непонятное пугает.

— Точно. — Чарли смеется. — Бегу от чувств, потому что они странные и непонятные. Я не могу их контролировать. Куда легче придумать программу оптимизации для тебя.

Чарли снова обращается ко мне и отмечает второй пункт.

— Когда мы отрабатывали диалоги, очень помогало выбирать и обдумывать дескрипторы, как ты их называешь.

Дескрипторы — это значимые для вас образы, слова и выражения, способные открывать двери, за которыми скрыты ваши самые сокровенные чувства и слабости. То есть ваша эмоциональная сущность. Мы с Кёко напоминаем Чарли дескрипторы, которые он использовал в речи, когда описывал свою реакцию на поведение жены: «разбитое сердце», «невыносимо», «тревога», «в ужасе», «спасаться бегством». Мужчина кивает, но на его лице написано сомнение.

— Мне как-то трудно остановиться сейчас и думать об этих словах, — почти шепотом говорит он. — Даже просто посмотреть на них. Прислушаться к сигналам, которые обострят мои чувства. Не знаю, куда меня это заведет. Логике и разуму я доверяю больше. Хотя, наверное, ими здесь не обойтись.

Я киваю и спрашиваю, какой из дескрипторов сейчас ему ближе.

— О, ну это очевидно, — тихо отвечает он. — Я хватаюсь за здравый смысл как за спасательный круг, когда не могу совладать с зашкаливающей тревогой и дурными предчувствиями.

Мы с Кёко одновременно подаемся назад.

— Откуда «дурные предчувствия» и как это громкое и абстрактное нечто вообще может ощущаться? — вслух недоумеваю я. Кёко присоединяется.

На предыдущих этапах девушка научилась анализировать и раскладывать по полочкам сложные абстрактные описания, которые способны затуманить весь исцеляющий диалог. Она наклоняется к мужу и уточняет:

— Чарли, ты стараешься абстрагироваться от собственных и моих эмоций, потому что тебе очень страшно и тревожно?

Мужчина медленно кивает, не отрывая взгляда от пола. И вздыхает:

— Я же пытаюсь всегда держать все под контролем. Да, пожалуй, мне очень страшно и тревожно. Просто не выношу, когда жена так расстраивается из-за меня, и теряюсь. Не знаю, что делать.

На этом этапе нам необходимо добраться до истока страхов партнера. Я спрашиваю:

— А что такого страшного может произойти, Чарли? Какая

катастрофа? Чего ты так боишься?

Но я могла и не задавать этого вопроса. Чарли уже и сам нашел корни своих волнений.

— В голове постоянно крутится слово «сломленный», — говорит он. — Если я буду стоять и смотреть, как Кёко переживает, то сломаюсь. Потеряю контроль. И это нас убьет.

Чарли уже о многом рассказал. Сейчас стоит остановиться и проанализировать обнаруженные чувства. Я помогаю Чарли разобраться в себе, шаг за шагом. Лучше всего начать с определения ведущей эмоции:

— Значит, Чарли, если я правильно услышала, главная эмоция, которая тобой движет, — страх? Так?

Мужчина мрачно кивает.

— Он засел прямо тут, — показывает он на грудь.

— И о чем говорит тебе этот страх? — продолжаю я. — Какие ужасы предрекает? Если ты не сумеешь сохранить хладнокровие, Кёко совсем разойдется? И ты услышишь, что жене нужно что-то, чего ты не знаешь, как дать? Если ты останешься открытым и узнаешь причину переживаний жены, ты больше не будешь идеальным мужем для нее? И ты окончательно ее потеряешь?

Чарли решительно кивает.

— Да, все так. Я очень старался. Но все мои представления о том, как надо, не сработали. Чем больше пытаюсь ее вразумить, тем хуже становится. Чувствую себя беспомощным. Абсолютно. Мне всегда удается все, за что бы я ни брался. Надо просто следовать правилам. Но здесь… — Он вскидывает руки в знак поражения.

Всем хотелось бы иметь парочку надежных и безотказных правил, которые объясняли бы, как давать и принимать любовь. Но, увы, это путешествие по неизвестной земле. А Чарли хочет отказаться от единственного надежного компаса — эмоций: и своих, и дамы сердца.

— Если ты сейчас прислушаешься к своему страху и беспомощности, — спрашиваю я, — чем они грозят тебе? Какие ужасы обещают? Можешь рассказать Кёко?

Мужчина напряженно вытягивается на стуле и чуть ли не кричит:

— Я не знаю, как это сделать! Я не понимаю, — он оборачивается к жене и продолжает: — Не представляю, что делать, как справиться, если ты со мной несчастлива. И в любой момент можешь выйти из себя. Я никогда не чувствую себя уверенно рядом с тобой. А мне это необходимо. И меня это расстраивает. Мы переехали с тобой на другой конец света. Если бы тебя не было… — У Чарли наворачиваются слезы. Кёко всхлипывает.

Что только что произошло? Чарли заглянул в себя и вытащил наружу глубинные чувства. Эмоции, которые говорят о его потребности в безопасной эмоциональной близости с супругой. Ему удалось из мятущихся чувств выстроить связное послание: «Ты нужна мне». Я вижу улыбку облегчения на его лице. Мужчина больше не выглядит беспомощным и потерянным.

— Что ты чувствуешь, Чарли? — спрашиваю я. — Каково делиться такими вещами?

— Очень странно, — отвечает молодой человек. — Мне стало гораздо легче, когда я смог все сказать. И я не сломался. Кёко по-прежнему рядом, а я в чем-то даже сильнее и увереннее.

Когда мы все раскладываем по полочкам и извлекаем суть, не важно, как сложно и болезненно протекает процесс. В конечном итоге нас ждет награда в виде облегчения и возросшей самооценки.

Перед нами новый, открытый и искренний Чарли. Теперь важно, как отреагирует и поведет себя Кёко. Очень часто в несчастливых отношениях один партнер рискует и открывается, а второй не понимает или боится доверять такой откровенности. Иногда партнеры на попытку возлюбленных сделать шаг навстречу отвечали пренебрежительным «да это просто смешно!» или недоверчивым «посмотрим, как ты это докажешь». После чего пара вновь угождала в дьявольские сети.

Хотя, несомненно, ни один не пойдет на такой риск — обнажить душу и получить от ворот поворот, — если на самом деле не нуждается в партнере как в кислороде. Поэтому иногда стоит держать себя в руках и пытаться снова и снова донести до недоверчивого партнера свои чувства. Продолжать, пока он не научится по-другому смотреть на вас и ваши поступки. Тем, кто на этом этапе все же свалится в дьявольские сети, я рекомендую вернуться назад и еще раз пройти первые три диалога.

К счастью, Кёко инициативу Чарли приняла и поддержала.

— Я теперь гораздо лучше понимаю, почему ты вначале хватаешься за свою логику, а заканчиваешь чтением нотаций, — говорит она. — Никогда не думала, что так много для тебя значу. Какой ты молодец, что нашел в себе мужество все это рассказать. По моим ощущениям, мы стали гораздо ближе.

Чарли молча улыбается жене и делает пару оборотов на кресле.

Способность увидеть и оценить откровенность и искренность партнера — важный шаг на пути к взаимной отзывчивости и неравнодушию. Кёко сделала этот шаг навстречу Чарли.

Теперь настала очередь жены извлечь свои глубинные эмоции на свет

божий. Пойдет ли ей навстречу Чарли? Девушка снова возвращается к переломному моменту в их отношениях:

— Когда ты вернулся домой в тот вечер, я сказала тебе, что очень расстроена. А ты ответил: «Вот только не надо опять этих твоих истерик». Заявил, если не успокоюсь, тебе придется уйти. Меня это просто добило. Я не могу всегда быть спокойной и логичной.

Чарли явно не по себе, он едва слышно бормочет: «Прости». Мужчина признаёт, что действительно не понимал тогда, как страдает любимая.

Кёко погружается в свой эмоциональный мир дальше.

— Было очень больно. Казалось, что мы больше не близки. Не сможем оставаться вместе.

— Но теперь-то ты не должна так думать. Ведь мы вместе работаем над нашим браком и отношениями, — снова апеллирует к разумным доводам Чарли. Затем ловит себя на полуслове, трясет головой и продолжает: — Наверное, я смогу научиться понимать тебя и твои чувства. Расскажи, что тогда было хуже всего? Что ты ощущала?

Это хороший вопрос. С его помощью Чарли помогает Кёко разобраться в сути проблемы.

Но девушка не может найти ответ. Она молчит, а из глаз катятся огромные слезы. Чарли кладет руку на колено жены.

— Я назвал тебя «истеричкой» только потому, что испугался, как бы мы все не испортили, — тихо говорит он.

— Ужасно было, когда ты бросил трубку, — наконец отвечает она, — и потом, когда сказал, что собираешься уйти. Потому что я «невменяемая».

— Я не знаю, как это исправить. — Чарли встревожен. Он с надеждой смотрит на меня. — Что делать?

— Чтобы все исправить, надо помочь Кёко почувствовать, что вы вместе. Дать понять, что ее страдания волнуют тебя.

Мужчина пораженно смотрит на меня, будто не верит.

— Если мне грустно, страшно или обидно, ты просто отворачиваешься, — продолжает Кёко. — Никогда меня не утешаешь. А теперь еще перестаешь заниматься со мной любовью и обнимать. Когда ты мне нужен больше всего, ты отдаляешься. Отвергаешь меня. Сбрасываешь со счетов. Такая жена тебе не нужна.

Слушать, как Кёко изливает боль отверженности и брошенности, очень непросто. Неудивительно, что иногда молодая женщина теряет равновесие и оказывается в пучине злобных протестов или депрессии. Но сейчас она выражает чувства четко и понятно.

— Убивает, когда ты меня не замечаешь, цепляешься за свои правила.

Никогда я не была так одинока. — Теперь Кёко смотрит прямо на мужа. — Чарли, тебя нет рядом, ты не со мной. Поэтому я паникую. Ты меня слышишь?

Мужчина тянется к жене, берет обе ее руки в свои. Кивает снова и снова.

— Да-да-да, — отвечает он совсем тихо. — Мне очень больно слышать все это. Я расстроен. Это правда.

Эмоциональное присутствие Чарли сейчас очевидно и осязаемо, как кресло, на котором он сидит. Кёко удалось трансформировать понимание своих глубинных эмоций в четкий и понятный сигнал для любимого: «Ты нужен мне». Девушка переосмыслила свою боль, вызванную нейронным кодом утраты и паники. Механизмом, который включается, когда возлюбленный начинает от нас отдаляться. И супруг услышал ее.

Каждый партнер увидел и осознал свою эмоциональную сущность. И оба открылись друг другу.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Несколько шагов по-настоящему изменили способность Чарли осознавать собственные глубинные эмоции и делиться ими. Попробуйте вспомнить или найти в тексте выше следующее.

• Чарли начинает анализировать ситуацию. Ему сложно осознавать свои чувства. Какие блоки препятствуют молодому человеку?

• Чарли удалось выделить из наших обсуждений несколько дескрипторов. Он обратил внимание на образы, фразы и чувства. Приглядевшись, мужчина увидел, что на самом деле эти дескрипторы описывают страх, стыд, огорчение и потерю.

• Чарли формулирует предположения, которые его пугают. Самое страшное, что может произойти, как только он признает чувства своей жены. Перечисление этих возможностей обнаруживает самый глубокий и потаенный страх мужчины — что он останется беспомощным и одиноким. Это ключевая часть диалога.

• Чарли делится своими опасениями с супругой и рассказывает, как чувствует себя в этот момент.

Теперь рассмотрим откровения Кёко и попробуем ответить на следующие вопросы.

• Что сильнее всего ранило и напугало Кёко?

• К каким пессимистичным выводам она пришла?

• Назовите четыре поступка или характеристики поведения Чарли в моменты, когда Кёко расстраивалась и пугалась. То, что усиливало ее страхи и тревоги.

• Какие две ключевые эмоции Кёко?

А сейчас вспомните переломный момент в своих нынешних отношениях. Отыщите собственные дескрипторы и запишите их. Попросите партнера сделать то же. Затем поработайте вместе. Кто из вас двоих танцует партию отстранения и избегания? Тот или та и начнет диалог. Партнеры, которые выбрали для себя более активную форму протеста, обычно сильнее настроены на свои обиды и страхи. Им гораздо сложнее делать первый шаг без намека на участие со стороны своих кажущихся равнодушными возлюбленных. Итак, если вы играете в команде Чарли, следуя его примеру, отыщите в глубине души самые потаенные страхи. Поделитесь ими. Расскажите, что ощутили, открывшись.

Если вы активная и требующая сторона, то поделитесь чувствами вторым. Расскажите, какие эмоции вызвала в вас откровенность партнера. Легко или сложно было его понять? Если второе, то в какой момент стало тяжело слушать? Что вы почувствовали? Обсудите эти эмоции вместе.

Теперь пусть высказавшийся первым, «убегающий» партнер расскажет о своих страхах.

Этот диалог принесет огромную пользу парам, которые столкнулись со сложностями в отношениях. Но он небесполезен и для тех, чья связь прочна и надежна. Страх утраты привязанности есть у всех. Даже если в данный момент вопрос не стоит ребром.

Прежде всего не забывайте: это очень деликатный разговор. Вам предстоит поделиться своими сокровенными чувствами и эмоциями. Нужно понимать риск, на который идет партнер, и уважать его или ее мужество. Помните: вы делаете этот шаг, потому что очень важны друг для друга. Именно поэтому стараетесь создать особенную близость между вами.

Что мне больше всего нужно от тебя?

Способность называть свои главные страхи естественным образом приводит к признанию ваших потребностей в отношениях. Страх и жажда близости — две стороны одной медали.

Вторая часть диалога 4 посвящена открытому проговариванию своих

потребностей, которые *прямо сейчас* способен удовлетворить только партнер.

Этот диалог может протекать легко и гладко или переполнять сомнениями. Открыть для себя и признать собственную эмоциональную сущность — это одно. Поделиться новообретенным знанием с партнером — совсем другое. Для тех, кто практически не имел опыта безопасной близости, такая откровенность — огромный прорыв. Зачем превозмогать себя? Затем, что близость нам остро необходима, жизнь без близости печальна и пуста. Эту мысль прекрасно выразила писательница Анаис Нин: «Приходит время, когда боязнь остаться в бутоне оказывается более болезненной, чем страх расцвести».

Одна из моих клиенток — Розмари — подобрала удачную метафору. У нас в Канаде все играют в хоккей. Иногда мы даже жизнь сравниваем с хоккейным матчем! Розмари — заядлый хоккеист — поворачивается к своему партнеру Андре и говорит: «Я все время в маске. Надо сбросить ее, чтобы ты понимал, чего я от тебя жду. И чтобы попросить тебя о том, в чем я нуждаюсь. Какая-то часть меня кричит, что так раскрываться — все равно что выпрашивать удар в лицо. Как прилетело мне на игре в прошлом месяце. Я не снимаю маску не потому, что не люблю тебя или считаю плохим партнером. Просто я привыкла играть в защите. Открыться и попросить — совсем другая игра. И мне страшно. Но под маской я будто не живу. Вряд ли так можно победить».

Давайте теперь вернемся к Чарли и Кёко. Посмотрим, как супругам удалось пройти через эту очень важную часть диалога 4.

— Чего ты ждешь от Кёко прямо сейчас, чтобы чувствовать себя более безопасно и уверенно? — помогаю я мужчине. — Чего ты хочешь, Чарли? Можешь сказать жене, что конкретно тебе от нее нужно?

Молодой человек некоторое время думает, потом поворачивается к жене и начинает говорить:

— Нужно знать, что, даже если я не идеальный муж для тебя, ты все равно хочешь быть со мной. Даже когда делаю что-то не так или вообще не знаю, как быть. Что нужен тебе, даже когда ты расстроена и переживаешь. Даже если я теряюсь и ошибаюсь, задеваю твои чувства. Хочу знать, что ты меня не бросишь. Ведь когда ты впадаешь в депрессию или злишься до сумасшествия, мне кажется, что ты уже это сделала. Да, вот так. Все правильно я сказал. — Тут он будто внезапно осознаёт, как рискует, отворачивается и начинает нервно потирать колени. Потом тихо добавляет: — Мне очень непросто было сейчас. Никогда никого о таком не просил.

Эмоции на лице Чарли трогают Кёко. Она мягко, но уверенно обращается к мужу:

— Я с тобой, Чарли, я здесь. Единственное, чего я хочу, — быть с тобой. Мне не нужен идеальный муж. Если мы научимся говорить друг с другом, как сейчас, то снова будем близки. Мне ничего больше не нужно.

Чарли явно стало легче, но он несколько смущен. Хихикает:

— Ну вот и хорошо, вот и правильно. Все логично на самом деле.

Кёко посмеивается вместе с мужем.

Настает ее черед говорить о своих потребностях. Молодая женщина теперь знает: ее желание получить ободрение и утешение правильное, даже естественное. И это помогает Кёко подумать о том, чего же ждет она от мужа. Но затем девушка меняет направление. Глядя в потолок, Кёко говорит о супруге в третьем лице:

— Думаю, я хочу, чтобы он…

Я останавливаю ее. Прошу прислушаться к своим самым сокровенным чувствам. Повернуться к Чарли, смотреть на него и обращаться к нему. Кёко поднимает глаза на супруга и набирает в грудь воздух.

— Мне нужно, чтобы ты принял мою эмоциональность. Признал: то, что у меня эмоций больше, чем у тебя, нормально. Это не порок и не изъян. Меня не делает неправильной то, что я не могу найти утешение в твоих разумных доводах и *нотациях*. Хочу, чтобы ты был рядом, как можно ближе. Давал мне понять, что тебе не все равно, когда я чувствую себя слабой и маленькой. Чтобы прикасался ко мне, обнимал и говорил, как много я для тебя значу. Просто хочу быть вместе. Больше ничего.

Чарли потрясен и явно озадачен.

— В смысле ты хочешь, чтобы я просто был как можно ближе?

— Тебе кажется, я говорю что-то не то? — уточняет Кёко.

Мужчина отрицательно качает головой.

— Просто я так долго пытался все наладить. А решение на самом деле лежало на поверхности, прямо перед носом. От меня так мало требовалось все это время. — Он мягко улыбается. — Как хорошо. И даже лучше. Это я делать могу. Для тебя.

Чарли и Кёко теперь настроены на свои потребности и способны ясно заявлять об этих нуждах друг другу. Отныне супруги могут вести себя как люди, связанные безопасными и надежными отношениями. Они знают свои эмоции, доверяют им и умеют разглядеть их за страхами и неуверенностью. С этими навыками партнеры сильнее как вместе, так и по отдельности. Эти умения позволят им легче переживать конфликты и разногласия. А в итоге помогут выстроить отношения, основанные на взаимной заботе и любви.

Чарли и Кёко теперь не просто отзывчивы, неравнодушны и искренни друг с другом. Каждый из них начал лучше понимать себя. Кёко стала увереннее в себе, а Чарли — гибче. С умением пригласить партнера к ОНИ-диалогу супругам будет проще помогать друг другу расти и развиваться.

Давайте рассмотрим истории еще двух пар, прошедших через диалог «Обними меня крепче». По сравнению с Чарли и Кёко у этих пар более травматичные личные истории и менее устойчивое чувство эмоциональной безопасности. Но и они, безусловно, могут найти в своем сердце слова для любимых.

Диана и Дэвид бились за свои отношения 35 лет. Боролись в тумане страха, лишений и депрессий, оставшихся от тех, кто был им всех ближе и роднее, но унижал, подавлял и тиранил. На первом сеансе Диана заявила Дэвиду, что уходит.

— Не могу терпеть эту травлю всякий раз, когда тебе делается страшно. Вторжения в мое пространство днями напролет. Не могу постоянно отгораживаться.

Мы добрались до четвертого диалога, и женщина говорит мужу:

— Я люблю тебя. Хочу быть ближе, но не через силу. Мне необходимо чувствовать себя в безопасности рядом с тобой. Хочу, чтобы ты дал мне пространство для движения. Чтобы слышал, когда я говорю: «Все, хватит». Нечего пытаться передвигать мои ноги в собственном ритме. Спустя все совместные годы поверь наконец: я не брошу тебя, не брошу нас. Когда мы танцуем вместе, это прекрасно. Но сначала помоги мне почувствовать себя в безопасности рядом с тобой. Потом сделай шаг навстречу и попроси. Тогда я отвечу. И мы сможем начать танец.

Теперь очередь Дэвида открыться. Мы не услышим неприязненных комментариев в адрес жены, которыми он привык прикрывать отчаяние. Напротив, мужчина говорит о своем страхе ее потерять и — обратной стороне этих опасений — острой потребности быть с любимой рядом. Его речь последовательна и понятна. Дэвид говорит о том, как важна для него Диана, о своих самых сокровенных эмоциях и потребностях. Это безопасный разговор. Никто не впадает в реактивный гнев и не прячется за попытками все рационализировать. Теперь мужчина сможет достучаться до жены.

— Не знаю, как сказать даже, — начинает Дэвид, — я как в армии, когда надо было прыгать из самолета. Только сейчас у меня нет парашюта! Во мне много страхов, Диана. Я привык везде и во всем искать опасность. Наверное, мне очень сложно не пытаться все контролировать. Но теперь я понимаю, как этим тебя отталкиваю. — Он ненадолго замолкает и

продолжает: — Какая-то часть меня постоянно боится, что на самом деле ты не можешь любить меня. И я пытаюсь добиться подтверждения, что важен для тебя. Постоянно нуждаюсь в таких заверениях. Все время хочу знать, что я любим, несмотря на все мои недостатки, на мой характер. Но мне так трудно просто спросить тебя. Как будто надо сделать шаг из самолета без парашюта! Мне необходима эта уверенность. Но так сложно попросить об этом. Ты можешь любить меня такого? Со всеми проблемами и недостатками?

По лицу Дианы заметно: она видит и понимает, как больно и страшно ее мужу. Женщина наклоняется к нему и медленно произносит:

— Я люблю тебя, Дэвид. Люблю с 16 лет. И вряд ли когда-то научусь не любить. Когда ты так говоришь, мне хочется обнять тебя и никогда не отпускать.

Широкие улыбки освещают лица счастливых супругов.

Филипп и Табита совсем не похожи на Дэвида и Диану. У обоих за плечами неудачные первые браки. Оба много и тяжело трудились, чтобы сделать успешную и престижную карьеру. Кризис возник на пятом году отношений. Всякий раз, когда партнеры решают съехаться и начать жить вместе, Филипп передумывает. Оба партнера — очень интеллектуально развитые и хорошо воспитанные люди, склонные закрываться и отстраняться при малейшем напряжении в отношениях. Мужчина сдвигает на лоб дорогущую шляпу и пытается найти отдушину в религии или в платонических отношениях с другими женщинами. А Табита часами бродит по магазинам, скупая элегантные костюмы и предметы искусства, либо с остервенением принимается за новые проекты на работе. Для обоих стало неожиданностью, что просто взять и уйти друг от друга не получается. В конце концов Табита выдвинула Филиппу ультиматум: либо они съезжаются, либо отношениям конец.

Позиция, которую поначалу занял Филипп, хорошо описана им же самим:

— Неужели люди обязательно должны в ком-то нуждаться? Я давно решил, что ерунда это все. У меня полно друзей, и я прекрасно чувствую себя один. Никогда не понимал, зачем и кому нужна вся эта любовь-морковь. — Он обращается к Табите. — Каждый раз, когда мы становимся близки и мне надо принять на себя ответственность, какая-то часть меня впадает в панику и бежит к двери. Ведь я давно решил, что больше никогда не сложу все яйца в одну корзину. Не позволю кому бы то ни было снова меня сломить, оставить ни с чем. Мне очень трудно признавать, что на самом деле я нуждаюсь в твоей заботе. Хочу отдаться в твои руки. Даже

сейчас внутри меня бушует океан слез. Мне необходимо знать, что ты никогда не отвернешься, не откажешься от меня. Я сейчас маленький мальчик, которому велено уйти, потому что мама больна. Именно этот ребенок во мне говорит бежать подальше всякий раз, когда я начинаю нуждаться в тебе. Я хочу, чтобы мы были близки. Ты поможешь мне научиться доверять? Можешь пообещать, что не отвернешься от меня, что бы ни произошло?

Табита соглашается. Она сдерживает обещание, пока пара укрепляет и углубляет свои отношения. Теперь очередь женщины проявить отзывчивость, неравнодушие и искренность. Ей удается.

— Где-то в глубине души я понимаю: это страх отталкивает тебя от меня. Но мне нужно знать, что я для тебя достаточно важный повод с этой боязнью бороться. Не могу жить в подвешенном состоянии. Это невыносимо. Хочу, чтобы ты вкладывался в нас, в наши отношения. Я люблю тебя. Думаю, ты можешь мне доверять. Но мне необходима уверенность, твердая почва под ногами. Мне непросто говорить об этом. Вдруг я недостаточно хороша, не настолько идеальна, чтобы ждать от тебя подобных вещей. Ведь, возможно, это моя вина, что ты все еще боишься мне довериться. Вероятно, я слишком многого жду и хочу. Наверное, именно эти мысли заставили меня в свое время перестать гнуть свою линию. Заслуживаю ли я всего тебя? Имею ли на тебя право? Но как бы там ни было, мне нужно знать, что ты позволишь мне быть особенной для тебя. Потому что я не смогу больше жить в неопределенности. Это слишком страшно и больно. Хочу, чтобы ты рискнул и открылся мне. Я никогда не оттолкну тебя.

Филипп явно тронут до глубины души словами подруги:

— Да, — мягко говорит он, — думаю, ты действительно хочешь быть со мной. И ты в самом деле стоишь того, чтобы рискнуть. Я погряз в своих страхах, боялся по-настоящему тебе открыться. Но я не могу позволить себе тебя потерять. Поэтому я буду вкладываться в отношения, пусть это и пугает. Я здесь, с тобой.

Стоило Филиппу убедить Табиту в своей искренней заинтересованности и любви, как отношения перешли в безопасное и надежное русло.

Нейронаука о гармонии

Каждое повторение диалога «Обними меня крепче» создает глубокую

эмоциональную связь между партнерами. Физики называют это резонансом, определяя как синхронизацию организмов с внешним ритмом, то есть тенденцию двух тел вибрировать в гармонии. Эти вибрации во мне вызывает кульминация баховской сонаты, когда сотня тонов сливается воедино. Каждая клеточка моего тела отвечает, входя в резонанс с музыкой. При виде моментов единения между матерью и ребенком, влюбленными или людьми, отношения которых стали более глубокими, я всегда ощущаю внезапный прилив счастья.

Обретение близости не только проявляется на уровне чувств и эмоций, но и ощущается каждой клеточкой нашего организма. Когда партнеры демонстрируют чуткость и неравнодушие по отношению друг к другу, зеркальные нейроны в префронтальной коре головного мозга возбуждаются. Это один из главных механизмов, позволяющих нам действительно ощущать то, что чувствуют другие. По сравнению с попытками осмыслить чужие эмоции это совсем другой уровень понимания. Когда мы смотрим на те или иные действия человека, зеркальные нейроны возбуждаются и заставляют чувствовать, будто мы сами все это проделываем. Эти нервные клетки — часть генетической программы, которая заставляет нас искать близости. Благодаря им люди готовы давать и принимать любовь.

Нейробиологи обнаружили эти клетки случайно. В 1992 году один ученый с помощью датчиков фиксировал показатели мозговой активности обезьяны. При этом мужчина ел мороженое. И вдруг обнаружил, что отдельные участки мозга животного реагируют так, будто обезьяна *сама* его ест! Эти нейроны позволяют нам считывать намерения и эмоции. Как бы впускать других внутрь себя. Нейробиологи, позаимствовавшие терминологию у физиков, говорят теперь об эмпатическом резонансе. Звучит, наверное, слишком абстрактно. Но для любящей пары это подразумевает умение по-настоящему видеть друг друга. И в нем заключена огромная сила. Мы можем оставаться рядом эмоционально и считывать невербальные сигналы партнера. Чуткость и эмпатия достигают уровня, невозможного при других формах общения. Зеркальные нейроны позволяют нам видеть эмоции других людей и переживать их в своем теле. Это лишний раз подтверждает одну из гипотез теории привязанности. А именно о том, что настоящая близость — это способность испытывать чувства другого.

Вначале Чарли и Кёко совсем не резонировали. Они практически не смотрели друг на друга и, казалось, говорили на разных языках. Но во время диалога «Обними меня крепче», стоило Чарли взгрустнуть, уголки

его губ и веки опустились. И лицо Кёко приняло точно такое же выражение! Потом муж смеялся — жена улыбалась. Их эмоциональные соло слились в дуэт. Подобного рода чуткость лежит в основе эмпатии, когда мы буквально чувствуем вместе с другим и за него. И, как следствие, можем проявить больше участия и заботы.

Определенно это чувство единения разума, тела и эмоций испытывают счастливые пары, занимаясь любовью. Или матери и младенцы, когда смотрят, прикасаются и агукают вместе. Этакая эмоциональная синхрония без мыслей и слов. Только покой и счастье.

Но зеркальные нейроны не единственное и исчерпывающее объяснение подобных состояний. Недавние исследования поспособствовали лучшему пониманию нейрохимической природы привязанности. Например, доказано, что в моменты эмоциональной близости мозг переполняет окситоцин. Так называемый гормон объятий продуцируется только в организме млекопитающих и исключительно в состоянии покоя и блаженства. Подкрепленных окситоцином, нас захлестывают счастье, безмятежность и удовлетворение.

Ученые открыли силу окситоцина, наблюдая и сравнивая брачные игры двух видов мышей-полевок. В первом случае самка и самец моногамны. Они совместно выращивают потомство и живут вместе долго и счастливо. Мыши второго вида практикуют одноразовые встречи, а потомство бросают на произвол судьбы. В организме верных и преданных грызунов был обнаружен окситоцин, а у их ветреных сородичей — нет. Затем ученые накормили моногамных мышек веществом, нейтрализующим окситоцин. Тогда те перестали создавать прочные и долговременные отношения, хотя и продолжали спариваться. Когда этим же грызунам ввели дополнительную дозу «гормона объятий», они принялись с удвоенной силой «строить отношения».

У людей окситоцин вырабатывается, когда мы находимся рядом с объектом привязанности или прикасаемся к нему. Особенно в моменты эмоционального подъема — оргазма или кормления грудью. Шведский нейроэндокринолог Керстин Увнес-Моберг обнаружила: выброс окситоцина могут вызвать даже просто мысли о любимом. Окситоцин способен также снижать выработку гормонов стресса, например кортизола.

Окситоцин помогает людям больше доверять и легче взаимодействовать с другими. Все эти открытия объясняют мои наблюдения за парами. Научившись однажды преодолевать разобщение и крепко обнимать друг друга, партнеры продолжают уже самостоятельно двигаться друг другу навстречу. Пытаются воссоздавать исцеляющие и

дарящие счастье моменты близости снова и снова. Хотелось бы верить, что ОНИ недостающие компоненты нейрохимического любовного зелья, рецепт которого миллионы лет писала эволюция. Очевидно, природа придумала окситоцин, чтобы содействовать близости и привязанности среди своих созданий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Перечитайте, как Чарли и Кёко пытаются вернуть в свои отношения безопасную близость.

Вспомните любые безопасные и надежные отношения из своего прошлого: с любимым(-ой), родителями или близким другом. Представьте, что этот человек стоит прямо перед вами. Расскажите ему о своей самой большой, важной потребности. Что это? Что, по вашему мнению, он ответил бы?

Теперь вспомните отношения, в которых не были уверены и защищены. Чего вам действительно не хватало? Чего вы ждали и хотели от партнера? Попробуйте уложиться в два простых предложения. Как он отвечал на ваши сигналы?

Теперь вернемся к вашим нынешним отношениям. Подумайте, что вам просто необходимо, чтобы чувствовать себя защищенным(-ой) и любимым(-ой)? Запишите. Затем отработайте четвертый диалог с партнером.

Ниже приведен список фраз, которые партнеры очень часто используют в этом диалоге. Если так будет легче, можно попробовать просто отметить подходящие. Потом показать эти высказывания партнеру.

Мне нужно чувствовать, что:

• ты считаешь меня особенным(-ой) и ценишь наши отношения; что я для тебя на первом месте и нет ничего важнее нас;

• ты хочешь меня как партнера и как мужчину (женщину) и для тебя важно сделать меня счастливым(-ой);

• ты любишь и принимаешь меня со всеми слабостями и недостатками и мне необязательно быть идеальным(-ой);

• я нужен(-на) тебе и ты хочешь, чтобы я был(-а) рядом;

• я в безопасности, поскольку тебе небезразличны мои чувства, страхи и потребности;

• могу рассчитывать на тебя рядом и ты не оставишь меня, когда будешь нужен(-на) мне больше всего;

• ты слышишь меня и уважаешь мои чувства. Пожалуйста, не отвергай меня и не предполагай худшее. Позволь научиться быть с тобой;

• могу рассчитывать, что ты услышишь меня, бросишь все и будешь рядом;

• могу попросить тебя обнять меня и понять, как непросто мне дается даже говорить об этом.

Если вам пока еще слишком сложно говорить о своих потребностях, идите мелкими шажками. Попробуйте рассказать партнеру, как трудно вам сформулировать и прямо выразить свои желания. Если партнер может вам как-то с этим помочь, расскажите ему или ей, как. В этом диалоге заложена ключевая эмоциональная драма нашей жизни, поэтому иногда к нему лучше подходить медленно и постепенно.

Если вы выслушали партнера и не уверены, как должны реагировать, или слишком взволнованы для ответа, просто скажите об этом. Главное — эмоциональное присутствие, а не какая-то особая реакция. Просто подтвердите, что услышали и поняли все, что до вас пытались донести. Скажите, что цените откровенность партнера и хотите ответить тем же. Это прекрасный первый шаг. Затем попытайтесь выяснить, как вы можете удовлетворить потребности своих любимых.

Вместе с партнером обсудите истории двух пар: Дэвида и Дианы, Филиппа и Табиты. Какая вызвала в вас больший резонанс?

После завершения собственного диалога «Обними меня крепче» запишите ключевые высказывания каждого из вас. В гетеросексуальных парах женщинам обычно в этом задании легче. Представительницы прекрасного пола лучше, чем мужчины, запоминают эмоциональные события. Но это ничего не говорит о степени вовлеченности партнеров. Эта разница — лишь отражение физиологических различий женского и мужского мозга. Поэтому при необходимости дама может немного помочь кавалеру.

Эти ключевые высказывания помогут вам прояснить собственные внутренние и внешние противоречия, а в будущем — успешно выстраивать диалог «Обними меня крепче» снова и снова.

Диалог 4 призван быть положительным переломным моментом в ваших отношениях и укреплять их. Это антидот от моментов разобщения и деструктивных циклов. Благодаря этому диалогу вы сплотитесь перед лицом переменчивого мира. Но самое главное, всякий раз, когда вы создаете такие моменты эмоционального резонанса, связь с любимым крепнет. Способность диалога восстанавливать и укреплять близость

неоспорима. Общение и взаимодействие на таком уровне положительно влияют и на остальные аспекты отношений. Читайте об этом дальше.

Диалог 5. Простить обиды

Каждый человек соглашается, что прощение — прекрасная вещь, до тех пор, пока сам не окажется перед альтернативой прощать или не прощать, когда прощение должно исходить именно от него.

К. С. Льюис. Просто христианство

*** * ***

Конрад и его жена Хелен находятся в самом разгаре диалога «Обними меня покрепче». Эмоции супругов вошли в резонанс, и воздух буквально искрится.

Конрад:

— Можно тебя обнять? Что я могу сделать для тебя?

Хелен поворачивается к нему и улыбается. Она как будто готова ответить на вопрос. Но внезапно лицо женщины каменеет. Она опускает глаза и говорит сдавленным голосом:

— Помнишь, я сидела на ступеньках и сказала тебе: «Врач подозревает у меня рак груди. Всю жизнь я знала, что это случится. И это произошло. Мама умерла от рака. И бабушка тоже. А теперь он пришел за мной». — Ее голос меняется и звучит растерянно. — А ты похлопал меня по плечу, — она касается плеча, как будто до сих пор чувствует прикосновение, — и сказал: «Соберись. Какой смысл заранее страдать? Ведь еще ничего точно не известно. Просто успокойся, и мы подумаем, что делать дальше». Ты поднялся в свой кабинет и закрыл дверь. Потом не выходил очень долго. Ты оставил меня одну. Я будто умирала в одиночестве там, на ступеньках.

Тут голос Хелен снова меняется. Деловым тоном она говорит, что терапия была очень полезной для них с Конрадом. Теперь они прекратили эти ужасные скандалы, которые без конца случались до обращения ко мне. Дела идут так хорошо, что и обсуждать, собственно, уже почти нечего. Конрад в замешательстве. Мужчина недоумевает, что это было. Тот разговор случился больше трех лет назад. Подозрения врача оказались беспочвенными: у Хелен *не было* никакого рака груди. Не желая раздувать проблему, Конрад быстро соглашается со словами по поводу пользы терапии.

Серьезные последствия мелких происшествий

Я видела примеры подобного резкого разобщения и раньше. Партнеры делают успехи, их чувства друг к другу снова расцветают, а потом вдруг… ба-бах! Один вспоминает случай, порой, казалось бы, ничего не значащий. Из кабинета словно выкачали воздух. В один миг огонек надежды оборачивается ледяным отчаянием.

Почему у какой-то мелочи могут быть такие серьезные последствия? Потому что на самом деле это вовсе не пустяк. Как минимум одного из партнеров такое на первый взгляд незначительное событие по-настоящему *угнетает*.

За десятилетия научной и терапевтической работы я поняла: некоторые происшествия не просто задевают наши больные мозоли или причиняют боль. Эти события ранят так глубоко, что могут перевернуть весь мир с ног на голову. Это психологическая травма отношений. В словаре дается такое определение понятия «травма»: «Рана, которая погружает в пучину страха и безысходности и лишает веры в возможность что-либо прогнозировать и контролировать».

Джудит Херман, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы, заметила, что самые серьезные травмы вызывает «разрушение близких отношений между людьми». И в самом деле, нет ситуации болезненнее, чем когда нас ранят люди, от которых мы ждем защиты и поддержки.

Хелен и Конрад столкнулись с травмой отношений лицом к лицу. С того случая на лестнице прошло три года. Но воспоминания Хелен были настолько свежи, что не позволяли ей сделать шаг навстречу или принять мужа. Вечно раздраженная и враждебная, Хелен совершенно перестала доверять Конраду. Женщина без конца то проживала инцидент заново, то цепенела и закрывалась, избегая близости. Сверхбдительность, яркие воспоминания и избегание — типичные симптомы травматического стресса. Когда Хелен попыталась рассказать о своих переживаниях, Конрад сказал, что она раздувает из мухи слона. И этим еще сильнее расстроил супругу. Поэтому теперь, когда Конрад просит Хелен довериться ему, она постоянно вспоминает, как сильно муж ее ранил. Срабатывает внутренняя сирена, и женщина отказывается рисковать, опасаясь получить еще одну травму. Я называю такие моменты «Никогда больше». Неудивительно, что диалог «Обними меня крепче» зашел в тупик.

Исследовавшие привязанность Джефф Симпсон (Миннесотский

университет) и Стивен Ролс (Техасский университет A&M) считают: отказ одного из партнеров эмоционально поддержать второго в момент угрозы может отрицательно сказаться на отношениях в целом. Одна ошибка может перечеркнуть тысячи положительных моментов и мгновенно разрушить безопасность связи. Ведь в подобные моменты мы получаем жестокий ответ на вечные вопросы: «Поддержишь ли ты меня в большой беде? Утолишь ли мою боль?»

Когда одному из партнеров экстренно требуется поддержка от другого, возможностей для компромисса или неоднозначных ответов нет. Либо ты сдаешь этот экзамен, либо нет. Такие моменты могут разрушить положительное восприятие любви вообще и веру в надежность партнера в частности. Привести к охлаждению отношений или окончательному разрыву и без того хрупкой связи. Только признание и разрешение конфликта могут восстановить доверие и вернуть эмоциональную вовлеченность партнеров.

Когда мы с коллегами только начинали смотреть записи сеансов, посвященных диалогу «Обними меня крепче», то были убеждены: самый страшный вред отношениям наносит *предательство*. Но обиды, о которых рассказывали травмированные партнеры, едва ли всегда были вызваны изменой. «У нас было много трудностей, — объясняет Франсин Джозефу, который завел интрижку с коллегой. — Я могу понять, что после рождения близнецов ты чувствовал себя отверженным и был сексуально неудовлетворен. Тогда-то и встретил ту женщину. Даже могу представить, как у вас все закрутилось. Дело не в самой измене. Мне не забыть, как ты рассказал об этом. Постоянно об этом думаю. Ты же видел, как мне было больно. Я была уничтожена в буквальном смысле слова. И что ты сделал? Обвинил меня в своем предательстве! Ты перечислил все мои недостатки и пустился в рассуждения о том, какой прекрасной была бы твоя жизнь без меня. Как будто меня в тот момент не было рядом. Ты не видел меня в упор. Вот об этом я постоянно вспоминаю. Как можно было поступить так с тем, кого хоть когда-то любил?»

Очевидно, что Франсин ранена не только неверностью Джозефа. Даже если травмированные партнеры переживают из-за предательства, в первую очередь они чувствуют себя *брошенными и отвергнутыми*. Они как будто спрашивают: «Как ты мог(-ла) бросить меня одну (одного) в тот роковой момент?» Как правило, травма отношений возникает в момент сильного эмоционального стресса, когда потребность в привязанности очень высока. Например, при рождении ребенка или выкидыше, смерти родителя, внезапной потере работы, страшном диагнозе или подозрении на тяжелую

болезнь.

Партнеры, которые наносят такие травмы, делают это ненарочно и не со зла. Скорее, наоборот, руководствуются благими намерениями. Просто не понимают, что нужно их партнеру. Не знают, как восстановить его или ее душевное равновесие. Иногда этим людям просто не хватает ресурсов: слишком много сил отнимают попытки справиться с собственными страхами. «Я просто запаниковал, — грустно объясняет жене Сэм, — когда увидел, что все кругом в крови. Даже не думал о ребенке. Мне казалось, что ты умираешь. Боялся тебя потерять. Думал только о том, как не допустить этого. Поэтому по пути в больницу я оставил тебя на заднем сиденье такси одну, а сам сел рядом с водителем, чтобы показать ему кратчайший путь. Я не понимал, что был нужен тебе в тот момент рядом».

Пары часто пытаются игнорировать или закопать поглубже травмы отношений. Это огромная ошибка. Бытовые ссоры легко уладить, больные мозоли исчезают, если не натирать их без конца о дьявольские сети. Но незалеченные травмы никуда не денутся сами по себе. Чувство безысходности и страх, которые они вызывают, почти невозможно стереть: их запускает наш инстинкт выживания. Инстинкты говорят: лучше перестраховаться и всегда быть начеку, чем довериться и угодить в ловушку. Осторожность мешает травмированному партнеру идти на риск и эмоционально открываться. А травма тем временем становится все глубже. Чем сильнее Хелен требует от Конрада извинений за пережитое на ступеньках, тем больше у мужчины рациональных обоснований того, что проблема яйца выеденного не стоит. Эти доказательства лишь укрепляют ее чувство ненужности и брошенности и подпитывают страхи.

Иногда партнерам удается отгородиться от травм, но это ведет к охлаждению и разобщению в отношениях. К тому же любые воздвигнутые супругами барьеры не вечны. Обостренные чувства вырвутся наружу, когда потребность в привязанности и поддержке возникнет снова. Ларри, высокопоставленный руководитель, пренебрегал своей женой Сьюзен годами. После выхода на пенсию мужчина попытался «ухаживать» за супругой. Это несколько улучшило их отношения. Но во время диалога «Обними меня крепче», когда Ларри попросил у жены поддержки и утешения, Сьюзен взорвалась. Женщина заявила: после того, что он сделал «в доме на Моррис-стрит», она никогда больше не подпустит его к себе. Не позволит снова ее так ранить.

Ларри не имеет ни малейшего представления, о чем говорит его супруга: с Моррис-стрит они переехали 17 лет назад! Но Сьюзен не забыла. Женщина прекрасно помнит, что произошло на кухне их прежнего дома

тем летним вечером. Стояла жара. Сьюзен была в депрессии. У нее все болело после недавней аварии. Домашнее хозяйство и уход за тремя маленькими детьми женщину вымотали. Придя домой, Ларри нашел жену лежащей на полу в кухне. Она рыдала. Очень сдержанная обычно Сьюзен попросила мужа обнять ее. А он посоветовал жене взять себя в руки и ушел говорить по телефону. «В тот день, — заявляет Сьюзен мужу, — я выплакала все слезы. Потом успокоилась и пообещала себе, что больше никогда не совершу такой ошибки. Ни в коем разе не буду ждать от тебя поддержки. Лучше обращусь к сестрам: на них можно положиться. И за все эти годы ты так ничего и не заметил! А сейчас я внезапно тебе понадобилась? И ты просишь меня открыться?»

Единственный способ вылечить травмы отношений — признать их и работать над ними вместе. Лучше всего немедля. Я совершенно точно поняла это однажды. У нашего восьмилетнего сына внезапно случился приступ аппендицита. И надо же было ему произойти именно в тот вечер, когда мы с мужем Джоном устроили для друзей вечеринку на берегу озера. Я помчалась с ребенком в ближайшую больницу. А Джона попросила все свернуть, извиниться перед гостями и приехать к нам. В местной больнице, однако, не оказалось ни хирургов, ни операционной, и нам пришлось ехать в город. Это была очень долгая и страшная поездка. Когда мы добрались наконец, все было уже очень плохо. Хирург, взглянув на сына одним глазом, велел немедленно готовить его к операции. Я позвонила мужу. Оказалось, что он все еще был на озере! Через два часа нашего уже прооперированного ребенка увозили в реанимацию. Тогда-то Джон наконец появился в конце коридора. Неспешной и расслабленной, чуть ли не вальсирующей походкой. Я была в бешенстве. А он ужаснулся, поняв, как я была напугана, а его не было рядом. Муж успокоил меня, объяснил, почему опоздал. Сказал, что все будет хорошо, что он любит меня и больше не оставит. Но мне нужно было убедиться, что Джон понял мои страдания. Поэтому мы еще несколько раз возвращались к этому случаю и обсуждали его, пока моя травма не излечилась полностью.

Душевная рана Хелен начала затягиваться в моем кабинете. Конрад признался, что в тот день, уйдя к себе, он проплакал почти час. Мужчина думал, что еще больше расстроит жену, если покажет свой страх и беспомощность. До сих пор он стыдился своей слабости и неспособности помочь и прятал это чувство за тщетными уверениями, что на самом деле супруге не больно.

Главная цель партнеров в этом диалоге — *прощение*. Как и любовь, объектом социологических и психологических исследований оно стало

совсем недавно. Большинство ученых говорят о прощении как о моральном выборе. Отпустить чувство обиды и простить дурной поступок человека и правильно, и хорошо. Но одно только решение забыть о прегрешениях партнера не поможет восстановить доверие к нему и веру в отношения. Здесь необходим особый диалог. Он должен быть направлен не только на прощение, но и на пробуждение желания снова открыться. Главная задача — восстановить доверие.

Примерно пять лет назад я начала выстраивать схему танца прощения и восстановления доверия. Вместе с коллегами и студентами мы смотрели записи сеансов. Оказалось, что одни пары упирались в момент «Никогда больше», после чего терапия заходила в тупик, тогда как другие пытались вместе работать над излечением травмы. Мы поняли: прежде чем переходить к диалогу «Простить обиды», парам необходимо пройти первые четыре и заложить безопасный и прочный фундамент отношений.

Разобраться в механике травм партнеров нам помог недавний исследовательский проект. Мы узнали, что раны не всегда очевидны. А также что корень проблемы не в самих событиях, а в том ощущении уязвимости, которое они создают. Для некоторых в определенное время невинный флирт может быть страшнее измены. Мы выяснили также, что травм у людей может быть несколько. И чем их больше, тем сложнее возродить доверие. Главный вывод: вы обязаны относиться к боли партнера серьезно. Нужно вникать в его страдания и обсуждать происшедшее до тех пор, пока подоплека инцидента не выйдет наружу. Причем даже если сам случай кажется вам незначительным, а обида — преувеличенной.

Мэри и Ральф определили свои дьявольские сети. Супруги могут свободно обсуждать свои больные мозоли и переигрывать все прошлые скандалы. Но в начале диалога «Обними меня крепче» Мэри заходит в тупик. Женщина снова и снова вспоминает о пикантных фотографиях с корпоратива, на которых Ральф и его секретарши в одном белье. Мужчина оставил снимки дома, в ящике письменного стола, хотя прекрасно знал, что жена туда регулярно заглядывает. Ральф извиняется и признаёт: на корпоративе веселье зашло слишком далеко, и фотографии действительно неприличны. Тем не менее мужчина настаивает, что никакой оргии на вечеринке не было и ничего страшного не произошло. Он искренне не понимает, почему Мэри так больно. Ральф старается увидеть происшедшее глазами жены. Наконец, мужчина улавливает фразу, которую Мэри без конца повторяет:

— Именно тогда, после *того* разговора!

— А что такого важного произошло именно тогда? — спрашивает он.

Мэри заливается слезами.

— Как у тебя язык поворачивается спрашивать? Не помнишь, что ли? Это случилось сразу после того ужасного разговора, когда ты сказал, что я слишком зажата. Требовал, чтобы я купила себе шелковое белье и почитала книжки про секс. Я выросла в семье со строгими правилами. Мне стыдно заниматься такими вещами. Но ты настаивал. Ты сказал, что только это сделает из нас настоящую пару. И тогда я выполнила все, что ты просил. Ради нас. Была готова провалиться сквозь землю от стыда. Но сделала. А ты даже ничего не заметил. Даже не сказал, что доволен! Ни разу! А на тех фотографиях тебе хорошо. И девушкам весело. А не стыдно, как мне. Я вывернулась наизнанку, чтобы стать такой же, но тебе наплевать… А последней каплей стало твое равнодушие. Ты знал, что я открыла твой ящик и все посмотрела. Но ни на секунду не задумался, что я почувствовала при виде этих фотографий! Я пустое место для тебя!

Только теперь Ральф чувствует всю боль Мэри. Он берет ее за руку и утешает.

Мэри и Ральф нашли в себе смелость и решимость снова прожить на первый взгляд незначительное, но важное для одного из них событие. Понять, в чем его суть, что именно стало причиной травмы Мэри и — как следствие — утраты доверия в их отношениях. Иногда мы и сами себе не можем объяснить, почему то или иное происшествие так сильно ранит нас, пока не разделим свою боль и обиду с партнером и не найдем объяснение вместе. А иногда очень сложно просто открыться. Трудно решиться подставить свою кровоточащую рану тому или той, кто ее нанес. Но в любой обиде можно найти смысл и логику, если осознать ее связь с глубинными потребностями и страхами.

Шесть шагов к прощению

Диалог «Простить обиды» состоит из шести последовательных шагов. Вот они.

1. Травмированный партнер должен как можно более откровенно и в простых выражениях рассказать о своей обиде. Это не всегда легко. Нужно выйти из-за баррикад и сконцентрироваться на описании своих чувств и ситуации, которая эти эмоции вызвала. Показать, как обида повлияла на ваше восприятие безопасности и надежности отношений. Если разобраться в причинах травмы сложно, вывести на свет божий глубинные чувства

помогут следующие вопросы.

В момент возникновения острой потребности в присутствии партнера мне было тревожно? Чувствовал(-а) ли я себя брошенным(-ой) и одиноким(-ой)? Ощущал(-а) ли, что партнер обесценивает меня и мои эмоции в самый неподходящий момент? Именно тогда, когда я отчаянно нуждался(-ась) в подтверждении важности моих чувств и меня самого(-ой)? Показалось ли, что партнер из тихой гавани вдруг превратился в источник опасности? Положительные ответы на эти вопросы говорят о травматичной природе ваших обид.

Выловить в эмоциональной солянке суть и причину своей боли очень сложно. А «виноватому» партнеру точно так же трудно не уйти в отрицание, а попытаться понять душевные терзания другого. Если вы уже избавились от дьявольских сетей и знаете о больных мозолях друг друга, то будет легче настроиться и услышать партнера. Даже если сказанное им или ей пробудит ваши собственные страхи и сомнения. Постарайтесь понять, что стоит за глубинными травмами, страхами и потребностями. Тогда вы немного успокоитесь и приглушите эмоции, а потом поможете друг другу их проработать.

Спустя несколько месяцев бесконечных взаимных упреков Вера может наконец сказать Теду: «Дело не в том, что тебе было тяжело ходить со мной на химиотерапию. Я понимаю: для тебя это непросто. Ведь от рака умерла твоя мать — единственный человек, который о тебе заботился. Тебе же было всего 12. Но не могу забыть тот день. Я вернулась домой после очередного сеанса и не могла перестать плакать. Я сказала тебе, что больше не могу. И ты ничего не ответил. Ничего не сделал. А потом пришла моя сестра, помнишь? Она дико расстроилась и тоже разрыдалась. А ты подорвался из своего кресла, чтобы утешить ее. Ты обнимал сестру и шептал ей на ухо. — Вера несколько раз всхлипывает, хватает ртом воздух, почти задыхаясь, а потом продолжает: — Утешал, но не меня, а ее. Твои объятья и теплые слова были не для меня. В тот вечер я сказала себе: лучше умру в одиночестве, чем еще когда-нибудь попрошу о поддержке. Но моя обида так и не утихла. И я по-прежнему наедине с ней».

Тед пораженно смотрит на жену. Мужчина осознал наконец ее гнев и тоску. Это неприятный разговор, но он ставит все на свои места. Вера показала свою рану. Тед увидел ее страдания. Теперь, по крайней мере, понятно, что лечить.

2. «Виноватый» партнер остается эмоционально рядом и признаёт боль и обиду «раненого». Видит роль, которую, вольно или невольно, сыграл в возникновении травмы. Пока травмированный партнер не

убедится, что его или ее чувства действительно понимают и разделяют, говорить и думать об исцелении не приходится. Он снова и снова будет взывать к обидчику, заранее настроенный на возражения и обесценивание. Все это опять же прекрасно объясняется теорией привязанности. Если ты не видишь, что причиняешь мне боль, как я могу на тебя положиться?

Иногда при обсуждении старых травм и обид «виноватый» партнер может начать обвинять и наказывать себя. Ему или ей необходимо напомнить в таком случае, что любви без ошибок не бывает. Все способны порой пропустить мимо ушей запросы любимых людей на близость. Мы бываем растеряны. Можем увлечься собственными страхами или гневом и не успеть вовремя подхватить теряющего равновесие возлюбленного. Не бывает ни полного единения душ, ни безоблачной любви. Все мы двигаемся на ощупь, то и дело задевая друг друга.

Возможно, партнеру и вовсе еще никогда не приходилось улавливать, слышать сигналы привязанности. Вероятно, только теперь он начинает понимать, как сильно обидел любимого человека. Поэтому очень важно помнить, что прошлого, конечно, не исправить, но повлиять на его последствия в будущем можно. Чтобы вернуть в отношения доверие, а травмированному партнеру — уверенность, необходимо помочь ему понять реакцию «виноватого». Участие, искренность и неравнодушие обидчика позволят преодолеть боль.

«Теперь я понимаю, — говорит Тед. — Я уже говорил тебе на предыдущих сеансах. Я весь окаменел и замер, как олень перед машиной, когда мы узнали про твою болезнь. Вернулся в то время, когда мама слегла. Но ты права. В тот день, когда я вскочил утешить твою сестру, а ты так нуждалась в поддержке… — Вера кивает и всхлипывает. Тед смотрит на жену, его голос смягчается: — Для тебя это было адом. — Она снова кивает. — В тысячу раз хуже моего козлиного оцепенения. Я не утешал тебя, да и сейчас не успокаиваю. Даже когда вижу, что тебе плохо. Почему так? Наверное, потому, что я всегда считал тебя очень сильной, гораздо сильнее меня. Я знаю, что это тупо, но мне было проще поддержать твою сестру. Ведь каждый раз, глядя на тебя, я ощущал собственную беспомощность и никчемность. Что могу я, когда даже ты опускаешь руки? Но ты — главное, что есть в моей жизни». Вера несколько секунд обдумывает слова мужа. Потом ее губы складываются в нерешительную улыбку.

3. Партнеры выходят из-под диктата «Никогда больше». Это заметно по тому, как они меняют свое поведение. Вера отказывается от своей брони и показывает Теду всю глубину своего одиночества, тоски и отчаяния.

— На следующий день я решила, что для тебя это все было слишком тяжело. Я не была уверена, есть ли тебе вообще дело, как я справляюсь. И борьба с раком внезапно потеряла всякий смысл. Я хотела сдаться.

Женщина смотрит Теду в глаза. Ему тоже больно.

— Я не хочу, чтобы ты думала и чувствовала так. Мне невыносима сама мысль, что ты можешь сдаться, — сдавленно отвечает Тед. — Опустить руки потому, что я не смог тебя утешить. Это просто ужасно.

4. «Виноватый» партнер принимает на себя ответственность за то, что причинил боль любимому человеку. Выражает сожаление и сострадание. Но извинения не должны быть безличными или оправдывающими его или ее поступок. Фраза «хорошо, извини, теперь все?», сказанная нейтральным тоном, — это не сочувствие, а обесценивание боли партнера. Если мы хотим, чтобы нам снова начали доверять, нужно выслушать и разделить обиду партнера. Сделать это, как описано в предыдущем шаге. Вы должны показать, что боль любимого человека вам небезразлична. Как когда Тед обращается к жене с горечью и сожалением в голосе и на лице: «Я чудовищно с тобой поступил. Не поддержал. Вера, прошу, прости меня. Я не смог справиться со своими страхами. Убежал и оставил тебя биться со злейшим врагом один на один. Мне сложно это признавать. Я не хочу быть человеком, мужем, который способен так поступить со своей женщиной. Но я сделал это. У тебя полное право злиться на меня. Я никогда не думал, что моя поддержка так важна для тебя. Но теперь знаю, что ужасно тебя обидел. Я не представлял, как быть, и потому не делал вообще ничего. Я хочу все исправить, если ты мне позволишь».

Видно, что Веру очень тронули слова Теда. Как мужчина этого добился? Во-первых, было очевидно, что он чувствует боль жены и хочет ее унять. Во-вторых, Тед прямым текстом сказал супруге, что она имеет право на эту обиду. В-третьих, мужчина взял на себя ответственность за свой поступок. В-четвертых, он признался, что ему стыдно. Заявил, что сам в себе разочарован. В-пятых, Тед пообещал, что отныне всегда будет рядом. Вот настоящая просьба о прощении!

Выразить половину того, что сказал Тед, я сама смогла только за три подхода. Тогда я просила прощения у дочери, которую сильно обидела. *Тед не просто раскаялся — он сделал первый шаг к восстановлению отношений.*

5. Теперь можно вернуться к диалогу «Обними меня крепче», сосредоточившись на травме. Уязвленные партнеры определяют, что им необходимо прямо сейчас, чтобы унять боль. Затем открыто просят вторую половину помочь им. То есть не реагировать на их эмоции и потребности,

как в изначальном происшествии, а проявить заботу, чуткость и отзывчивость. Таким образом заново создается эмоциональная близость — антидот против чувства изоляции и разобщенности, вызванного травмирующим инцидентом.

— Мне так были нужны твои утешение и поддержка. Твои объятья. И сейчас они мне тоже необходимы, — сообщает Вера Теду. — Я все еще напугана и чувствую себя беспомощной. Иногда я думаю о том, что рак может вернуться, или чувствую, как мы отдаляемся. И тогда мне жизненно важно, чтобы ты обнял и утешил меня.

— Хочу, чтобы ты знала: можешь положиться на меня. Я буду рядом, — обнимает жену Тед. — Сделаю все, что смогу. Я не особо понимаю чувства других, но научусь. Не хочу, чтобы тебе было одиноко и страшно.

Вот теперь это исцеляющий диалог, в основе которого лежат отзывчивость, неравнодушие и искренность.

6. Наконец, партнеры пишут новую историю. В ней супруги объясняют, почему травмирующий инцидент произошел. Как разрушил связь и доверие и вовлек их в дьявольские сети. А самое главное, как оба приняли эту травму и начали работать над ее исцелением. Как будто партнеры берут старые нити, но ткут совсем другое полотно. Теперь, когда супруги так сплотились, они могут обсудить, как излечить боль и больше не допустить травмирующих ситуаций. Можно придумать собственные ритуалы, призванные поддержать уязвленного партнера и вернуть ему уверенность. Например, после измены супруги могут условиться немедленно докладывать о любом контакте с бывшей любовницей (любовником) второй половине. Или договориться, чтобы «провинившийся» партнер звонил в течение дня и рассказывал, где находится и что делает.

В какой-то момент Тед говорит жене:

— Это очень странно и глупо. Но мне было проще утешать твою сестру именно потому, что она для меня совсем не так важна, как ты. Я не переживал, что сделаю или скажу что-то неправильное. Теперь понимаю, почему после того случая ты перестала просить меня поддержать или успокоить тебя. Даже когда боялась, что рак вернется. Я видел, как мы все больше отдалялись друг от друга. Представляю, сколько мужества тебе потребовалось, чтобы все это рассказать. Вернуться в то непростое время и снова все пережить. Потому что, когда ты пыталась говорить об этом раньше, я совсем не помогал, не поддерживал тебя. Ты пыталась забыть свою обиду. А мне казалось, что ты хочешь спалить дом дотла в пылу

ссоры. Спасибо, что мы можем теперь просто поговорить обо всем этом, а не вариться в котле обид и разочарований, как раньше.

— Мне понравилось твое предложение поднимать табличку с текстом «Время обнимашек, Тед!», когда мне захочется «намекнуть» тебе, — улыбается Вера. — Кажется, ты действительно переживаешь за меня и не хочешь снова случайно обидеть.

Теду и Вере эти шаги дались довольно просто. Но у других пар может возникнуть больше проблем. Если супруги глубоко увязли в дьявольских сетях, а доверия и безопасности осталось совсем мало, может потребоваться несколько раз повторить диалог «Простить обиды». Это оправданно и в ситуациях, когда травм несколько. Но все равно больше всего страданий причиняет обычно какая-то одна. И после излечения этой раны остальные просто испаряются, как будто их и не было.

С другой стороны, есть ситуации, например измена, когда простить очень сложно. Слишком много негативных эмоций. Но и здесь чаще всего можно найти какой-то отдельный травмирующий элемент — не сам факт измены, с которым нужно работать. Вспомните Франсин и Джозефа. Жену ранило не предательство мужа, а то, как он сообщил о нем. Связь была очень короткой. Гораздо сильнее ранят отношения на стороне, которые длятся годами. Обнаружив, что партнер врал нам долгое время, мы начинаем считать, что никогда по-настоящему его не знали. Жили под одной крышей с незнакомцем. Привычная реальность становится зыбкой. Мы не можем больше разобраться, где правда, а где ложь. С детства нас приучают не доверять чужакам. Мало ли на что они способны.

Обиды можно простить, но их никогда не изгладить из памяти бесследно. Лучше всего поэтому научиться думать о них как о главах в книге вашей любви. И как о примерах того, как вы вместе преодолевали трудности, чтобы стать еще ближе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Первый шаг к исцелению от травмы — ее осознание и проговаривание. Вспомните случай из прошлого, когда кто-то близкий, но не ваш партнер вас обидел. Душевная рана может быть сильной или не очень. Что конкретно стало сигналом для появления негативных эмоций? Замечание, поступок или бездействие со стороны этого человека? В примере выше, в частности, Веру сильнее всего задело, что в непростое время Тед смог найти в себе силы, чтобы поддержать и утешить кого-то

другого, но не ее. К какому тревожному выводу по поводу этого близкого человека пришли вы? Например, решили, что вы безразличны, ему наплевать или вас могут бросить в трудную минуту? Чего вам хотелось больше всего в момент травмы? Если конкретные потребности сложно сформулировать, попробуйте описать идеальную реакцию того человека. Какие меры вы приняли, чтобы защититься? Например, изменили тему разговора или вышли из комнаты? Или начали агрессивно требовать объяснений?

Спросите себя: не хватало ли мне поддержки? Были ли мои боль и страх обесценены? Чувствовал(-а) ли я себя отверженным(-ой)? Ощущал(-а) ли себя обесцененным(-ой)? Показалось ли, что близкий человек представляет для меня угрозу, злоупотребляет доверием или предает?

Осознав свою боль, попробуйте рассказать о ней партнеру. Например, Марси поделилась со своей возлюбленной Эми обидой на мать. Та резко отреагировала на известие о том, что ее дочь расторгла помолвку и что на самом деле Марси привлекают только девушки. «Как вчера все было, — начала рассказ молодая женщина. — Мы с мамой сидели на кухне. Мне было так страшно ей в этом признаваться, что я говорила почти шепотом. Когда я подняла глаза, увидела каменное лицо. Мама сказала: “Я притворюсь, что ничего не слышала. Не хочу ничего об этом знать. А что ты делаешь со своей тупой и никчемной жизнью — твои проблемы”. Я как будто под дых получила. Мне было безумно плохо. А главное, я поняла, что ничего не значу. Пустое место. И я ушла. После этого приняла решение больше никогда ничего ей о себе не рассказывать. Мать не хотела ничего обо мне знать — вот и не узнает теперь. Я хотела, наверное, убедиться: она принимает меня такой, какая я есть. Как одиноко мне тогда было! Но я не стала настаивать. После того случая я долго никого не подпускала близко, боялась, что меня ранят».

2. Подумайте, насколько легко вы просите прощения, даже в мелочах. Оцените уровень внутреннего сопротивления по шкале от 1 до 10. Самый высокий балл означает, что вы легко признаете, что несовершенны, и приносите извинения. Случалось ли вам просить прощения одним из следующих способов:

• извинение «Где здесь выход?»: «М-м, извини, не хотел(-а) обидеть. Что у нас на ужин?»;

• снятие ответственности: «Ну да, я виноват(-а), но…»;

• вынужденное извинение: «Похоже, я должен(-на) извиниться»;

• извинение-манипуляция: «Похоже, ничего не изменится, пока я не извинюсь. Так что…»

Такие извинения могут быть приемлемы, если вы наступили кому-то на ногу или пролили сок на скатерть. Но в случаях, о которых мы говорим, они только усугубят обиду.

3. Случалось ли вам сделать больно любимому человеку? Когда он чувствовал, что вы не хотите их поддержать или даже отворачиваетесь? Когда могли казаться партнеру опасным(-ой) или отвергающим(-ей)?

Можете ли вы представить себе, как честно и откровенно признаёте это перед ним или ней? Что бы сказали в этот момент? Что было бы самым сложным в вашем признании? Зачастую люди, рассказывая, как обидели любимого, используют одни и те же короткие утверждения.

• Я отдалился(-ась). Я оттолкнул(-а) тебя.

• Я не понимал(-а), как тебе больно и как сильно я тебе нужен(-на). Я был(-а) слишком отстранен(-а), испуган(-а), зол (зла), предубежден(-а). Я просто остолбенел(-а).

• Я не знал(-а), что делать. Чувствовал(-а) себя глупо. Казалось, что я совершаю ошибку за ошибкой.

Вспомните пять элементов просьбы о прощении Теда. Мужчина сказал, что ему небезразлична ее боль; ее чувства оправданны; он принимает ответственность за свои поступки; стыдится своего поведения; хочет помочь жене исцелить травму. Какое из этих пяти признаний вам бы далось сложнее всего?

Как думаете, что почувствовал бы травмированный вами человек, услышав такое признание? Такая просьба о прощении помогла бы ему?

4. Теперь давайте разберем одну конкретную травму, полученную в ваших нынешних отношениях. Попробуйте сделать это самостоятельно или вместе с партнером. Тогда он или она должны выслушать вас и попытаться понять. Если выражать чувства сложно, начните с какой-нибудь недавней мелкой обиды. Потом, если захотите, повторите упражнение с более болезненными воспоминаниями. Постарайтесь учитывать все детали. Серьезные травмы нелегко прорабатывать. Возможно, у вас был в жизни сложный период, полный душевных терзаний. Помните ли вы момент, когда обида вылилась в травму? Что послужило толчком к этому? Что вы почувствовали сначала? Какое решение по поводу своих отношений приняли? Какие шаги сделали, чтобы защитить себя?

«Я тогда только начала учиться и была очень неуверенной в себе, — напоминает Мэри Джиму. — Однажды после ужина — помнишь? — я собрала волю в кулак и спросила: “Что ты думаешь о моих усилиях и скромных успехах?” Я так надеялась, что ты похвалишь мои достижения. Скажешь, что веришь в меня. Но ты как будто не услышал. Меня словно

вообще рядом не было. Я не стала показывать тебе, как мне грустно. Как сильно нуждаюсь я в твоем одобрении. Я решила, что отныне буду бороться за свою мечту самостоятельно. Отделила эту часть своей жизни от нашей».

5. Можете ли вы объяснить партнеру, на что надеялись, когда произошел этот травмирующий инцидент? И что почувствовали, не получив ожидаемой реакции? Попробуйте поделиться своими чувствами. Что вы испытываете, идя на риск и прямо заявляя о своих потребностях и желаниях? Постарайтесь не обвинять партнера в нанесенных обидах: это только помешает диалогу. Выслушивая супруга, постарайтесь услышать и понять его слабости. Расскажите, какие чувства они пробуждают в вас. Если мы действительно понимаем, что любимый человек в нас нуждается, то никогда не откажем ему или ей в участии и заботе.

6. Если «обидчиком» в данном инциденте стали вы, помогите партнеру понять, почему в тот момент поступили именно так. Возможно, придется покопаться в себе, чтобы отыскать причины таких реакций. Воспринимайте это как возможность стать более понятными и предсказуемыми для своих партнеров. Постарайтесь объяснить второй половине, что она может смело рассказывать о своих слабостях. Это необходимо, чтобы сложилась полная картина происшедшего и чтобы вы могли трактовать инцидент с позиций теории привязанности.

7. Как «обидчик», можете ли вы теперь понять, что чувствует ваш партнер? Осознать, что в вашем поведении было таким травмирующим? И, главное, искренне попросить прощения? Это тяжело. Чтобы признать разочарование в себе, требуется мужество; признать нечуткость — смирение. По-настоящему попросить прощения можно, только пропустив через себя боль и страх любимого. Делая это с чистым сердцем, мы помогаем партнеру исцелиться.

8. Если причинили боль вам, сможете ли вы принять извинения? Если да, то обретете в отношениях новую опору и начнете восстанавливать доверие. Если старая травма вновь заноет, вы сможете спокойно попросить поддержки. И будете знать, что партнер искренне попытается помочь. А супругу ваше прощение позволит предложить свое утешение и любовь, которые он не смог дать вам в тот непростой для вас момент.

9. Наконец, вместе с партнером составьте краткое изложение травматического события. Опишите, как оно повлияло на ваши отношения, как вы оба восстановились и что предпримете, чтобы такого не повторилось.

Может быть, вам страшно даже подумать о том, чтобы делать

упражнения из этой главы. Тогда просто расскажите партнеру, насколько странными или сложными кажутся вам диалоги о прощении. Или выберите вдвоем травму, требующую излечения. Кратко запишите, как развивался бы диалог, если бы вы решили пройти все шаги из упражнения. Потом расскажите друг другу.

Понимание травм отношений и осознание того, что вы можете просить и даровать прощение, дает массу возможностей для создания крепкого, надежного союза. Отношений без ран и обид, увы, нет на свете. Но танец может быть ярче и технически сложнее, когда партнеры способны быстро обрести форму, даже если один случайно наступил на ногу второму.

Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе

Мы теряем время в поисках идеального возлюбленного, вместо того чтобы создать совершенную любовь.

Том Роббинс. Натюрморт с дятлом

*** * ***

В начале отношений страсть вспыхивает легко. Почти каждое слово, взгляд, прикосновение пронизаны желанием. Это естественное притяжение. Но какое место в отношениях занимает секс после того, как люди уже увлеклись друг другом? Способен ли он не только свести, но и удержать партнеров вместе? Определенно, да. Собственно, хороший секс — это эффективный способ сделать отношения надежнее и прочнее. Страсть, вспыхивающая на этапе увлечения, — всего лишь аперитив. Секс в длительных и прочных отношениях — это основное блюдо.

Но мы, как правило, не рассматриваем секс с этой точки зрения. Сказывается влияние культуры и сотен тысяч всевозможных экспертов по отношениям. Считается, что страсть вспыхивает на этапе увлеченности, а не длится вечно. Нам твердят, что огонь желания, который так ярко пылает в начале отношений, постепенно угаснет. А пылкая влюбленность превратится в прозаичную дружбу.

Нас учат, что секс — самоцель. Что главная задача — пробудить желание и достичь как можно более яркого оргазма. Мы изучаем механику секса: позы, техники и игрушки, которые могут увеличить физическое наслаждение. Общепризнанно, что секс не более чем физическое удовлетворение.

Но в действительности прочные долговременные отношения и сексуальная удовлетворенность неразрывно связаны. Они проистекают друг из друга и взаимно подпитываются. Эмоциональная близость — залог хорошего секса, а последний создает более прочную связь между супругами. Если партнеры открыты, искренни и внимательны к чувствам друг друга, секс становится интимной игрой, безопасной и увлекательной. Взаимное доверие позволяет каждому чувствовать себя уверенно и

спокойно в руках партнера. Не бояться говорить о своих желаниях, потребностях, радостях и страхах. Вот тогда секс на самом деле превращается в занятие любовью.

Насколько важно сексуальное удовлетворение для пары? Хороший секс — неотъемлемая часть счастливых отношений, но не главная и не единственная составляющая. Барри и Эмили Маккарти, преподающие сексологию в Американском университете в Вашингтоне, в ходе опроса выяснили интересные факты. Довольные своими отношениями супруги считают, что их счастье всего на 15–20 % состоит из сексуальной удовлетворенности. В то время как несчастные в браке в 50–70 % случаев называли причиной разлада проблемы в сексуальной сфере. Для удовлетворенных партнеров секс — лишь один из способов получить удовольствие и укрепить близость. Тогда как павшие духом супруги видят в нем основную причину своих неприятностей.

Почему для партнеров, недовольных отношениями, секс имеет такое значение? Потому что, как правило, именно этот аспект первым страдает при разладе. Но проблема не в самом факте отсутствия или наличия сексуальной жизни. Несогласие в постели — это первая ласточка разлада в отношениях в целом. На самом деле пара теряет близость. Партнеры больше не чувствуют себя в безопасности друг с другом. В результате желания становится меньше, а оргазмы случаются реже. Партнеры не так часто занимаются сексом, что ранит их чувства, еще сильнее нарушая связь между ними. В двух словах: нет безопасности в отношениях — нет секса, а если его нет, то нет и связи.

Понять легко. Гарри Харлоу в своей работе «Природа любви» отмечал: приматы отличаются от других животных тем, что занимаются сексом лицом к лицу. При этом самые уязвимые части их тел не защищены. Мы просто генетически не способны бояться и испытывать сексуальное желание одновременно.

Безопасность определяет качество отношений в постели так же, как и в других аспектах. Насколько комфортна близость с любимым? Насколько безопасно мы себя ощущаем, нуждаясь в партнере? От этого зависит цель, которую человек преследует, занимаясь любовью. В зависимости от нее я выделяю три вида секса: как самоцель, как утешение и как единение.

Секс как самоцель

В этом случае цель — сбросить сексуальное напряжение, достичь

оргазма и утвердиться в оценке себя как искушенного любовника. Такой вид физической близости типичен для людей, которые избегают близости эмоциональной — никогда не умели доверять и не хотят открываться. Либо для тех, кто не чувствует себя в безопасности рядом с партнером. Все внимание на ощущения и технику. Эмоциональная связь с другим человеком вторична. Такой «обезличенный» секс токсичен для отношений, построенных на любви. Партнер чувствует себя объективированным. Не ощущает, что его ценят как личность.

Мэри рассказывает мне, а ее партнер Кайл слушает:

— Я для него просто надувная кукла. После секса каждый раз чувствую себя опустошенной и совершенно одинокой.

Кайл соглашается:

— Это похоже на правду. Но раньше было по-другому. Все изменилось, когда мы начали без конца ссориться. Я больше не позволял себе чувствовать. Секс стал механическим. Я начал смотреть на тебя как на некую абстрактную женщину. Так было безопаснее. По крайней мере, сексом заниматься я умею. А настоящая близость гораздо труднее. Если я снова начну видеть в тебе Мэри и вспомню обо всех наших проблемах, то расстроюсь и буду вообще ни на что не способен. Поэтому думаю только о сексе. Он хотя бы приносит облегчение, пусть и на время.

Кайл отключает эмоции, потому что не знает, как быть с близостью. Но многие, особенно те, кому в прошлом пришлось пережить предательство, остаются эмоционально отчужденными по привычке или сознательно. Для них сексуальное возбуждение и секс становятся самоцелью. Поэтому предпочтение такие люди всегда отдают непродолжительным и необременительным связям. Чаще всего на одну ночь. Как показал Джефф Симпсон с коллегами из Миннесотского университета, сторонники секса как самоцели часто не позволяют себе в постели ничего, что требует эмоционального участия. Исключены, например, взаимные прикосновения и поцелуи. Порнозвезду Рона Джереми, безусловно, можно считать «технически совершенным» любовником. Актер пропагандирует обмен партнерами для внесения разнообразия в сексуальную жизнь. При этом у него есть строгое правило: «Никаких нежностей». Эмоциональная близость — дверь, за которой и находится настоящая чувственность, — должна оставаться за семью замками. Но, бесспорно, каноническим примером адепта секса как самоцели можно считать Джеймса Бонда. За 40 лет знаменитый шпион побывал в постели огромного количества женщин. Причем те практически всегда были его потенциальными врагами и поэтому не заслуживали

доверия. Лишь однажды киногерой влюбился, позволив себе не только интимную, но и эмоциональную связь. (Бонд даже успел жениться, но его невесту ожидаемо убили в день свадьбы. Видимо, чтобы не путалась под ногами в дальнейшем.)

Секс как самоцель чаще всего практикуют мужчины. Это может быть связано с уровнем тестостерона, который и определяет сексуальную активность. Или, вероятно, обусловлено культурными традициями. С детства представителей сильного пола учат: слишком много эмоций — для слабаков. Зачастую такое воспитание приводит к тому, что они начинают отрицать эмоции в принципе. Секс как самоцель может быть обусловлен также физиологией. Кто-то сказал, что «мужчины как микроволновые печи, а женщины как медленноварки». Представитель сильного пола может дойти от возбуждения до оргазма за секунды с минимальными усилиями. Женщине требуется больше времени, чтобы загореться желанием. Ей гораздо сложнее сосредоточиться только на своих физических ощущениях. Необходимо, чтобы мужчина отслеживал знаки и сигналы своей дамы и соотносил свои действия с ними. Для хорошего секса женщине нужна эмоциональная связь с партнером.

Эмоциональная отчужденность обедняет интимную жизнь. Вы словно используете усеченную демоверсию. Причем это справедливо как для мужчин, так и для женщин. Психолог из Канзасского университета Омри Гиллат пришел к интересному выводу. Эмоционально отстраненные молодые люди со множеством интимных контактов и партнеров удовлетворены качеством своей сексуальной жизни гораздо меньше, чем те, кто состоит в безопасных близких отношениях. Страсть в этом виде секса быстро вспыхивает, но так же скоротечно угасает. Секс одномерен. Поэтому, чтобы разнообразить ощущения, люди постоянно нуждаются в чем-то или в ком-то новом. Суть такого секса в бесконечном поиске.

Секс как утешение

Секс как утешение необходим людям, которые ищут подтверждения своей важности и желанности. Физическая близость в этом случае — только средство, главная цель — избавиться от своих страхов. Такой вид секса подразумевает бо́льшую эмоциональную вовлеченность, чем в первом случае, но основной эмоцией становится тревога. Согласно Гиллату, чем сильнее мы боимся своей зависимости от другого человека, тем большее значение придаем объятиям и предварительным ласкам и

меньшее — непосредственно половому акту. Мэнди рассказывает мне: «В сексе у нас с Фрэнком все хорошо. Но, если честно, мне гораздо чаще хочется просто пообниматься и полежать вместе. И чтобы он говорил, что любит и ценит меня. Секс как бы индикатор: если он меня хочет — значит, все у нас хорошо. Я спокойна. Соответственно, если он не в настроении и не пристает ко мне, я принимаю это на свой счет и пугаюсь». Если секс — лишь таблетка от тревоги, в нем нет настоящей чувственности.

Утешающий секс может на какое-то время сделать отношения стабильными. Либо привести к возникновению больных мозолей или разрушительных циклов. Когда с взаимным влечением что-то не так, постоянно возникают негативные эмоции. Если такой вид секса становится нормой, партнеры могут лезть из кожи вон, чтобы угодить друг другу, или чересчур много требовать. В конечном счете естественное влечение просто выключится. Когда физическая близость становится средством избавления от страхов, любовники отдаляются друг от друга.

— Что плохого в том, что мы часто занимаемся сексом? — говорит Кори своей жене Аманде. — Куча народу занимается сексом каждую ночь и каждое утро. И многие женщины испытывают по два-три оргазма зараз.

Аманда смотрит на меня, и на наших лицах отражаются усталость и недоверие. Кори видит это и отворачивается с понурым и огорченным видом.

— Ну, хорошо, дело не в сексе, — сдается мужчина. — Я чувствую, что ты любишь меня и не о чем переживать, только когда обнимаю или занимаюсь с тобой любовью. Когда вижу, что действительно тебя завел. Когда ты всем телом реагируешь на мои прикосновения. Только в эти моменты я точно знаю, что ты любишь и хочешь меня. Конечно, я слишком много и часто требую от тебя близости. И чем больше настаиваю, тем меньше тебе это нравится. Но на самом деле я просто слишком сильно боюсь тебя потерять. С нашего прошлогоднего разрыва меня преследует этот страх. И только секс придает мне уверенности.

Аманда придвигается и обнимает мужа. Кори замирает на секунду, а потом говорит удивленным голосом:

— Ого, ты меня обнимаешь! Не разочарована во мне после таких признаний?

Аманда целует его в щеку. Стоит Кори понять, что чувство безопасности и комфорта можно получить через простые объятия и прикосновения, — и их отношения с женой меняются к лучшему. Равно как и интимная жизнь.

Утешающий секс не редкость в отношениях, где партнеры запутались

в дьявольских сетях. Партнерам не хватает обычных ласковых прикосновений, которые лежат в основе эмоциональной связи. Алек, чьи десятилетние отношения с Нан на грани разрыва, жалуется: «В постели мы всегда были по-настоящему близки. Но сейчас она вообще не хочет заниматься любовью. Постоянно отталкивает меня. Меня это приводит в бешенство. Мне больно даже думать о том, что она совсем не хочет меня. Она говорит, что я слишком напористый, и спит в другой комнате. А порой мы даже не прикасаемся друг к другу».

Когда партнеры говорят, что из их жизни ушли мелкие проявления заботы и внимания, — это повод для беспокойства. Когда утверждают, что не занимаются любовью, — надо задуматься. Но когда заявляют, что даже не прикасаются друг другу, — это настоящий сигнал тревоги.

Кожа — самый большой наш орган чувств (от 1,5 до 2 кв. м). Нежные касания и поглаживания, а также эмоции, которые они вызывают, для большинства — ковровая дорожка в мир любви. Прикосновения объединяют два ключевых инстинктивных механизма: сексуальное влечение и потребность в близости с любимыми. Антрополог Эшли Монтегю в книге «Прикосновение» называет телесный контакт «языком секса» и «языком привязанности». Касания могут как возбуждать, так и успокаивать.

Тиффани Филд, психолог университета штата Массачусетс, говорит: с первых секунд жизни и до конца дней человек нуждается в прикосновениях. При этом североамериканцы — одни из самых «нетактильных» людей в мире и в большинстве своем страдают от сенсорного голода. Если к детям редко прикасаются, их нечасто берут на руки и мало ласкают, их интеллектуальное и эмоциональное развитие задерживается, что отражается на способности упорядочивать чувства.

Больше всего от сенсорного голода страдают мальчики и мужчины. Научно доказано: мальчиков даже в раннем детстве обнимают и гладят реже, чем девочек. Взрослые мужчины менее по сравнению с женщинами восприимчивы к ласковым прикосновениям. Хотя нуждаются в них ничуть не меньше. Представители сильного пола редко способны попросить, чтобы их обняли. То ли из-за давления социума («настоящим мужикам все эти телячьи нежности ни к чему»), то ли из-за неумения (не знают, как выразить просьбу). Я вспоминаю об этом каждый раз, когда женщины-клиентки жалуются на одержимость мужей сексом. И всегда отвечаю, что тоже бы зациклилась на их месте, если бы кровать была единственным, кроме футбольного поля, местом, где ко мне прикасаются.

— Я просто хочу, чтобы Марджори прикасалась ко мне, — твердит

Терри. — Мне надо знать, что она желает быть со мной. Хочу чувствовать себя желанным. Не в сексуальном плане. Это больше, чем секс.

— Да, конечно. Ты хочешь быстро перепихнуться и кончить, — не соглашается Марджори.

— Может быть, это просто единственное, о чем я знаю, как попросить, — парирует супруг.

Упражнения в кровати, однако, не способны компенсировать все потребности партнеров в физической и эмоциональной близости. Сексуальная жизнь разваливается под таким грузом.

Лучший рецепт хорошего секса — прочные и безопасные отношения. Партнеры отзывчивы, неравнодушны и искренни. И они нежно прикасаются друг к другу. Даже сексологи не спорят, что здоровые сексуальные отношения строятся на фундаменте «невостребованного удовольствия». Поэтому я часто советую клиентам воздержаться от интимной близости на несколько недель. Когда секс временно под запретом, никто не чувствует разочарования или тревоги. Массу освободившегося времени и желания партнеры могут направить на открытие и исследование своих тактильных ощущений. Научившись просить об объятиях или о ласковых касаниях, вы сделаете свою связь крепче. А познав тела друг друга больше, чем на уровне механического раздражения эрогенных зон, заложите основу для связи «только для тебя и только с тобой».

Секс как единение

Для секса как единения должно быть задействовано сразу все: эмоциональная открытость и отзывчивость, ласковые прикосновения и сексуальное возбуждение. Именно это мы ожидаем от занятия любовью. Только такой секс способен приносить полное удовлетворение и создавать близость. Надежная эмоциональная связь поможет партнерам вернуть интимной близости пылкость и фантазию периода влюбленности. Любовная игра может быть то нежной и игривой, то яростно-страстной и эротичной. Это как быстрый и яркий секс ради оргазма, так и сводящее с ума своей нежностью путешествие в места на «глубине тысячи поцелуев», по выражению Леонарда Коэна.

Впервые слово «единение» я использовала в диалоге 4, когда говорила об эмоциональной близости. Сейчас я хочу включить в это понятие и физическую близость тоже. Психиатр Дэн Стерн из Корнелльской

медицинской школы использует слово «единение», описывая прочные любовные отношения, в которых партнеры настроены на внутреннее состояние друг друга и способны реагировать на изменения в нем, так же как мать настроена на ощущения и эмоции своего ребенка. Младенец широко открывает глаза и визжит от восторга — мать воркует, подстраивая голос под его довольное верещание. Возлюбленный поворачивает голову и вздыхает — подруга улыбается и поглаживает его в ритме дыхания. Единение дает ощущение настроенности друг на друга и лежит в основе близости: эмоциональной, физической и сексуальной. Эмоциональная безопасность обеспечивает единение на физическом уровне и наоборот.

Отзывчивость и чуткость за пределами спальни гарантируют отзывчивость и чуткость в постели. Партнеры, по-настоящему открытые друг с другом, спокойно рассказывают о своих интимных страхах и желаниях. А оказаться не на высоте боимся мы все.

— Посмотри на меня, — говорит Кэрри. — Я же вся в веснушках. Ты когда-нибудь видел моделей, которые были бы ими покрыты с головы до пят? Ненавижу их. И стоит мне об этих эталонах вспомнить, как я хочу немедленно выключить свет и задернуть шторы.

Ее муж Энди улыбается.

— Даже не знаю, как признаться тебе в этом извращении, — мягко говорит он, — но я обожаю твои веснушки. Они часть тебя, а я хочу быть с тобой, а не с какой-то моделью. Я обожаю этот твой узор в горошек, он меня заводит. Точно так же, как ты говоришь, что тебе нравятся лысые мужчины — такие, как я. Ведь лысые сексуальны?

Кэрри улыбается и соглашается.

Уверенные друг в друге, любящие партнеры могут расслабиться и полностью отдаться удовольствию от занятия любовью. Они могут откровенно, не стесняясь и не обижаясь, говорить о том, что их возбуждает или отталкивает. Психологи Дебора Дэвис (университет Невады) и Синди Хазан (Корнелльский университет) обнаружили, что счастливые в отношениях партнеры более свободно говорят о своих предпочтениях и охотнее идут на эксперименты. В фильмах любовники никогда не обсуждают, что и как им делать в постели друг с другом, даже если оказываются там вместе впервые. Все просто складывается само собой. Но заниматься любовью, боясь откровенно говорить о своих желаниях, все равно что пытаться посадить самолет без инструкций и помощи диспетчеров.

Элизабет радостно рассказывает мне о том, как ее 25-летний муж Джефф поделился с ней своей главной эротической фантазией: элитная

путана выступает в роли его сексуальной наставницы. Элизабет начала тогда вдруг говорить бархатным голосом с французским акцентом и целый час изображала искушенную ночную бабочку, обучая зачарованного супруга правильно доставлять ей удовольствие.

— Ты был таким мачо в ту ночь, — говорит она Джеффу. — Я и не думала, что ты на такое способен.

Джефф хохочет.

— Я тоже не думал. Но и ты была совсем другой. Куда только подевалась моя застенчивая женушка?

Элизабет тоже смеется.

— И все равно больше всего мне нравится после секса. Ты обнимаешь меня так крепко, будто я — самое главное в твоей жизни.

Партнеры, связанные прочными и надежными отношениями, умеют успокаивать и поддерживать в сложных ситуациях. Речь о проблемах, которых никогда не бывает у киногероев, но которых невозможно избежать в реальной жизни. Фрэнк страдает от эректильной дисфункции и стыдливо описывает свою проблему как «“Чарли” решил вздремнуть». Мужчина вспоминает недавний случай из их с супругой интимной жизни, который поначалу воспринял буквально как катастрофу.

— Сначала Сильвия сказала что-то про то, что это у меня из-за лишнего веса, и я было обиделся, — говорит Фрэнк. — Но потом жена поняла, что случилось. Обняла меня и убедила, что ничего страшного не произошло. Мы продолжили. Но в самый ответственный момент наше 18-летнее чадо решило вернуться пораньше. И «Чарли» воспользовался моментом, чтобы вздремнуть. Сильвия напомнила мне про книгу, которую мы недавно с ней читали. Там было сказано, что после 40 минут прелюдии у многих мужчин эрекция ослабевает. Но если не паниковать, она вернется. Мы отнеслись к сонливости «Чарли» с юмором и решили просто поласкать друг друга. Потом у нас закончилась смазка, и Сильвия принялась искать другой тюбик.

Женщина уже не может сохранять серьезный вид и хихикает.

— И вот наконец, — продолжает Фрэнк, — все уже было на мази. Тут я вошел в раж и опрокинул свечку — мы зажгли их для романтики, — а она подпалила занавеску! — Он широко улыбается жене и подмигивает: — Жаркая была ночка, да, детка?

Его супруга подхватывает рассказ и вспоминает, как они бросили от греха подальше это дело. И пошли варить шоколад.

— А потом, — Сильвия снова хихикает, — Фрэнк сказал что-то возбуждающее, и мы все-таки занялись любовью. — Женщина вскидывает

руки и запрокидывает голову, копируя Мэрилин Монро.

Такие откровенные и немного забавные истории всегда трогают меня до глубины души. Ведь они говорят о том, что спонтанность, страсть, сексуальные эксперименты и постоянное открытие чего-то нового в партнере не пропадают и в очень длительных отношениях. Доказывают, что мы можем снова и снова сближаться с супругом, вновь и вновь влюбляться. Ведь чувственная близость, по сути, игра и умение отдаваться и наслаждаться. Но и для того, и для другого нужно чувствовать себя в безопасности на эмоциональном уровне.

В безопасных и надежных отношениях возбуждение вызывает не копирование страстных сцен из фильмов и бульварных романов, а риск, связанный с максимальной открытостью в моменты физической и эмоциональной близости. Это свойство позволяет воспринимать занятия любовью с партнером как увлекательное приключение — всякий раз новое. Чтобы секс был чувственным, приносил удовлетворение, не наскучил и не приелся, не нужно никакого разнообразия поз, техник и тем более партнеров. Только практика и эмоциональное присутствие. Нисколько не удивляют в связи с этим недавние открытия Эдварда Ломанна из Чикагского университета. Супруги, которые много лет провели вместе и создали прочную эмоциональную связь, занимаются сексом чаще и с бо*льшим удовольствием, чем их свободные от отношений и обязательств сверстники.

Иногда я слышу «экспертные» заявления, что только свежесть отношений, подпитанных страстью и пылом первых месяцев влюбленности, гарантирует отличный секс. Тогда вспоминаю одну знакомую пожилую пару и то, как они танцуют аргентинское танго. Партнеры полностью погружены друг в друга. Их движения дышат осознанностью, игривостью и ошеломляют чувственностью. Супруги так чутко реагируют друг на друга, что даже во время самой жаркой импровизации не упускают ни малейшего движения партнера, подстраиваясь под ритм. Они двигаются как единое целое, грациозно и страстно.

Решение интимных проблем

По статистике, самые распространенные причины обращения к сексологам в Северной Америке — сниженное либидо у женщин и преждевременная эякуляция или слабая эрекция у мужчин. Это меня не

удивляет. Партнеры с проблемами в отношениях попадают в дьявольские сети. Женщины, как правило, чувствуют себя одинокими и отверженными. В таком состоянии они начинают либо требовать утешающего секса, либо совсем подавлять свое либидо. Мужчины чувствуют себя неуверенно. И зацикливаются на сексе как самоцели или испытывают трудности с эрекцией. Как правило, если партнерам удается вернуть близость в отношения, их интимная жизнь автоматически налаживается — сама собой или с осознанными усилиями. Возродившие сексуальность супруги делят друг с другом чувственное удовольствие и близость. К тому же во время оргазма выделяется окситоцин. Все это влечет за собой укрепление отношений.

Мы поработали над возвращением чувства безопасности, и Эллен смогла признаться Генри, что никогда не испытывала оргазма. Годами женщина симулировала восторг. Генри не оскорблен и не напуган ее признанием. Мужчина готов утешить и поддержать жену. Он прочитал, что без дополнительной стимуляции оргазм от вагинального секса не испытывают почти 70 % женщин. Совместно супруги вырабатывают три эротические программы в рамках проекта «Оргазм для Эллен».

Давайте теперь рассмотрим, как привязанность и влечение сплетаются и образуют отношения. Страсть не константа. Влечение естественным образом разгорается и ослабевает. Оно зависит от времени года, состояния здоровья и еще от тысяч причин. Но большинство воспринимают эти колебания очень болезненно, если не могут откровенно обсудить с партнером свои проблемы. Многие спокойно относятся к нечастому или нерегулярному сексу, но едва ли готовы мириться с мыслью о том, что партнер не испытывает к ним влечения. С такими чувствами приходится справляться очень многим, даже в прочных и надежных отношениях. Например, Лауре и Биллу.

Когда супруги пришли на прием, Лаура только восстановилась после депрессии, вызванной потерей работы. Ее врач понимал, что лучшая защита от рецидива — здоровые отношения. Заметив некоторую напряженность, он направил супругов ко мне.

Лаура делится своими переживаниями:

— Мы очень любим друг друга. Но раньше муж был всегда готов заняться сексом. Все время дотрагивался. И мне это нравилось. Если любовью заниматься не хотелось, я могла просто об этом сказать. Муж никогда не настаивал. Тогда мы просто обнимались и чувствовали, что нужны друг другу. Но последние несколько лет Билл не прикасается ко мне. Секс по-прежнему великолепен, но, чтобы мы им занялись, я должна

сама проявить инициативу. Меня пугает и расстраивает это. Мы вместе уже почти 20 лет. Неужели я старая и непривлекательная для него? Теперь стараюсь ложиться позже, когда Билл уснет, чтобы не сталкиваться с этим всем. Но мы все сильнее отдаляемся друг от друга.

— Просто мне уже не 20 лет, — перебивает жену Билл. — И работа в последнее время выжимает из меня все соки — ты же в курсе. Но мне нравится заниматься с тобой любовью, и ты очень сексуальна. Не вижу проблемы. Разве что тебя это расстраивает, конечно.

Это тот случай, когда очень важно проявить отзывчивость, неравнодушие и искренность. Вопрос только, сможет ли Лаура донести свои чувства до Билла. А муж — услышать ее протест и отреагировать должным образом. «Как ты и говорила, — обращается Лаура ко мне, — когда мы начинаем ссориться, сразу появляется этот дьявольский танец. Но нам всегда удается поговорить и помириться. Я думаю, в целом у нас счастливый брак. Но обсуждать секс у нас толком не получается. Как-то пытались, и ненадолго стало лучше. Но потом все опять вернулось на круги своя». Супруги уже научились видеть дьявольские сети, в которые попадают их отношения. Они научились открыто обсуждать свои чувства и эмоции. Поэтому я предлагаю партнерам обсудить в том же духе свою сексуальную жизнь.

Я спрашиваю: каковы их ожидания? Билл говорит, что ему хватит раза в две недели, а Лаура — что предпочла бы раз в 10 дней. Мы смеемся. Проблема сдувается на глазах. Но нужно все же вернуться к ее сути. Билл видит загвоздку в том, что Лаура постоянно раздражена и отстранена.

— Когда я предлагаю пообниматься перед сном, жена часто даже не приходит, а мне этого не хватает, — жалуется он. — Сильно недостает, если честно.

Лаура начинает плакать.

— Когда мы обнимаемся, я жду, что ты захочешь заняться любовью. А ты отворачиваешься и засыпаешь. Я разочаровываюсь. А говорить с тобой об этом мне, наверное, просто страшно. Ты ведь спросишь: правда ли мне не хватает секса? А я отвечу, что все нормально. И на этом обсуждения закончатся.

Я вижу, что Лаура заранее боится любых высказываний мужа по этому поводу и пытается защититься. Мы приходим к общему мнению, что неспособность поговорить об изменениях в сексуальной жизни встала между ними и ранит обоих.

Прошу супругов подробнее рассказать о своих чувствах. Лаура после некоторых колебаний формулирует, что именно так расстраивает и обижает

ее:

— В какой-то степени я боюсь, что ты больше не воспринимаешь меня как женщину. Я всего лишь жена. У меня больше морщин, я пополнее. Боюсь, что ты больше меня не хочешь, что я уже не сексуальна. Ты обнимаешь меня как друга. Мне кажется, я больше не способна вызвать в тебе интерес и желание. Раньше меня это окрыляло. Сближало с тобой.

Билл слушает жену очень внимательно и помогает ей вопросами:

— Ты именно поэтому так расстраиваешься и раздражаешься? Чувствуешь себя отверженной и думаешь, что я тебя больше не хочу?

Лаура вздыхает, всхлипывает и кивает:

— Когда мы занимаемся любовью, я чувствую себя лучше. Ощущаю себя желанной. На какое-то время. Знаю, ты очень устаешь на работе. Но мне кажется, что секс просто не имеет для тебя больше значения. Что тебе не важно. Иногда думаю, что если я не проявлю инициативу в очередной раз, то секс вообще уйдет из нашей жизни. И ты спокойно переживешь. Очень злюсь от таких мыслей. А потом говорю себе: «Не буду я больше ничего делать — как будто мне больше всех надо! И пошел он к черту!» Но мне становится очень тяжело вот здесь. — Женщина прижимает руку к сердцу. Билл наклоняется к жене и берет ее за руку.

— Это все, Лаура? — спрашиваю я. — Обычно мы описываем душевную боль как грусть, гнев или страх. Тебе кажется, что Биллу больше не нужен секс с тобой. Это все? Или есть что-то еще?

Женщина кивает и продолжает:

— Если я не начну первая, не приду и не предложу заняться любовью, эти чувства меня просто накроют с головой. Но если сделаю первый шаг… — Голос Лауры срывается, и она поджимает губы. — Так сложно говорить об этом. Так не должно быть, наверное. У нас хороший брак, и я сильная. Но мне так страшно проявлять инициативу в сексе. У меня каждый раз ощущение, что я ныряю в темный океан с отвесной скалы. Мне ведь никогда раньше не приходилось этого делать — просить самой. А когда ты нежно улыбаешься и говоришь, что устал и хочешь спать, у меня все внутри обрывается. Я делаю вид, что все нормально. Как будто мне ничего не стоило предложить тебе заняться любовью. Но на самом деле это не так.

— Никогда бы не подумал, — растерянно бормочет Билл.

— Все эти эмоции и чувства, которые ты испытываешь, — спрашиваю я Лауру, — говорят о твоих потребностях. Каких? Чего ты хочешь от Билла?

— Мне нужно, — обращается она к мужу, — знать и понимать, что

тебе по-прежнему нравится заниматься со мной любовью. Что тебе это по-прежнему нужно. Что ты все еще хочешь меня. Как в прежние времена, когда ты терял голову и мог забыть обо всем на свете со мной. Покажи мне, что ты все еще мой мужчина. Так, как ты это умеешь.

Биллу есть что ответить жене. Мужчина очень эмоционально рассказывает, что иногда после работы вымотан настолько, что просто засыпает на ходу. Но при этом он все равно любит жену и весь день думает о ней. И Лаура по-прежнему желанна для него.

— Но я даже не подозревал, что тебе так тяжело проявлять инициативу. Прости меня, пожалуйста, — просит он. — Я боялся, что из-за усталости могу ударить в грязь лицом. Поэтому не отказывался, только если был полностью уверен в себе.

Супруги смеются и вспоминают несколько эпизодов, когда такое на самом деле случалось. И ничего страшного не происходило: они просто обнимались и ласкали друг друга и были очень близки.

Этого диалога Биллу и Лауре хватило, чтобы вернуть свою интимную жизнь в зону безопасной игры и близости. Но он также стал звонком, пробудившим влечение супругов. Я предложила им в случае опасений, что собственно половой акт не удастся, просто сосредоточиться на чувственных ласках. Лаура перестала расстраиваться и переживать, а Билл стал чаще делать первый шаг сам. Иногда жена выступала инициатором. В таких случаях муж понимал, на какой риск она идет. В свою очередь Билл также поделился, как важно ему чувствовать себя желанным. Мужчина совсем не хочет, чтобы Лаура избегала близости или секса с ним. И сотни раз повторил, как любит и желает супругу.

Билл и Лаура, кроме того, стали внимательнее относиться к своей интимной жизни. Время от времени любую комнату нужно ремонтировать и обновлять — и спальня не исключение. Партнеры вместе прочли несколько учебников по сексу. Они впервые за долгие годы обсудили, как можно сильнее заводить друг друга и доставлять больше удовольствия. В конце концов супруги отчитались, что их интимная жизнь и отношения в целом стали заметно лучше.

На последней встрече я сказала Биллу и Лауре, что по-настоящему качественный и удовлетворяющий секс — вопрос далеко не техники и поз. И что теперь у них есть лучшая в мире инструкция — быть открытыми и отзывчивыми в общем стремлении к эмоциональному и физическому единению.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Самостоятельно

Какие-нибудь комментарий или утверждение в этой главе заставили вас задуматься о собственной интимной жизни? Что вы почувствовали? Запишите. Что это чувство (физическое ощущение или эмоция, например гнев) говорит о вашей сексуальной жизни?

Ощущаете ли вы эмоциональную связь с партнером в постели? Чувствуете ли себя в безопасности? Что этому способствует? Если нет, как партнер мог бы помочь вам?

Какой вид секса наиболее привычен в ваших отношениях: как самоцель, как утешение или как единение? Все три вида могут присутствовать в интимной жизни пары одновременно. Но если секс как самоцель или утешающий секс более привычны, это многое говорит о безопасности ваших отношений.

Что для вас важнее всего в постели? Назовите четыре составляющие. Хорошенько подумайте, прежде чем отвечать. Иногда первая мысль и правильная — не одна и та же. Нередко клиенты говорили мне, что важнее всего для них нежные объятья и поглаживания после занятий любовью. Но никогда не признавались в этом любовникам.

Как вы понимаете, что партнеру хватает ваших ласки и прикосновений? Одно и то же действие может выражать близость, утешение или желание. Когда больше всего хочется, чтобы вас обнимали и к вам прикасались?

Представьте, что вы пишете «Краткое руководство по занятию любовью с _____» (вставьте свое имя). Основные пункты могут быть ответами на следующие вопросы: что в постели помогает вам раскрыться эмоционально и физически? Что больше всего заводит перед и во время секса? Насколько долгими должны быть прелюдия и сам секс? Какую позу предпочитаете? Как вам больше нравится заниматься любовью — быстро или медленно? Что нужно сделать партнеру, чтобы разбудить в вас желание, заставить полностью отдаться ему или ей и вашей любви? Можете ли об этом попросить?

Что в сексе приносит вам наибольшее удовлетворение (это необязательно оргазм или вообще проникновение)? Что мешает расслабиться и открыться или тревожит? Когда чувство близости с партнером наиболее острое?

Прекрасно, если вам удастся поделиться со второй половиной. Если нет, то стоит начать с обсуждения того, как сложно говорить о таких вещах.

Вместе с партнером

Обсудите, сходитесь ли вы в оценках того, в скольких процентах случаев ваш секс был действительно восхитительным? Исследования показывают, что как минимум один из партнеров считает секс неудавшимся не менее чем в 15–20 % случаев. Каким совместным занятиям вы хотели бы посвятить свое время, если секс будет недоступен физически? Что вы вместе делаете, когда эмоционально не способны заняться любовью? Как партнер может вам в этом помочь? Придумайте вместе паттерн фильма о такой ситуации.

Сыграйте в игру «Идеальный любовник».

Начинается она так:

«Если бы я был(-а) идеален(-льна) в постели, то мог(-ла) и хотел(-ла) бы _____, и тогда ты чувствовал(-а) бы _____».

Придумайте не менее четырех разных способов. Опишите спутнику жизни хотя бы один способ быть для вас идеальным любовником и партнером, и наоборот, пусть он тоже опишет вам это.

Вспомните каждый по одному случаю из ваших отношений, когда секс был действительно восхитительным. Расскажите друг другу об этом моменте как можно подробнее. Поделитесь, что интересного узнали, какой урок извлекли из этих историй.

Подумайте, как секс проявляется в ваших отношениях. Что это — простая забава, способ быть ближе друг другу, сбросить физическое напряжение, бороться со стрессом или печалью, вариант побега от реального мира, эротическое приключение, нежная близость или пламя страсти? Чувствуете ли вы себя комфортно, когда занимаетесь всеми этими вариациями плотской любви с партнером? На какие эксперименты в постели вы готовы? Расскажите друг другу об этом. Объясните, как партнеру стоит реагировать, если опыт удастся, и как — если нет.

Мы привыкли считать, что яркий, чувственный секс и спокойные прочные отношения несовместимы. Но, оказывается, прочные отношения — трамплин для самых ярких и смелых экспериментов. И наоборот,

открытость, неравнодушие и искренность в области секса укрепляют эмоциональную связь. Следующий — последний — диалог расскажет, как сохранить огонь любви на долгие годы.

Диалог 7. Поддерживать огонь любви

Тот, кому наскучили отношения, просто уделяет им недостаточно внимания.

Муж коллеги

*** * ***

Вы заметили, как сильно изменились ваши отношения? — спросила я одну из своих самых очаровательных пар в конце очень плодотворного сеанса.

Инесса, с громким голосом, рыжеволосая и страстная, ответила:

— Да, но получится ли у нас сохранить это чувство? Моя сестра — та еще вредина. Недавно говорит: «Ты думаешь, что вам с Фернандо удалось вернуть свою любовь? Но брак — всего лишь привычка. У него есть свой срок годности, как у молока. Через полгода все вернется на круги своя. Вы не сможете любить друг друга вечно. Так устроена жизнь». Мне стало страшно от ее слов. Неужели мы обречены на вечные ссоры и одиночество?

На этом сеанс завершился, но, когда позднее я делала заметки, в моей голове звучали два голоса. Один из них цитировал греческого философа Гераклита: «Все течет, все меняется». Может, в этом и есть суть любви. Действительно, нельзя игнорировать тот факт, что после терапии у многих пар случается рецидив. Может, сестра Инессы просто реалистично смотрит на вещи? Но был и другой голос, который цитировал китайского поэта XI века Су Ши: «Я проснулся наутро — и сердце опять защемило, / Словно только вчера, словно стольких не минуло лет… / Я однажды вернусь навестить и увижу могилу, / Низкорослые сосны и лунный пронзительный свет»[1]. Может быть, все-таки моменты глубочайшей близости достаточно сильны, чтобы удержать любящих вместе на долгие годы. Мои исследования также подтверждают: партнерам удается поддерживать чувство удовлетворения и счастья, обретенное во время сеансов ЭФТ, даже в самые тяжелые периоды жизни.

И я поняла, что у меня есть ответ на вопрос Инессы. «Все течет, все меняется, — сказала я обеспокоенной клиентке на следующем сеансе, — но отношения и любовь не набор правил и шаблонных поступков. Все мы постоянно учимся создавать и поддерживать любовь. И только от вас

с Фернандо зависит, какой она будет для вашей пары. Безусловно, если вы не будете активно поддерживать огонь своей любви, то потеряете все, чего добились. Но любить как изучать языки. Постоянно разговаривая и используя в жизни или работе иностранный язык, ты овладеваешь им все лучше и лучше. Не употребляя — забываешь».

Диалоги, в которых присутствуют отзывчивость, неравнодушие и искренность, — это язык любви. Они превращают ваши отношения в тихую гавань, помогают научиться гибкости, научиться раздувать и поддерживать костер любви. Диалог 7 — это подробный стратегический план развития ваших отношений. Из каких этапов он состоит?

• Вспомнить и обсудить опасные моменты в отношениях, когда вы начинаете испытывать чувство незащищенности и попадаете в дьявольские сети. Так вы сможете заранее наметить кратчайший путь возврата к безопасным отношениям.

• Отметить положительные моменты, значительные и не очень. Во-первых, подумать над случаями из повседневной жизни, когда вы были открыты и отзывчивы и особенно четко понимали, как влияете друг на друга. Во-вторых, проговорить эти переломные моменты из недавнего прошлого, которые сделали вашу любовь еще сильнее.

• Придумать ритуалы для встреч и расставаний, в которых будет отражена ваша любовь, поддержка и чуткость. Такие традиции помогают закреплению представления об отношениях как о тихой гавани посреди хаотичного и сбивающего с толку внешнего мира.

• Помочь друг другу определить вопросы, касающиеся отношений и приводящие к постоянным разногласиям и спорам. Вместе придумать, как вовремя разряжать обстановку, чтобы дальнейшее обсуждение шло в атмосфере эмоциональной безопасности и доверия. Так вы сможете решать проблемы на трезвую голову, не задевая друг друга. Я называю такую стратегию «Безопасность прежде всего». Если партнеры чувствуют себя защищенными, один может назвать проблему в мягкой, неагрессивной форме. А второй останется эмоционально вовлеченным в разговор, даже если не согласен с первым.

• Написать историю неугасающей любви. Это повествование о том, как вы создавали и продолжаете строить свою любовь. О том, как разгораются конфликты и вы отдаляетесь друг от друга, и том, как затем заделываете трещины, снова сближаетесь и прощаете обиды. История о том, как вы влюбляетесь друг в друга снова и снова.

• Написать историю будущей любви. Она должна показывать ваши отношения, какими вы хотели бы их видеть пять или десять лет спустя. А

также роль в этом вашего партнера — что ему или ей делать, чтобы романтическая сказка стала былью.

Диалог 7 построен на понимании того, что любовь — непрерывный процесс поиска эмоциональной связи, равно как и ее утраты и повторного обретения. Она как цветок. Если не ухаживать, растение увядает. В нашем стремительном мире, когда постоянно нужно решать все больше и больше задач, непросто быть в нужное время в нужном месте. И всегда успевать отследить и удовлетворить потребность в близости, собственную и партнера. Этот последний диалог призван научить вас бережно и осознанно относиться к отношениям.

Давайте посмотрим, как это работает на практике.

Избежать опасных моментов

Инесса и Фернандо легко определяют свои опасные моменты. Они много лет исполняли «Негативный танец». Причем со временем деструктивная модель становилась все агрессивнее. Фернандо злоупотреблял алкоголем, а Инесса угрожала и из мести флиртовала с другими мужчинами. На сеансе, призванном научить пару поддерживать огонь любви, Инесса говорит Фернандо: «Мне до сих пор становится страшно, когда ты замолкаешь и отворачиваешься от меня. Очень хочу дернуть тебя за рукав в такие моменты и сказать: “Эй, Фернандо, вернись, останься со мной!” Ты сможешь меня услышать, как тебе кажется? Для меня это важно, а иначе, боюсь, тревога никогда меня не покинет». В свою очередь, Фернандо высказывает пожелание, чтобы Инесса прямо говорила, когда злится на него. И объясняла, что именно ее огорчило и разозлило, а не выдвигала с ходу ультиматумы. Оба соглашаются, что так они смогут сохранить эмоциональное равновесие и не скатиться в дьявольские сети.

Брак еще одной пары — Кристины и Даррена — чуть не распался из-за неверности мужа.

— Думаю, мы смогли это пережить, — говорит женщина супругу. — Но чтобы ты знал: сейчас даже от самого тонкого намека на недостаток секса в нашей паре мне хочется убежать и спрятаться. Захлестывает страх, что тебе всегда будет нужно больше, чем я могу дать. Сейчас он не такой парализующий. Но у меня по-прежнему все внутри переворачивается в такие моменты.

— Понимаю. Такой намек прошлой ночью был просто неуклюжей попыткой сообщить тебе, что ты самая желанная. Что сделать, чтобы ты не

боялась? — спрашивает Даррен.

Кристина выдыхает с явным облегчением и смущенно бормочет:

— Ну, можно сразу сказать, что секс тебе понравился. Что ты счастлив со мной.

— Договорились, — отвечает мужчина с улыбкой.

Отметить моменты самой тесной близости

Мы часто не рассказываем любимым, как их незначительные поступки иногда трогают нас и создают чувство принадлежности. Это могут быть жесты, внезапные слова или прикосновения. Смущаясь, Фернандо признаётся, что однажды буквально растаял. Инесса после всего, что ей пришлось пережить в их отношениях, представила его коллеге со словами: «А вот мой любимый муж». В этот момент мужчина почувствовал, что дорог супруге. И он вспоминает о том случае едва ли не каждый день.

Никто не забывает моменты, когда на передний план выходят отзывчивость, неравнодушие и искренность. В такие минуты мы почувствуем: нас любят, ценят и хотят быть рядом. Эти моменты остаются в памяти навсегда. И очень важно рассказывать о них партнеру. Например, Кэй рассказывает Дону: «Для меня очень важной была одна ночь, поспособствовавшая нашему воссоединению. Ты после 45 лет брака признался, как много для тебя значит, что я все еще беру тебя за руку. Ты всегда ее мне протягивал. Наверное, я даже не всегда брала. Меня тронули до глубины души твои слова о том, как важно это для тебя. Что в такие моменты ты чувствуешь: мы вместе и можем своротить горы. Внезапно я увидела в тебе человека, который нуждается во мне. Вместо того большого сердитого мужчины, который любит, чтобы все было по его правилам».

Во время сеанса с другой парой мы обсуждаем, как депрессия едва не разрушила жизнь Лоуренса.

— Я уверен, что без тебя не выкарабкался бы, — говорит он своей жене Нэнси. — Даже когда я тебя отталкивал, ты продолжала меня поддерживать. Однажды я ходил на собеседование, а работу предложили не мне, а другому парню. И я вернулся домой, чувствуя себя последним ничтожеством… Помнишь, что ты сказала?

Нэнси качает головой.

— Поцеловала и сказала: «Ты мой мужчина. Что бы ни случилось. Мы справимся. Я люблю вас, мистер». Всегда буду помнить этот момент. Этот случай греет мне душу всегда, когда дела плохи и я сомневаюсь в себе.

Даже если партнеры угодили в дьявольские сети, иногда один из них умудряется проявить столько сочувствия и понимания, что даже у меня захватывает дух. Я предлагаю супругам помнить такие моменты и держаться за них. Видеть в них лучи света в темном царстве, освещающие дорогу домой — к желанной близости. Максин, обычно злившаяся на Рика за то, что он всегда отмалчивается, внезапно очень тихо говорит: «Кажется, понимаю. Ты кажешься таким спокойным. Но на самом деле тебе просто очень страшно. Как тому испуганному и одинокому маленькому мальчику с твоих детских фотографий, что стоят у нас на каминной полке. Самому одинокому ребенку в мире. Ты никогда нигде не был своим. А теперь ты со мной, самой болтливой женщиной на свете. И я временами на тебя наседаю со своими разговорами. Поэтому ты просто уходишь в себя и пытаешься успокоиться. Это так печально. Потому что, очевидно, в глубине души тебе все еще очень одиноко». Рик вспоминает этот разговор как момент, когда он внезапно почувствовал: его понимают. Жена любит его, даже когда злится.

Для того чтобы поддерживать любовь, очень важно узнавать эти моменты близости и единения и почаще вспоминать о них. Как будто рассматривать фотографии из семейного альбома. Эти случаи напоминают о том, насколько ценны наши отношения и какой должна быть настоящая любовь. Как легко и просто мы можем преобразить мир для любимого человека, уделив ему толику внимания.

Придумать ритуалы для встреч и расставаний

Ритуалы — важная часть близости. Это постоянно повторяющиеся, заранее продуманные маленькие церемонии. Они знаменуют особые моменты отношений. Ритуалы требуют эмоционального и физического присутствия, а значит, настраивают нас на положительное взаимодействие здесь и сейчас.

Ритуалы всегда играли важную роль в религии. Я вспоминаю известное исследование психолога Альфреда Томатиса, который наблюдал группу монахов с клинической депрессией. Столь тяжелое расстройство было вызвано невозможностью исполнять григорианские псалмы, для чего монахи собирались вместе дважды в день. Они утратили чувство общности и утешение, которое черпали в гармонии и единении своей группы. Прекрасные песнопения были лишь формальным подтверждением взаимосвязанности этих людей и разделяемым всеми монахами моментом счастья.

Для приматов разлучение и воссоединение — ключевые моменты привязанности. Мы хорошо понимаем и учитываем это в общении с детьми, когда они совсем маленькие. Обязательно целуем малышей на прощание. Обнимаем и вслух приветствуем при встрече. Почему бы не отмечать моменты встреч и прощаний с любимым человеком точно так же? Постоянные небольшие жесты, несущие посыл «ты важен для меня», имеют огромное значение для прочности и безопасности связи.

Иногда партнерам сложно осознавать наличие в отношениях таких ритуалов. Джоэль приходит в замешательство, когда я прошу его перечислить, какие церемонии есть в их браке с Эммой.

— Ну, собака, например, всегда вьется вокруг меня и радуется, когда я прихожу домой. А я присаживаюсь на корточки и тискаю ее. Но с Эммой я ничего такого не припоминаю. Чтоб каждый день, специально, продуманно и без отклонений… Нет, ничего такого нет.

Он чешет затылок, а Эмма хихикает и вступает в разговор:

— Глупенький, я же не собака. Если не считать того сложного периода, ты всегда, когда утром приходишь на кухню, нежно говоришь: «Как дела у моего солнышка?» А потом легонько шлепаешь меня. И это очень приятно. Я всегда жду.

Лицо Джоэля проясняется, и он говорит:

— Да, точно. Отлично. Тогда, может, теперь буду два раза хлопать и целовать. Тебя, а не собаку, конечно же.

То, ценности чего вы не осознаёте в своей жизни, легко потерять. Партнеры часто с горечью жалуются, что разлад забрал из их жизни такие вот мелкие обыкновения. Например, Кэти говорит Нику: «Ты больше не приходишь обнять меня перед работой. Уже даже не прощаешься. Как будто мы просто соседи. Мы живем на разных планетах, и тебя это устраивает». После нескольких исцеляющих диалогов Кэти и Ник решают вернуть этот ритуал в свои отношения. Супруги дополнили его: периодически спрашивают друг у друга, как дела, в течение дня. Иногда такие ритуалы становятся семейными традициями. Наш с мужем воскресный ужин превратился из особого вечера для нас двоих в семейное торжество, когда в доме появились дети. Много лет спустя мой сын однажды посетовал:

— У меня дела. Зачем нам вообще эти воскресные ужины?

А младшая дочь возмущенно ответила:

— Потому что сегодня воскресенье, а это особый день для нашей семьи, тупица.

Я помогаю парам придумать собственные объединяющие ритуалы:

обязательно для прощаний и встреч, но также и для других важных моментов их жизни. Эти спланированные и четко структурированные церемонии призваны укрепить отношения и сделать партнеров ближе. Вот несколько примеров того, что можно и нужно сделать частью своей повседневной жизни.

• Регулярно и осознанно обниматься, держаться за руки и целоваться, когда просыпаетесь, ложитесь спать, уходите из дома или возвращаетесь.

• Писать письма и оставлять записки друг другу, особенно когда один из вас собирается уезжать или когда ваша пара восстанавливает близость после ссоры или периода отчуждения.

• Вместе участвовать в религиозных и других ритуалах: семейные торжества по особым поводам, посадка первых весенних цветов в саду, совместные молитвы или посещение религиозных мероприятий.

• Завести привычку звонить в течение дня, чтобы спросить друг у друга, как дела.

• Создать особый ритуал для разговоров по душам. Не для тех, что посвящены бытовым вопросам и решению проблем. А для бесед, которые позволят поделиться друг с другом личными новостями и переживаниями и помогут стать еще ближе. У Пита и Мары есть такой ежедневный ритуал сближения. Один из них спрашивает: «Ну, как дела у *тебя*?» или «Ну, как у *нас* дела?» Так супруги переключаются с других тем на более личные и важные вопросы. У Сары и Неда для этих целей отведено особое время раз в неделю. В пятницу вечером, после ужина, партнеры не меньше получаса пьют вместе кофе и разговаривают обо всем. Это только их время.

• Выбрать особое время для вас двоих. Например, завтракайте в постели воскресным утром без детей или подгоните свои графики так, чтобы успевать поесть вместе в начале каждого дня.

• Регулярно устраивать свидания, пусть даже раз в месяц.

• Раз в год ходить вместе на курсы, учиться чему-то новому. Может быть, придумать и вместе воплощать в жизнь какой-нибудь проект.

• Отмечать особые для вас двоих дни, годовщины и дни рождения по-особенному — по-своему. Иногда мне кажется, что от таких мероприятий можно было бы и отказаться. Но я напоминаю себе: это самое яркое доказательство того, что я люблю близких и всегда думаю о них. Именно на таких мелочах и строится безопасная близость.

• Всегда обращать внимание на любые победы и достижения партнера. Постоянно хвалить его или ее. Искренние замечания вроде «тебе было непросто, но ты справился(-лась)», «ты так много работал(-а) над этим проектом, никто не смог бы сделать больше» или «вижу, что ты очень

стараешься быть хорошим отцом (матерью)» почти всегда действуют лучше, чем конкретные советы. Мы часто хвалим и отмечаем достижения своих детей. И при этом почему-то забываем, что партнеры нуждаются в нашем признании не меньше.

• Никогда не упускать возможности заявить о достоинствах своего партнера и продемонстрировать, как вы счастливы в отношениях, на людях. Это может быть что угодно — от повтора супружеских клятв на семейном торжестве до простого «спасибо». Особенно если благодарность выражена в присутствии друзей, например за вкусный ужин или за поддержку в непростой ситуации.

Некоторым парам такие схемы необходимы, чтобы вклинить моменты единения в серые будни. Ведь подчас рутина делает по-настоящему близкие любовные отношения практически невозможными. Шон и Эми стараются преодолеть разобщение. Супруги поняли: их жизнь переполнена рабочими обязанностями и карьерой, дорогой на работу и занятиями с детьми. Так что даже в выходные дни партнерам едва ли удается пересечься в одной и той же комнате дольше чем на 10 минут.

Постоянные тяжелые переработки и эмоциональное выгорание стали частью нашей культуры. Мы считаем их нормой. Об этом говорит Джульетта Шор, профессор социологии в Бостонском колледже. Она отмечает в своей книге «Заработавшийся американец», что американцы впереди планеты всей по трудоголизму. Они завоевали пальму первенства по числу проведенных на работе дней в год и часов в день.

У китайцев предусмотрено три недели обязательного отпуска. У большинства европейцев — шесть. Но Шон — типичный американец. Он работает практически все выходные. Постоянно висит на телефоне из-за бесконечных расхождений в балансе и малейших финансовых проблем в компании. Не выпускает из рук смартфон и ноутбук даже во время семейного отпуска на две недели раз в году. Сесиль Эндрюс, лидер движения «Добровольная простота», пришла к выводу, что средняя супружеская пара в Америке разговаривает не больше 12 минут день. Шон и Эми признали, что в их случае это скорее пять-шесть минут в день. Да и то разговоры эти скорее необходимость: нужно обсудить что-то по работе или домашние дела. О занятиях любовью при таком образе жизни нет и речи. Партнеры слишком вымотаны.

Пара решает поставить свои отношения на первое место. В бухгалтерских терминах Шона, супруги решили уделить внимание своему основному активу. Они сократили количество детских занятий. Выбрали один день в месяц, когда будут выходить куда-нибудь вместе. Выделили

время по утрам в воскресенье для занятий любовью. И организовали три дня в неделю так, чтобы успевать позавтракать вместе. Эми работает из дома, так что Шон звонит ей днем просто для того, чтобы сказать «привет» или как-нибудь игриво назвать. На вопрос «кто звонит» Эми отвечает: «Мастер по ремонту семьи». Пара наверстала упущенное. Супруги нашли способы оптимизировать свои отношения так, чтобы их «рыночная стоимость» постоянно росла.

Главное — безопасность

Для того чтобы сохранить любовь, нужно уметь отделять затруднения в отношениях от бытовых проблем, решение которых можно спокойно отложить на потом. В 1980-х годах уже в первом исследовании ЭФТ мы пришли к одному интересному выводу. Партнерам, которые научились идти навстречу друг другу и быстро восстанавливать безопасную эмоциональную связь, стало гораздо легче решать бытовые проблемы, ранее угрожавшие их отношениям. Такие супруги сотрудничали друг с другом, были более открытыми и гибкими. Повседневные проблемы никуда не девались. Но они больше не отражали страхи и неудовлетворенную потребность в близости.

Джим и Мэри, например, могут обсуждать любовь мужчины к дайвингу и не запутываться в дьявольских сетях. Но еще совсем недавно малейшего намека на очередную поездку мужа хватало, чтобы вызвать у Мэри вспышку гнева и тревогу по поводу его «замашек мачо» и «сумасбродного риска». Теперь, когда при обсуждении длительного дайв-тура Джима супруги заходят в тупик, мужчина первым делом спрашивает у жены, как помочь ей не пугаться и не расстраиваться от этого разговора. Что она чувствует и хочет ли поделиться.

Мэри ценит то, что супруг беспокоится о ее чувствах, и признаётся, что немного боится. Женщина больше не чувствует себя брошенной, когда Джим уезжает, но все еще беспокоится за него, потому что один из его приятелей-дайверов известен своей безрассудностью. Джим уверяет жену, что будет неукоснительно соблюдать все правила и технику безопасности, о которых они уже договорились. И вообще может спокойно отказаться от поездки с этим приятелем, если Мэри так сильно переживает. Женщина чувствует: ее опасения и страхи понимают и принимают. Поэтому может признать, что эта поездка важна ее мужу. В следующие 10 минут партнеры быстро решают все практические вопросы, связанные с путешествием

Джима.

Я предлагаю партнерам в первую очередь обсудить глубинные потребности и страхи, возникновение которых провоцирует сложившаяся ситуация, при обсуждении любых насущных проблем. Например, когда жена настаивает на том, чтобы муж принимал больше участия в воспитании детей. Но при этом нельзя забывать: ОНИ (отзывчивость, неравнодушие и искренность) должны оставаться главными. После такого диалога любая бытовая проблема устраняется за считаные минуты, потому что оба становятся заинтересованными в ее решении. Дженет постоянно упрекала и обвиняла своего мужа Морриса в том, что он совершенно не помогает воспитывать их сына. Супруг не разделял ее взглядов на свои родительские обязанности и попросту устранялся. Теперь Дженет начинает разговор, делясь чувствами, которые заставляют ее настаивать на участии мужа. «Мне постоянно кажется, что я плохая мать, — говорит она. — Мне очень сложно в чем-то ограничивать ребенка. И я кидаюсь из крайности в крайность, то тираня его, то во всем потакая его капризам. Я очень устала от всего этого. Устанавливать правила, бороться с его бунтами, разговаривать с учителями и возить по врачам. Я действительно злюсь. Но только потому, что уже не справляюсь без твоей помощи. Я не могу все делать одна. Я знаю, что слишком давлю и пугаю тебя своими нападками и только поэтому ты отстраняешься. Но ведь ты оставляешь меня разгребать все проблемы в одиночку. Не попробовать ли нам решать их вместе?»

Теперь Моррис чувствует и понимает, что жена его ценит и полагается на него, поэтому может услышать ее жалобы и отреагировать на них. Супруги призна*ют*, что оба устали от ответственности, которую накладывает родительство, и нуждаются в поддержке друг друга. Они определяют основную проблему: сын попал под влияние компании, которую едва ли можно назвать хорошей. Решают, что вместе определят для него границы дозволенного. Партнеры, в частности, договариваются, как будут поддерживать друг друга во время общения с сыном, если он откажется подчиняться и соблюдать установленные рамки.

Обсуждение того, как вместе воспитывать детей, — конструктивный разговор. Дискуссия о том, что один партнер постоянно уклоняется от своих родительских обязанностей, никогда не приведет ни к каким полезным действиям. Чтобы решать проблемы, нужно уметь сосредотачиваться на них и быть гибким. Чувство безопасности и доверия в отношениях помогает сплотиться и найти нестандартные подходы к задачам. Ученые связывают эмоциональную безопасность и прочные отношения со способностью отстаивать свои потребности, сочувствовать

другим, принимать право людей на собственное мнение, а также ясно и связно мыслить. Поэтому, решая проблемы бытового, утилитарного характера, стоит в первую очередь разобраться с чувствами и потребностями, неудовлетворенными или игнорируемыми в ваших отношениях. Иногда достаточно просто поделиться эмоциями, обуревающими обоих, чтобы изменить взгляд на саму проблему.

Дон упрямился, когда Холли убеждала его начать вместе бороться с бесплодием. Супруги находили тысячи причин для разногласий: борьба за власть, слабое желание иметь детей одного из них, эгоизм Дона, неуверенность в себе Холли и даже несовместимость их как партнеров. И это ведь действительно очень серьезный, практически неразрешимый вопрос! Но диалог, в котором были задействованы ОНИ, позволил взглянуть под другим углом на разом уменьшившуюся проблему. Дон наконец признаётся: одержимость Холли детьми заставляет его чувствовать себя ненужным. «Иногда мне кажется, что ты стала видеть во мне лишь донора спермы, — говорит он. — Мне нужно знать, что тебе нужен я сам». После откровенного разговора о страхах и потребностях каждого Дон понял, что желание Холли иметь детей — часть ее любви к нему. И проблема сузилась до необходимости договориться о сроках. Дон предположил подождать еще год. И если их отношения станут крепче и надежнее, мужчина будет готов к медицинским процедурам для зачатия ребенка. Холли согласилась.

Написать историю неугасающей любви

Если попросить партнеров, которые отчаянно барахтаются в дьявольских сетях, изложить историю своей любви, никакого связного рассказа не получится. Ведь они и сами не понимают, что с ними вообще происходит. Истории эти будут однобокими и мало похожими на правду, потому что каждый видит отношения через призму собственных страхов и неудовлетворенных потребностей. Партнеры говорят, что все у них прекрасно. Но в следующую секунду начинают осыпать один другого упреками и обвинениями. Утверждают, что хотят быть внимательными друг к другу. И тут же рассказывают, как отвергают заботу другого. Эмоциональный дисбаланс искажает их восприятие и мешает выстраивать связное повествование. Но если партнеры прислушиваются друг к другу и проявляют эмпатию, то могут достичь физического и эмоционального равновесия. Это позволяет им упорядочить мысли и написать историю

любви — своих эмоций и отношений.

Истории помогают нам понять смысл жизни. Становятся ориентирами на будущее. Мы создаем истории, а они формируют нас. Когда партнеры видят друг в друге тихую гавань, они могут написать понятную и логичную историю своих отношений. Из нее будет ясно, как они преодолевали разобщение и становились ближе. Этот рассказ позволит супругам не только понять мотивы и чувства, которые определяли их отношения в прошлом, но и выстроить четкую стратегию на будущее.

Ваша история неугасающей любви должна напоминать о том, как ваши отношения стали менее безопасными и доверительными и как вы вместе нашли способ это преодолеть.

Николь и Берт рассказали мне очень разные и даже противоречащие друг другу версии своих отношений. Можно было даже подумать, что каждый говорит о каких-то незнакомых мне третьих лицах. Оба как будто состояли в совершенно разных браках, и все их объяснения казались лишенными всякого смысла. Но несколько месяцев спустя, когда отношения стали прочнее и ближе, супруги смогли написать связную и логичную историю. Рассказать, как в их браке возникли проблемы и как удалось спасти его от краха. Партнеры назвали свою историю «Как Н. и Б. навеки слились в объятиях, одолев демонов и расстояние в тысячи километров».

— Мы влюбились друг в друга с первого взгляда, — начинает Берт. — И понятия не имели, что надо с этим делать. Ни у кого из нас никогда не было нормальных здоровых отношений, даже с родителями. Но при этом совсем неплохо справлялись. Мы любили друг друга. Но, когда одна за другой появились на свет три наши девочки, отношения стали какими-то пресными. Мы как будто охладели друг к другу. Николь заняла территорию дома, а я ушел с головой в работу и спорт. Когда у нее начались проблемы со здоровьем, мы перестали заниматься любовью и окончательно потеряли связь друг с другом. Думаю, в какой-то мере это моя вина. Я и ее не поддерживал практически, и сам искал утешение в работе и общении с друзьями.

— Не только твоя, — вступает в разговор Николь. — Мне было одиноко, и я начала доставать тебя и цепляться по поводу и без. Начался танец «Николь нападает, Берт не реагирует». В итоге начали видеть друг в друге чуть ли не злейших врагов. Когда же наконец осознали, что теряем друг друга, то начали работать над отношениями. Учиться открываться друг другу и делиться своими обидами и нуждами. Мы поняли, как нам обоим было одиноко в этих отношениях.

Берт подхватывает:

— По-моему, все действительно стало налаживаться, когда мы выяснили, что на самом деле не так уже сильно различаемся. Просто мы по-разному проявляли свои страхи и прочие эмоции. Мне нужно было понять, что, сбегая эмоционально и физически, я пугаю и раню Николь. Когда жена сумела рассказать об этом, я открыл в себе целый спектр новых чувств к ней.

Николь улыбается мужу и продолжает:

— У меня просто не оставалось другого выхода. Ты заявил, что не можешь больше выслушивать обвинения во всех грехах. И что устал и бросишь попытки меня любить. Я совсем не хотела этого. Мы нашли способ обсудить свои больные мозоли, сделать шаг навстречу и дать друг другу второй шанс. А когда вместе вспомнили ту ночь, когда родилась наша третья дочь, ты помог мне избавиться от давней боли и обид. Ты признал, что действительно должен был помешать тогда врачу, но не сделал этого. Это было очень важно для меня. Я снова начала доверять тебе.

Берт со смехом обращается ко мне:

— Кажется, мы стали вполне счастливой парочкой… Мы проделали большой путь. Моя жена вернулась ко мне. Мы смогли снова стать близки. Даже можем рассказать, как сделали это. И это мне особенно нравится — придает уверенности.

Берту и Николь не потребовалась моя помощь, чтобы вместе рассказать свою историю. Но иногда приходится немного подтолкнуть партнеров к ключевым элементам «сюжета». Если вам тоже необходимы подсказки, воспользуйтесь следующими.

• Три прилагательных или образа, которые описывают ваши отношения на этапе неопределенности, разобщения и разрушительных циклов. Например: «тупиковый», «изматывающий» и «минное поле».

• Два глагола, которые обозначают, как вы оба вели себя в дьявольских сетях и как вам удалось изменить паттерн. «Я наступал(-а), ты отступал(-а). Но каждый научился признавать, что ему страшно, и делать шаг навстречу другому».

• Один ключевой момент, в который вы иначе увидели друг друга, испытали новые эмоции и смогли стать ближе. «В то воскресенье я ушел, хлопнув дверью, а потом вернулся в комнату и увидел, что ты плачешь. Выражение твоего лица тогда сильно меня тронуло. Нам обоим было очень плохо. Я подошел и сказал, что хочу, чтобы мы снова стали близки. И что для этого мне нужна твоя помощь. И мы смогли добиться этого вместе».

• Три прилагательных, эмоции или образа, которые описывают ваши

отношения сейчас: «игривые», «радостные», «счастливые», «благословенные» и «рука об руку».

• Одна вещь, которую вы делаете, чтобы ваши отношения развивались и оставались искренними. «Обнимаемся перед сном, целуемся, когда просыпаемся».

Покончив с бесконечными спорами и выстроив безопасную эмоциональную связь, Марион и Стив рассказывают такую историю.

— Вначале были холод, напряжение и одиночество, — начинает Марион. — Стив давил и барабанил в дверь, а я запиралась на все засовы и пряталась в дальний угол. Каждый считал, что проблема в другом. Но в один прекрасный день мы обнаружили, что на полном серьезе обсуждаем свой развод. И обоим стало вдруг понятно, что мы до чертиков боимся потерять друг друга. Поэтому мы попытались вытащить один другого из всего этого. Потихоньку учились снова доверять друг другу.

Стив присоединяется:

— Обсуждать времена, когда все встало с ног на голову, действительно интересно. Переломным для меня стал момент, когда Марион расплакалась и сказала, что всегда считала себя недостаточно красивой, умной и сексуальной для меня. И что ей очень жаль, что мне было с ней одиноко. Что она хотела открыться и быть со мной, но боялась. Я чувствовал нашу близость как никогда. Даже представить не мог, что она переживает. Думал, она отстраняется, чтобы сильнее задеть меня. Не понимал, как мои жестокие замечания действовали на нее, заставляя чувствовать себя маленькой и беззащитной.

— А ты, Марион? — спрашиваю я. — Ты можешь вспомнить момент, когда увидела мужа в новом свете?

— О да, — отвечает женщина. — Я начала говорить ему однажды вечером, что он давит на меня. А он внезапно сильно погрустнел и сказал: «Да злись на меня сколько угодно, только не будь равнодушной. Когда ты сердишься, я хотя бы понимаю, что что-то значу для тебя». И тогда я все поняла. С тех пор, стоило сомнениям снова появиться, я вспоминала его слова. И они меня успокаивали. Мой большой, сильный и независимый муж нуждается во мне. Это же прекрасно!

Она склоняет голову набок и улыбается так, словно разгадала самый большой секрет. И мир перевернулся.

Стив и Марион легко определились с положительными образами своих текущих отношений. Лучше всего иллюстрирует их чувства и восстановленную близость то, как супруги встречаются по вечерам после работы и обнимаются. Марион стала более уверенной в себе с тех пор, как

их брак наладился. Чувство близости с любимым мужчиной приносит ей «тихое счастье».

Стив осторожно подбирает слова.

— Когда она, преодолевая себя, открывается мне, я таю, — говорит он. — Я в восторге. Мы вышли на новый уровень доверия. Но удержимся ли на нем?

Я уверена, что у этой пары все будет хорошо, но посмотрим, что думает по этому поводу Марион. Мужчина задает тот же вопрос жене, и она отвечает широкой, открытой улыбкой.

Потом мы обсуждаем, что супруги будут делать, если упустят сигналы друг друга, не смогут на них ответить и снова попадут в порочный круг. У них готов четкий план освобождения из дьявольских сетей.

СТИВ: Я скажу Марион: «Мы теряем голову. Нам обоим больно».

МАРИОН говорит мне: Единственное, что я могу здесь, — глубоко вздохнуть и пойти ва-банк. Скажу Стиву: «Мне страшно. Надо остановиться».

Теперь супруги способны прислушиваться друг к другу и утешать, когда им больно. Я прошу партнеров назвать одну вещь, которую они делают для того, чтобы поддерживать близость и доверие в отношениях. Супруги рассказывают, что часто пишут друг другу любовные записки и приклеивают их на подушки, двери или приборную панель автомобиля. Это так мило! Иногда я пишу такие же записки детям. Но почему я никогда не делала этого для мужа? Еще партнеры после занятия любовью всегда говорят друг другу, что им понравилось больше всего. Из-за постоянных ссор оба утратили веру в свою сексуальную привлекательность и навыки. Так супруги поддерживают друг друга и возвращают уверенность в себе.

Написать историю своей будущей любви

Я прошу партнеров придумать историю, какой их любовь станет в будущем. Мы обсуждаем личные мечты каждого на следующие пять-десять лет. Чем спокойнее вам рядом с супругом, тем вы увереннее, решительнее и рискованнее. Когда любимый рядом и держит нас за руку, мы начинаем сильнее верить в себя, мечтать больше и ярче. В этой истории партнеры излагают свое в*и*дение будущих отношений. А потом просят друг у друга поддержки и обсуждают, как и что будут предпринимать, чтобы сделать сказку со счастливым концом былью.

— Хочу открыть свой бизнес, — говорит Стив. — Хотя бы небольшой.

Но без тебя и твоей поддержки я не справлюсь. И я хочу, чтобы ты при этом не чувствовала себя отодвинутой на задний план. Напротив, чтобы ты тоже принимала участие. Твои идеи всегда очень сильно помогают мне.

В свою очередь Марион изъявляет желание наконец доучиться и получить диплом. Стив готов присматривать за детьми вечерами, чтобы она могла заниматься. Жена очень благодарна за это его предложение. Потом женщина говорит, что лет через пять они могли бы завести еще одного ребенка. Стив при упоминании новых детей закатывает глаза и делает вид, что сейчас упадет со стула. Но соглашается подробнее обсудить этот вопрос, хотя у него и есть некоторые опасения. Марион остается спокойной и открытой и готова выслушать его соображения.

Потом мы обсуждаем, какими супруги видят в будущем свои отношения. Оба хотят сохранить вновь обретенную близость. Намерены продолжать применять все, чему научились в моем кабинете, чтобы сохранить отношения на нынешнем уровне и даже укрепить. Марион говорит Стиву, что хотела бы сделать ярче и богаче интимную жизнь, и предлагает вместе прочесть несколько книг на эту тему. Супруг соглашается. Мужчина хочет, чтобы они проводили больше времени с детьми и меньше — с ее родственниками. Марион непросто, но она способна выслушать его доводы и предложения. Но у женщины есть и границы, которые нельзя нарушать. Она не может просто взять и перестать отмечать религиозные праздники с родными, и муж принимает это. Марион смотрит на меня и говорит: «Неплохо. Несколько месяцев назад мы спорили даже о том, где покупать продукты, а чтобы вместе обсуждать и вносить изменения в планы на будущее, вообще не могло быть речи». Безопасная эмоциональная связь все меняет для пары.

Под конец я спрашиваю супругов, что бы они рассказали правнукам о своих отношениях, когда состарятся.

Стив говорит:

— Я бы хотел сказать, что был хорошим мужем и изо всех сил старался сделать жену счастливой. Что она всегда была для меня светом в окошке. Как сейчас.

Марион едва может говорить. С полными слез глазами она шепчет:

— И я…

Новая модель отношений как основа перемен

После ухода Марион и Стива я вспомнила, что на заре ЭФТ мы

никогда специально не спрашивали пары, как они собираются поддерживать достигнутые результаты. Я думала: если партнеры поняли любовь, осознали свою потребность в привязанности и научились исцеляющим диалогам, им очень хорошо вместе. И они естественным образом захотят поддерживать это чувство. Супругам не нужно сознательно планировать, как подпитывать любовь. Но практика показала другое. Когда вы находите новые пути сближения с партнером, очень полезно уметь выделить связанные с ними эмоции, впечатления и реакции. А потом объединить их в повествование, которое будет описывать все перемены. История неугасающей любви — это прекрасный способ понять вашу любовную драму. Она развертывается постоянно независимо от нашего восприятия. Пары говорили мне, что такие истории помогают им сохранить свою вновь обретенную близость. Супруги видят перед собой образ отношений как тихой гавани, которую они создали вместе и могут воссоздавать снова и снова.

Партнеры могут также использовать позитивные модели поведения, чтобы сглаживать сиюминутные конфликты. Особенно если задеты больные мозоли. Такие положительные модели помогают справляться с осадком от былой обиды, с сомнениями и не отдаляться. Когда я лечу в самолете и он входит в зону турбулентности, то сразу начинаю паниковать. Но тут же успокаиваюсь, вспоминая: я уже много раз попадала в такие ситуации, и все заканчивалось хорошо.

История неугасающей любви действует примерно так же. На одном из сеансов Марион сказала: «Порой все внутри меня кричит, что надо бежать куда глаза глядят. Ничего не изменится, все будет точно так же, как с отцом и моим первым мужем. Тогда я вспоминаю, как открылась Стиву и как было хорошо потом. Это помогает мне всякий раз решиться сделать шаг к мужу, а не закрываться. Порой в голове вертится назойливая мысль, что Стив должен сам все замечать. И я не должна просить его быть чутким. Тогда я вспоминаю слова мужа о том, что он не знает, как быть, без моих подсказок и доверия. Часть меня словно говорит: “Ты в открытом море, и со всех сторон акулы”. Но стоит вспомнить наши хорошие моменты, и безбрежное море с хищниками превращается в бассейн у дома с надувными уточками. И я понимаю: со Стивом мне ничего не грозит».

Новые модели счастливого взаимодействия с партнером меняют не только наше привычное восприятие второй половины и реакции на ее поведение. Преобразуют они и основы, заложенные отношениями с родителями и бывшими возлюбленными. Новые паттерны переворачивают наше в*и*дение близости в целом и возможностей, которые она открывает.

Эти модели меняют нас самих. Иногда мы даже не подозреваем, что прошлое поселило в наших душах цинизм и недоверие к миру, пока не возникнет стрессовая ситуация. Такие моменты повергают нас в панику и ведут к разрушению безопасной связи с партнером.

Стив говорит: «Иногда, когда я не могу достучаться до нее, мне становится по-настоящему плохо. Разум твердит: все отношения — полный бред. Никому нельзя доверять, ни от кого нельзя зависеть. Надо быть полным дураком, чтобы полагаться на кого-то. Всегда нужно быть начеку и держать все под контролем — по-другому просто нельзя. Тогда я становлюсь агрессивно-враждебным и начинаю видеть в Марион врага. Но теперь, когда мы стали ближе и попробовали вести себя друг с другом иначе, я слышу другой голос. Он успокаивает меня и рассказывает нашу историю неугасающей любви. Хотя это скорее фильм, чем книга. Я вспоминаю кадры из него, и озлобленность, которая так давно во мне поселилась, растворяется. Кажется, это помогает мне быть более открытым не только с женой, но и с другими людьми».

Согласно Джону Боулби, мы обобщаем опыт тысяч небольших взаимодействий с близкими людьми в модели того, как нужно давать и принимать любовь. Эти паттерны руководят нашими ожиданиями и реакциями в отношениях. Прекрасно, когда они четкие, логичные и позитивные. Но эти модели нередко бывают отрицательными, тревожными и хаотичными. Мы всегда отдаем предпочтение тому, что нам уже знакомо. Негативный опыт может заманить в ловушку установок прошлого. В результате мы избегаем новых возможностей в отношениях с любимыми людьми. Отрицательные модели восприятия заставляют нас считать, что близость опасна, полагаться на других глупо или что мы недостойны любви и нечего даже надеяться. Позитивные модели говорят: в целом люди заслуживают доверия, а мы сами заслуживаем любви и имеем право на заботу. Научитесь создавать безопасные, надежные отношения с партнерами, встройте этот опыт в свои модели отношений, и перед вами откроется новый дивный мир. Старые обиды и отрицательные установки из прошлого можно будет отбросить за ненадобностью. Не стоит позволять им руководить нашими реакциями на поведение любимого человека.

Психолог Мэри Мэйн из Калифорнийского университета исследовала группу людей, которые доверяют другим и не видят угрозы в окружающих. Выяснилось, что отнюдь не у всех из них складывались прекрасные отношения с родителями и всеми прошлыми партнерами. Люди с базовым доверием были эмоционально открытыми. Они четко и осмысленно описывали опыт прошлых отношений. Могли отделить хорошее от плохого

в этих связях и извлечь уроки. Помогая парам включить свой новый танец в представления о том, как давать и принимать любовь, я позволяю им заменить подсознательно отыгрываемый паттерн близких отношений на новый. И этот сюжет диктует наслаждаться близостью с партнером здесь и сейчас, а не бороться с призраками прошлого.

На консультации я могу сказать: «Знаю, что миндалевидное тело мозга, отвечающее за эмоции, может по-разному воспринимать мои слова. Но, пожалуйста, примите к сведению эту новую информацию. Систематизируйте, разложите по полочкам и сохраните в префронтальной коре. Той части мозга, которая отвечает за логическое мышление. В будущем эта информация вам пригодится». И, по последним данным нейронауки, мои метафоры не так уж далеки от истины. Дэн Сигел давно выступает за применение открытий науки о мозге к изучению отношений. В книге «Родительство изнутри» ученый пишет, что ментальные модели закрепляются в мозге человека нейронными связями. Как объясняет канадский психолог Дональд Хебб, нейроны обмениваются сообщениями друг с другом. И если одно и то же «послание» повторяется регулярно, они образуют друг с другом прочную связь. Новый опыт, осознанный и встроенный в мышление, может буквально поменять нейронные цепи в мозге.

Марион и Стив преобразуют в своей голове недавно усвоенные модели отношений в новые нейронные связи. Эти цепи будут способствовать положительному восприятию супругами друг друга. Несомненно, все описанные в этом диалоге способы поддерживать огонь любви помогают выстраивать новые нейронные связи и создавать нейронную сеть надежды и веры. А она послужит опорой для отношений в будущем.

В заключение скажу, что все эти обсуждения, ритуалы и истории — простые способы побудить партнеров постоянно уделять внимание своим отношениям. Для любви оно как кислород. Психолог Роберт Карен в книге «Становление привязанности» напоминает: для счастливой любви, когда партнеры развиваются эмоционально и интеллектуально, необязательно быть богатым, умным или веселым. Нужно просто быть рядом во всех смыслах. Если овладеть этим искусством, любовь не просто длится долго — ее пламя разгорается все сильнее.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

• Есть ли в ваших нынешних отношениях опасные моменты: отголоски

старых обид, больные мозоли или тревоги, которые только зарождаются? Можете ли вспомнить, когда в последний раз замечали подобное? Организм подает сигнал «что-то не так», и вас внезапно с головой накрывают эмоции. Какие это чувства? Как партнеру помочь вам с ними справиться? Что успокоит вас, поможет вернуть доверие и чувство безопасности и не даст сорваться в разрушительный цикл? Можете ли вы рассказать об этом партнеру?

• Можете ли назвать незначительные, но важные моменты в ваших отношениях, ставшие переломными (в хорошем смысле) для вашего восприятия? Это может быть любая мелочь. Главное, чтобы она согревала душу и заставляла улыбаться. Знает ли ваш партнер об этих моментах? Расскажите ему (ей).

• Можете ли назвать ключевые моменты ваших отношений, когда они вышли на новый уровень? Или когда вы или партнер пошли на риск и стали более открытыми и отзывчивыми? Как это произошло? Какой поступок, ваш или партнера, привел к этому? Иногда мы вспоминаем первый поцелуй, примирение после крупной ссоры или момент, когда любимый человек дал то, что в ту минуту было особенно необходимо.

• Есть ли у вас ритуалы, отмечающие вашу принадлежность друг другу, моменты прощаний и встреч? Всегда ли вы здороваетесь и прощаетесь? Попробуйте вместе с партнером перечислить все свои церемонии. Придумайте новый объединяющий ритуал на каждый день, который поможет вам стать более искренними, отзывчивыми и неравнодушными друг к другу.

• Вспомните проблемы или задачи, обсуждение которых всегда заканчивается для вас огорчениями и переживаниями. Попробуйте записать каждый свои глубинные потребности и страхи, которые поднимают голову всякий раз во время подобного разговора. Как вы расскажете о них партнеру? Как партнеру помочь вам справиться с ними? Если вы примете его или ее поддержку, как это повлияет на дальнейшее обсуждение проблемы или задачи?

• Вместе с партнером начните писать свою историю неугасающей любви. Вспомните, как вы однажды попали в дьявольские сети, но смогли выпутаться из них. Как сумели вести исцеляющие диалоги и снова сблизились. Чему вас обоих научил этот опыт? Если вам сложно сразу сочинить связный текст, обсудите с партнером и используйте подсказки, которые я предложила выше в этой главе. Например, три прилагательных, описывающих ваши отношения. Обсуждение примеров из этого диалога тоже может быть полезно.

• Вместе создайте историю своей будущей любви, описывающую ваши отношения через пять-десять лет. Подумайте, что лично вы можете сделать для воплощения общей мечты. Расскажите партнеру. Как ему помочь вам реализовать ваши собственные мечты?

• Что вы можете делать каждый день (любая мелочь), чтобы супруг ощущал ваше желание быть с ним (ней) рядом? Спросите партнера, как это повлияет на ваши отношения.

Наконец мы прошли курс науки любви. Ее основные постулаты: любовь — главное в нашей жизни. Она даже важнее, чем представляется в самых слезливых мелодрамах и лиричных песнях. Но любовь вовсе не загадочная и мистическая сила, которая, нечаянно нагрянув, лишает сна и покоя. Это заложенный эволюцией код выживания. Он имеет совершенную логику, которую мы теперь понимаем. Надежные, крепкие и полные любви отношения не далекая мечта, а вполне достижимая цель для каждого. И это все меняет.

Часть третья. Сила, преображающая мир

Любовь исцеляющая

От всего, что я здесь видел, только разговоры с женой и спасают… Они для меня как первый глоток воздуха после долгого пребывания под водой.

Джоэл Бьюкенен, военнослужащий армии США в Ираке (Washington Post Magazine. 2006. 12 Feb.)

*** * ***

Когда люди выстраивают близкие отношения, то рассказывают друг другу истории, позволяющие понять их внутренний мир. И тогда неизбежно всплывают скелеты, демоны, драконы и призраки. Имен у них может быть множество, например Злая ведьма, Огнедышащий дракон, Ангел смерти. Но все они отражают наше понимание того, как опасна и непредсказуема может быть жизнь. Единственное спасение от чудовищ — поддержка, защита и утешение родных и любимых. Даже в самых сложных и безвыходных ситуациях близкие отношения приносят успокоение и придают сил. В композиции Goodnight Saigon Билли Джоэла, который выступает от лица солдата на Вьетнамской войне, хор поет: «Если погибать, то всем вместе». Но эти строки в конце звучат отнюдь не как прощальная предсмертная песнь, а скорее как торжественное заявление о единении товарищей по оружию. Солдаты, связанные узами братской любви, готовы встретиться с демонами, от которых поодиночке бежали бы без оглядки.

В детстве я половину времени проводила в «безбожном» пабе, а половину — в католической школе. При этом моя жизнь была довольно-таки безопасной и комфортной. Но мне часто снилось Чистилище. А еще в кошмарах являлся чертик с безумными глазами, как две капли воды похожий на директрису школы сестру Терезу. Он призывал меня к ответу за «преступления». Например, однажды я украла у Тиффани Амос линейку и хорошенько ее этой же линейкой отлупила, пока никто не видел. Я начинала молиться всем своим святым — лично отобранной группе поддержки и спасения. Они у меня носили бело-голубые одежды и все как один выглядели точь-в-точь как моя английская бабуля. И ни разу не было

такого, чтобы этот легион святых бабушек не отозвался и не спикировал с небес мне на помощь.

Иногда жизнь кажется опасной и непредсказуемой. И мы понимаем, как сильно нуждаемся в поддержке, чтобы выстоять перед ударами судьбы. Потом буря утихает. Мы ранены и измотаны и где-то потеряли привычную маску самоуверенной самодостаточности. Тогда потребность в заботе и утешении неравнодушных близких выходит на первый план. Качество ключевых отношений влияет на нашу способность переживать травмы и излечиваться от них. Но и душевные раны, в свою очередь, влияют на наши отношения с любимыми и близкими.

Слово «травма» произошло от греческого *τραυμα*, что переводится как «рана». Раньше считали, что психологические травмы случаются редко и переживать их приходится единицам. Но сегодня мы приходим к выводу, что травматический стресс едва ли более редкое явление, чем депрессия. По данным опроса, более 12 % женщин в США сталкивались с тяжелым посттравматическим стрессом на том или ином этапе своей жизни.

Травма — некое страшное и болезненное событие, которое моментально меняет наш мир. При этом мы не в состоянии справиться с эмоциями и испытываем чувство безысходности. О травмах, которые партнеры наносят в отношениях, пусть и ненамеренно, мы уже говорили в диалоге «Простить обиды». Теперь рассмотрим более серьезные раны, причиной которых могут быть люди или события и которые не связаны с романтическими отношениями. Долгие годы мы с коллегами работали с теми, кто столкнулся с дурным обращением в детстве. С жертвами физического и сексуального насилия. С родителями, потерявшими детей, а также с мужчинами и женщинами, приходившими в себя после тяжелых болезней и страшных несчастных случаев. Помогали полицейским, которые пытались пережить смерть своих напарников, пожарным, подавленным своей неспособностью спасти из огня всех попавших в беду, и слышавшим отголоски сражений солдатам.

С отзывчивым и любящим партнером у вас есть укрытие в окружающем хаосе. Тогда как тот, кто эмоционально одинок, ощущает себя словно в свободном падении. Когда рядом близкий человек, готовый утешить и поддержать, травмы излечиваются легче и быстрее. Это доказали Крис Фрейли и его коллеги из Иллинойсского университета. Они провели исследование с участием людей, выживших в теракте 11 сентября, — тех, кто был в тот день внутри и поблизости от башен-близнецов. Через полтора года после трагедии избегавшие зависимости от других люди чаще жаловались на болезненные воспоминания, чрезмерную

раздражительность и депрессии по сравнению с теми, у кого были прочные и доверительные отношения. Более того, последние часто отмечали, что стали ближе со своими друзьями и родными, чем до происшествия. Казалось, эти люди сумели подняться над ситуацией и стать благодаря ей лучше и сильнее.

Неспособность наладить близкие и безопасные отношения делает попытки пережить травму менее успешными. Тогда наш корабль — связь с любимыми — начинает тонуть под грузом душевных страданий. Напротив, плечом к плечу с родными людьми больше шансов найти в себе силы и выстоять при встрече с демонами и призраками прошлого. И совместная борьба укрепит отношения.

Чувства под замком

Даже когда на инстинктивном уровне мы понимаем, что для исцеления своих ран нуждаемся в любви и заботе, открыться и попросить о них не всегда легко.

Очень часто, чтобы выжить в момент опасности, люди вынуждены отключить эмоции и просто действовать. Особенно это касается тех, для кого риск и борьба с опасностью — рабочие обязанности. «Когда заходишь в горящее здание, — рассказывает мне нью-йоркский пожарный, — особенно если пожар сильный, ты собран. Надо орать на всю улицу, чтобы спасти людей. И мы умеем это делать. Когда все кругом полыхает, ты просто действуешь. Тут не до страха и сомнений. Даже если они возникают, ты их просто отбрасываешь».

Все проблемы начинаются после. Иногда бывает сложно понять и признать свою травму. Будто это сразу сделает нас слабыми, менее значимыми и достойными уважения. Поэтому многие хоронят свои страхи и сомнения где-нибудь в темных уголках души в твердом убеждении, что, если позволят себе их испытывать, станут уязвимыми. И не выстоят, когда в следующий раз вернутся демоны и призраки. Кому-то кажется, что, только наглухо забаррикадировав переживания на чердаке своей памяти, они сохранят свою домашнюю жизнь прежней. Солдаты часто рассказывают о кодексе молчания. Им приходится хоронить любые воспоминания о пережитых ужасах, чтобы защитить не только себя, но и своих любимых. Военнослужащих этому учат. «Мы всегда предупреждаем солдат, — объясняет мне военный священник, — чтобы они не вздумали рассказывать о своем опыте дома. Такие откровения только напугают и

расстроят их женщин. А женам говорим: “Не задавайте лишних вопросов о войне. Не заставляйте своих мужчин снова переживать те тяжелые времена”».

Но чудища не сидят смирно по углам. Они постоянно норовят вылезти наружу. Травматичные события навсегда меняют наше восприятие мира и себя. Травмы подрывают наивную детскую веру в то, что мир справедлив, а жизнь предсказуема. Болезненный опыт может полностью изменить наше поведение с возлюбленными и сигналы, которые мы им транслируем. Опаленные дыханием дракона люди меняются.

Канадский миротворец в Африке стал во время своей миссии свидетелем резни, в которой погибли сотни женщин и детей. И обнаружил по возвращении домой, что не может обнять собственную жену и детей. В лицах своих малышей он видел лица погибших. Рассказать об этом супруге миротворец не мог — стыдился и не знал, как объяснять. Поэтому он просто ушел в себя и закрылся. Жена была растеряна и расстроена. Она жаловалась мне, что муж будто не вернулся домой. Эмоционально ее супруг отсутствовал. Женщина словно искала его и не находила.

Солдат, вернувшийся из Ирака и перенесший сложную операцию, впадает в необъяснимую ярость, стоит жене выйти за порог, даже в магазин за продуктами. Мужчина заявляет, что никогда больше не сможет доверять супруге и что их отношения окончены. Она совершенно ничего не понимает и впадает в отчаяние. Наконец, он рассказывает про свое ранение, которое каким-то образом спроецировал на свою семью. Солдата, полностью залитого кровью (большей частью не своей), принесли тогда на носилках в расположение части, причастили и оставили одного — умирать. Женщина начинает понимать, как сильно могли задеть мужа ее внезапные уходы из дома. Проясняется и нежелание мужчины принимать болеутоляющие: он признаётся, что считает боль наказанием за «ошибки», совершенные во время миссии.

Иногда необходимо найти в себе силы, чтобы оттаять и поделиться чувствами с возлюбленными. Сделать так, чтобы они на мгновение тоже увидели лицо нашего демона. Только так партнеры смогут по-настоящему понять нашу боль и наши потребности, заключить в свои объятия и помочь исцелиться. И канадский миротворец, и раненный в Ираке солдат прошли все шаги, о которых вы узнали в этой книге. При помощи жен они сумели прикоснуться к своим самыми глубоко спрятанным эмоциям, а потом и поделиться ими. Даже не вдаваясь в подробности всего пережитого, эти люди научились вычленять суть своей боли и борьбы для возлюбленных.

Обе пары сумели найти выход из тупика, в который зашли их

отношения. Мужчины поняли, как пережитый опыт изменил их, и научились справляться с болью, прося возлюбленных о поддержке и утешении. Женщины смогли рассказать, как тяжело им было ждать мужей. И какое отчаяние пришлось пережить, столкнувшись с холодностью и агрессией вернувшихся партнеров. Работая с семьями военнослужащих, мы рассматриваем обоих супругов как воинов: пока одни сражаются с врагами в дальних странах, вторым приходится оборонять свою семью и отношения в тылу.

Независимо от того, сможем ли мы открыто и искреннее рассказать о пережитом, травма всегда проблема двоих. Партнеры, наблюдая за тем, как их возлюбленные страдают от полученных ран, неизбежно испытывают боль и стресс. Печалят их и перемены в отношениях. Жена пожарного Марси рассказывает: «После того страшного пожара, на котором погибло четверо из его команды, я постоянно вижу кошмары. Снится, что звонит телефон и я снимаю трубку. Или что к нам домой приходит полицейский. И я узна*ю*, что Хэл погиб. Я просыпаюсь вся в поту и прижимаюсь к его спине. И тихо плачу, чтобы не разбудить его. Муж тяжело переживал ту трагедию. Но стало лучше, когда мы смогли об этом говорить. Хэл сказал, что ему было очень больно, но он все равно любит свою работу. А я поделилась, как невыносимо иногда быть замужем за пожарным».

Кэрол постоянно испытывает боли. Два года назад женщина попала в страшную аварию и стала инвалидом. Когда ее возлюбленная Лаура украдкой плачет, ничего не рассказывая о своих чувствах, Кэрол раздражается. Она обвиняет подругу в холодности и равнодушии. Лаура в конце концов находит силы, чтобы признаться: «Ну, хорошо, я подавлена. Я просто не могу уже справляться со всем одна. Врачи и твое лечение, адвокаты, бесконечно меняющиеся диагнозы и дети — все на мне. Я так устала, что иногда даже обижаюсь на тебя за то, что тебе больно. Я же не могу прийти и сказать, как больно и плохо мне, когда ты и так страдаешь постоянно. Поэтому, когда ты начинаешь раздражаться, мне остается только сбежать подальше, чтобы не наговорить лишнего и не ранить тебя еще больше. Может быть, мне нужно, чтобы ты признала, что не одна пострадала в той аварии? Мы обе ее пережили. Эта катастрофа навсегда изменила и мою жизнь тоже. И мне тоже нужны поддержка и утешение».

Протянуть руку

Почему прочные и надежные отношения помогают пережить травму?

Дэна и его жену Мэйвис ко мне направил врач. Доктор был обеспокоен, что постоянные ссоры супругов могут помешать восстановлению мужа после инсульта, перенесенного три года назад. Последствия болезни были тяжелыми для семьи. 46-летний Дэн потерял работу, и пара чуть не лишилась дома. Больше года он не мог даже говорить, но сейчас речь вернулась, хоть не полностью. Ходить ему тоже удавалось с трудом. На середине сеанса я поняла вдруг, что пара совсем не нуждается в моей помощи. У супругов были они сами! Любовь и отзывчивость не покидали их дом. Мэйвис просто светится от гордости, рассказывая о новом бизнесе ее мужа, который теперь делает прекрасную мебель. Я спрашиваю, как партнеры переживали его болезнь. «Мы просто обнимались и плакали два месяца, — отвечает Мэйвис. — Все от нас требовали каких-то планов и конкретных шагов, но нам просто нужно было сначала вместе погоревать. Слишком многое мы потеряли».

Мэйвис и Дэн помогли друг другу исцелиться. Каждый позволил партнеру выплакаться у него на плече. Сначала оба, конечно, были ошарашены и подавлены, но вместе сумели принять новые обстоятельства и начать жить. Дэн рассказывает, как жена поддерживала и убеждала его, что всегда будет рядом. Говорила, что верит в его силы и способность найти выход из сложившейся ситуации. «Ты тихая гавань и утешение для мужа, источник его уверенности и надежды, поэтому он смог выкарабкаться, делая с твоей помощью шаг за шагом», — отмечаю я.

Мэйвис с сожалением признает, что не всегда была так добра и заботлива. Иногда она, как и Дэн, расстраивалась и раздражалась.

— Я однажды вышла из себя и заявила мужу, что он мог бы уже постараться и начать ходить. Ведь я просто физически не в состоянии заниматься всем одна. И он весь день со мной не просто не разговаривал — не взглянул даже в мою сторону ни разу.

— Ага, а вечером, — улыбается и подхватывает рассказ супруги Дэн, — я сказал, что раз я теперь калека и для нее совершенно бесполезен, то она всегда может найти себе другого мужа. Ведь она красотка. А жена ответила, что никого искать не собирается и что все еще без ума от меня, несмотря на хромоту.

Когда Дэн не мог найти в себе силы, чтобы продолжать бороться, Мэйвис находила их за него. «Спой мне нашу песню, — говорила женщина, — хоть строчечку. Сделай это для меня». И Дэн заново учился говорить. Мэйвис не перестает видеть все хорошее, что есть в ее муже. Женщина убеждает его, что любит, ценит и нуждается в нем — со всеми его травмами и проблемами. Она постоянно показывает, что верит: муж

обязательно поправится и начнет новую, активную жизнь. Жена не позволяет Дэну скатиться в чувство безысходности и депрессию. Дает ему повод не переставать пытаться.

Хотя Дэну еще трудно говорить и он глотает некоторые слова, свою историю супруги рассказывают вместе. Одно из важнейших условий исцеления — способность осмыслить травмирующее происшествие в таком ключе, чтобы вернуть контроль над собственной жизнью. И если один партнер начинает видеть все в черном цвете, второй обязательно должен помочь и утешить. Показать, что черная туча над домом — это еще не все бескрайнее небо. «Через несколько месяцев после инсульта, — делится Мэйвис, — когда врачи сделали все, что могли, я начала изводить себя. Меня не покидала мысль, что это непременно произойдет снова. Я как безумная стала следить, чтобы Дэн вовремя принимал все лекарства. Изучала все что можно про факторы риска инсультов. В итоге мы с мужем однажды сели и подумали над всем, что говорили врачи. Скорее всего, причина была в повышенном давлении и наследственной предрасположенности. У них в семье это частое явление. Поэтому мы выбрали из его родственников единственного, кто дожил до 87 лет — дядю Остина, — и изучили его образ жизни. Затем внесли соответствующие изменения в свой. Постарались предусмотреть все, чтобы предотвратить рецидив. А еще составили список всех принятых мер по борьбе с болезнью и перечислили результаты. В конце концов я перестала так тревожиться». Главное, чего добились супруги, — они вместе посмотрели в лицо своему демону.

Прочные и надежные отношения помогают нам пережить и исцелить травму, потому что:

• утоляют боль и приносят утешение. Близость во всех проявлениях буквально успокаивает нашу нервную систему, помогая вернуть равновесие — и физическое, и эмоциональное. Для травмированного партнера утешение и поддержка любимого человека так же необходимы и эффективны, как многие лекарства. Но мы иногда не проявляем сочувствия и участия, опасаясь, что наши эмоциональные реакции сделают партнера слабее. И не понимаем, сколь сокрушительна сила нашей любви;

• помогают надеяться. Наши отношения — причина не переставать бороться. «Если бы Мэйвис ушла, — тихо признается мне Дэн, — я бы просто уступил болезни и сдался». Это ведь Мэйвис купила мужу набор инструментов для резьбы по дереву уже через год после инсульта! Набор, который натолкнул Дэна на идею новой работы и бизнеса, которым теперь так гордится его жена;

• убеждают: появившегося в результате трагических обстоятельств «нового» по-прежнему ценят и любят. Нам нужно слышать и понимать, что наша подавленность вследствие тяжелой ситуации еще не показатель грядущих неудач;

• помогают нам понять смысл происшедшего. Рассказывая о своем несчастье, мы ищем логику событий. Это позволяет вернуть чувство контроля над собственной жизнью.

Эмоциональная близость — ключевой фактор исцеления. Не зря специалисты по преодолению стрессовых состояний сходятся во мнении, что последствия травмы зависят не от масштабов пережитой трагедии, а от нашей способности искать и находить утешение в отношениях с другими людьми.

Не каждый способен одолеть демона так же легко и непринужденно, как Дэн и Мэйвис. Из предыдущих глав прекрасно видно, как часто мы упускаем сигналы привязанности, которые транслируют любимые. Не слышим их отчаянные мольбы об утешении и о близости. Начинаем действовать, решать логические и практические проблемы, оставляя возлюбленных терпеть изнуряющую боль в одиночестве. Или не можем прямо и внятно попросить утешить нас. Жажда единения, чувство брошенности, одиночество и потеря эмоционального равновесия многократно усиливаются внутренним разладом вследствие сложного травмирующего происшествия. И он будет только увеличиваться, если мы не найдем утешение в близости с любимыми людьми.

Отголоски травмы

Иногда наши эмоции и сигналы, которые мы транслируем, бывает трудно распознать из-за заглушающих их отголосков травмы. Эхо пережитого может также пугать и смущать наших партнеров. Тяжелые воспоминания, чрезмерная чувствительность и излишне острые реакции, раздражительность и гнев, чувство безысходности и отстранение — симптомы травмы. Те, кто вынужден бороться с последствиями несчастья, часто стараются не говорить близким, что с ними происходит. То считают, что они обязаны сами со всем справляться. То боятся быть непонятыми. А партнеры тем временем принимают эти симптомы на свой счет, расстраиваются и защищаются.

Зена и Уилл пытаются выяснить, что именно поставило крест на их занятии любовью прошлой ночью. Мужчина оскорблен «агрессивным

отказом» жены, а она молчит и плачет. Наконец, женщине удается выдавить из себя признание. Лежа в постели и слушая его шаги на лестнице, Зена перенеслась вдруг на парковку, где ее когда-то изнасиловали. Тот же звук приближающихся тяжелых шагов. Женщина потеряла голову от страха. Секс был последним, чего ей в тот момент хотелось. Когда Зена открывается мужу, выражение обиды и негодования на его лице сменяется на сочувствие и нежность. Это признание очень важно. Уилл больше не станет принимать ее отказ на свой счет и злиться, что могло бы только укрепить ее стремление всегда быть начеку. Зена объясняет, что ее тело само реагирует так, будто ей все еще грозит какая-то опасность. Хотя умом женщина прекрасно понимает: дома она вне опасности. Уилл утешает жену, пока она оплакивает свое утраченное чувство безопасности и контроля.

Трястись от ужаса после встречи с демонами еще какое-то время нормально для нашей нервной системы. Мозг переходит в режим повышенной готовности. Он внимательно выискивает любые намеки на угрозу и переключается на верхнюю передачу при малейших сомнениях. Мы не просто вспоминаем неприятные события, а постоянно на взводе. Не можем спать, становимся непредсказуемыми и заводимся с полуоборота. К несчастью, чаще всего раздражение в итоге срывают на партнерах. Поэтому они тоже становятся напряженными и тревожными. И травматический стресс захватывает отношения полностью.

Тед, трижды побывавший в Ираке за время службы, потерял над собой контроль, когда его подрезали на дороге и ему пришлось резко съехать на обочину. В Ираке придорожные территории очень опасны. Тед несколько десятков километров на большой скорости преследовал обидчика, а догнав, протаранил его заднее крыло. Жену Дорин, которая требовала, чтобы он сбавил скорость и успокоился, мужчина всю дорогу обзывал и оскорблял. Немало времени потребовалось Теду, чтобы задуматься над происшедшим и попросить у супруги прощения. Потом пара смогла обсудить несколько стратегий поведения на случай, если ситуация повторится. От тревожности до вспышки неконтролируемого гнева один крошечный шаг, и его легко сделать даже в лучшие времена. А травма подстегивает это превращение. Тед очень огорчился, осознав, как напугал жену своей агрессией. Они обсудили происшествие и придумали кодовые слова и фразы. Дорин с их помощью подскажет Теду, что он теряет голову, и поможет успокоиться. Супруги сблизились.

Один в поле не воин

Переживать травму самостоятельно — «выключить» чувства, чтобы совладать с эмоциональным расстройством — гибельная стратегия как для самого травмированного, так и для отношений. Партнеры пострадавших попадают в порочный круг паники и неуверенности, а связь между супругами ослабевает. Стена, за которой переживший катастрофу партнер укрывается от отрицательных эмоций, не дает пробиться к нему и положительным, исцеляющим. Таким, как счастье и радость близости с любимым человеком. К тому же удержать эмоции за стеной не так-то просто, поэтому многие начинают прибегать к наркотикам и алкоголю, чтобы облегчить душевные муки. И это заметно сокращает шансы на восстановление и укрепление близости.

Джо, полицейский со стажем, недавно потерял напарника в жестокой перестрелке. Руководство отправило его на больничный на три месяца. Мужчина осознал, что с ним не все благополучно, на дне рождения шестилетней дочери, куда были приглашены в том числе и его сослуживцы. Один полицейский сказал, что Джо счастливчик, потому что у него прекрасная, любящая семья. И что с такими заботливыми родными ему должно быть легче перенести гибель друга. Джо не стал отрицать, что ему повезло с семьей. Но понял, что не чувствует абсолютно ничего. Позднее вечером мужчина смог открыться и поговорить об этом со своей женой Меган. Джо думает, что виноват в смерти напарника. Ему слишком стыдно и страшно, чтобы чувствовать еще что-либо. Любовь и поддержка супруги стали для Джо сильнейшим антидотом от этих эмоций.

Джо и Меган довольно быстро сумели справиться с последствиями трагедии. Но что, если человек, переживший катастрофу, остается эмоционально закрытым? Отголоски травмы никуда не исчезнут сами по себе. Нескончаемое эхо происшедшего постепенно ослабит связь и уничтожит доверие между партнерами. Партнеры должны осознавать, что избегание эмоций заведет их прямо в дьявольские сети.

— Джо, — предупреждаю я, — это ловушка. Чем тяжелее тебе, чем меньше ты контролируешь ситуацию, тем больше уходишь в себя и закрываешься. Так невозможно исцелиться. Вся твоя жизнь превратится в поиски темного угла, где можно спрятаться от своих демонов. Если ты откажешься чувствовать, твоя жена не сможет к тебе пробиться. Не сумеет поддержать. И ей будет очень одиноко. Ваши отношения пошатнутся, а ты будешь видеть это и еще сильнее переживать. И так по кругу.

Чувство безысходности людей, переживших трагедии, часто толкает их на поступки, которые заставляют партнеров отдаляться. Причем, как правило, именно тогда, когда пострадавшие больше всего нуждаются в

любимых. Джейн и Эд сидят, уставившись в окно моего кабинета. Это уже четвертая наша встреча. При записи на прием по телефону Джейн сказала: главная их проблема в том, что она чувствует себя очень одинокой в этом браке. А сейчас мы обсуждаем новый мотив в их ссорах. Джейн, всегда исполнявшая партию требующего и активно протестующего партнера в «Негативном танце», повторяет, что видит только один способ избавиться от страданий — наложить на себя руки. К сожалению, эти заявления — ее отчаянный протест — лишь увеличили дистанцию между ней и мужем. И без того обычно отстранявшийся во время ссор, в испуге он отдалился и отгородился от супруги еще сильнее.

Джейн признаёт, что без конца грызет Эда. Молодая женщина соглашается с моим замечанием, что так она протестует против отстраненности мужа. Эд рассказывает, что с каждым разом все дольше задерживается на работе, чтобы не сталкиваться с ее раздражительностью. Эта молодая пара жила счастливо, пока два года назад Джейн не открыла дверь незнакомцу, который оказался жестоким грабителем. Преступник ударил девушку ножом, и она едва не погибла от потери крови. Несколько месяцев Джейн пролежала в больнице, а хронические боли остались навсегда. Эд считает, что жене пора бы уже и забыть обо всем. Но кошмары, в которых женщина снова и снова переживает нападение, становятся все чаще. И она говорит о самоубийстве.

Мы обсуждаем разрушительный паттерн их ссор и то, что угрозами суицида Джейн на самом деле молит мужа о защите от преследующих ее ужасных чувств. Это отголоски травмы заставляют супругов ссориться снова и снова. Но Эд не согласен. «Я не спорю, — говорит он, — что все изменилось именно после нападения. Но не понимаю, какое отношение это может иметь к нашим бесконечным скандалам. Вот в последний раз. Она меня готова была сожрать только потому, что я забыл включить телефон и был недоступен пару часов, пока играл в гольф. А теперь еще ее угрозы убить себя. Я уже просто не могу это все выносить». Он громко вздыхает, а Джейн начинает рыдать.

Джейн очень не хотела обсуждать с Эдом подробности того нападения и говорить, что воспоминания до сих пор накатывают на нее и заставляют заново пережить весь ужас. Девушке кажется, что муж винит ее в глупости. Думает, что ей не нужно было впускать в дом преступника. Но я вдруг вспоминаю кое-что из рассказа пациентки о том страшном дне.

— Погоди-ка, — говорю я, — Джейн, если я ничего не путаю, лежа после ранения на полу и почти без сознания, ты видела свой телефон на коврике возле кофейного столика. Но не могла пошевелиться. Не могла

дотянуться до него. — Молодая женщина кивает, а я продолжаю: — Почти отключившись и думая, что умираешь, ты пыталась достать телефон, чтобы позвонить Эду. И говорила себе: «Если только я смогу ему дозвониться, он придет и спасет меня», так?

— Но я не смогла, — сквозь слезы шепчет Джейн.

— Да, но телефон был тогда твоей единственной надеждой. Последней ниточкой, которая связывала с жизнью. Поэтому теперь, когда ты пытаешься дозвониться мужу, а его мобильный выключен или находится вне зоны действия сети, ты впадаешь в панику. Не можешь дотянуться до него снова, да?

Джейн плачет, а Эд, внезапно осознав весь ужас ситуации, хватается за голову.

Супруги переходят наконец к диалогу на новом уровне. Они обсуждают, что, когда Джейн одолевают воспоминания, ей отчаянно необходимо, чтобы муж был рядом. Если связаться с ним не удается, организм женщины будто возвращает ее в прошлое. И эмоции Джейн те же, как когда она лежала на полу, истекая кровью, и жизнь покидала ее тело. «Когда я поняла, что ты выключил телефон и я совсем одна, то пришла в неописуемый ужас. Сердце яростно колотилось, и я не могла дышать». Молодая женщина попыталась донести до мужа свое ощущение, что жизнь висит на волоске, разговорами о своем возможном суициде. Но эта угроза ошеломила Эдда, и ему стало еще труднее реагировать на сигналы жены.

Но, когда в диалогах супругов появились отзывчивость, неравнодушие и искренность, им удалось создать безопасную базу. И на этой основе супруги смогут справиться с травмой Джейн. Эд осознал, что отрицать боль и страхи жены бесполезно. А если ему сложно справляться с собственными эмоциями, лучше прямо об этом сказать, а не отгораживаться и прятаться. Стоило отношениям партнеров наладиться, как депрессия Эда прошла, а болезненные воспоминания и ночные кошмары Джейн стали совсем редкими. Но главное — Эд осознал, что никто, кроме него, не может дать его супруге то, в чем она так нуждается. А именно утешающее понимание, что боль ее видят и разделяют, осознание, что она не наедине со своим ужасом, и позволяющую ей жить дальше поддержку.

Хотя травмированные люди отчаянно нуждаются в поддержке любимых, они часто сами отталкивают протянутую им руку помощи. Это может осложнить отношения на долгие годы и даже навсегда. Но, если партнеры научатся открываться и бороться с травмами вместе, они сумеют оставить всех своих демонов в прошлом.

Война во Вьетнаме — дело давно минувших дней, особенно для тех из нас, кто на ней не был и не ждал с нее близких. Но для Дуга она закончилась лишь вчера. Пожилой мужчина — все тот же самоуверенный 23-летний лейтенант, который повел своих рейнджеров в самое пекло, но умудрился вернуть всех домой целыми и невредимыми. Ну, почти всех. Дуг — завязавший алкоголик. Он живет на пенсию по инвалидности. Это уже четвертый его брак, который не складывается. Мужчина уверен, что его жена Полин собирается его бросить. И, возможно, не так уж он и не прав. Любимая их форма совместного времяпровождения — «Негативный танец»: она жалуется, он холодеет и замыкается в себе. Полин, которая немного младше Дуга и впервые замужем, раздраженно говорит, что они «просто расходятся».

— Я тебя люблю, — говорит она мужу, — но твой взрывной характер меня пугает и расстраивает. Ты всегда либо взбешен, либо весь в себе. В плане эмоций просто исчезаешь. А стоит мне попытаться сказать, как ты мне нужен, просто слетаешь с катушек. У меня нет выхода.

— Ну вот, я же говорил, — Дуг смотрит на нас обеих с ироничной улыбкой, — она собирается меня бросить. Но я к этому готов. Человек всегда должен быть готов к самому страшному, что может с ним случиться.

Возможно, это отличный девиз для солдата, но едва ли для любящего супруга.

Полин и Дуг пытаются подробно разобраться в своем «Негативном танце». Спираль раскручивается быстрее и сильнее, чем у большинства пар, с которыми мне доводилось работать. Травма придает разрушительному танцу энергичности. Я начинаю понимать, почему включается их паттерн, когда Дуг рассказывает о том, чему научился во Вьетнаме.

— Все просто, — говорит мужчина. — Никогда не показывай своего страха и никогда не ошибайся. Твоя ошибка может стоить кому-нибудь жизни. И его смерть будет на твоей совести. Эти два правила не раз спасали мне жизнь. Они глубоко впечатаны в мою душу.

Несложно представить, как эти правила заставляют Дуга закрываться и становиться сверхбдительным при малейшем намеке на то, что жена считает его чуть менее чем идеальным.

Но переломным моментом становится диалог про больные мозоли, когда партнеры делятся друг с другом своими слабостями и страхами. Дуг не просто признаёт, что прячется в темной пещере. Мужчина говорит, что больше всего боится, как бы жена не узнала, какой он на самом деле.

— Но я кричу и требую, — возражает ему Полин, — именно потому,

что не могу найти тебя настоящего. И мне страшно. Я люблю тебя. Со всеми военными шрамами.

— Ты не будешь любить меня, если узнаешь, что мне приходилось там делать, — быстро, не переводя дыхания, говорит Дуг. — Да, я вернул домой своих бойцов, но никто не должен творить такие ужасы.

Мужчина признаётся, что никогда никому не рассказывал о той страшной схватке и своих приказах, которые все еще преследуют его и заставляются терзаться муками совести. «Ты уйдешь, если узнаешь. Нельзя любить того, кто делал такие вещи», — утверждает он.

Спустя еще несколько сеансов, во время диалога «Обними меня крепче», Дугу все же удается поделиться основными моментами своей «постыдной тайны». Он не вдавался в подробности, но рассказал достаточно, чтобы проверить на прочность свой самый большой страх. Что никто не может любить его. Полин в ответ проявила и любовь, и сочувствие.

— Ты хороший человек и муж. Ты делал то, что должен был. То, что считал единственно верным в тот момент. И с тех пор каждый день расплачиваешься за свои решения. И сейчас я еще больше люблю тебя. Ведь ты не побоялся рискнуть и открыться мне.

Дугу приходится нарушить собственное железное правило никогда не показывать своей слабости. Он объясняет, что на войне, когда страх парализует все члены, только непогрешимость в расчетах гарантирует безопасность. Мужчина говорит:

— Только не ошибаясь, можно остановить машину смерти. И вернуться домой.

Жена отвечает со слезами:

— Но расчеты никогда не были идеальными, поэтому ты так и не вернулся с той войны. Даже несмотря на то что я стою на пороге и жду тебя с раскрытыми объятиями, прошу вернуться и быть со мной.

Теперь и мужчина начинает плакать.

Отношения Дуга и Полин по-настоящему преобразились, когда жена мягко сказала мужу:

— Мне нужно, чтобы ты вернулся, был рядом со мной. Я люблю тебя, ты очень мне нужен.

Но Дуг не слышит в ее словах приглашение, только обвинение.

— Ну, тогда, — еле слышно бормочет он, глядя себе под ноги, — ты слишком многого от меня требуешь.

На лице Полин появляется выражение отчаяния, но Дуг останавливает сам себя и смотрит на нее.

— Что ты хотела сказать мне? — спрашивает он. — Я услышал только, что ты обвиняешь меня в том, что я не делаю свою часть работы. Порчу наши отношения. Ведь если бы ты была счастлива, тебе не пришлось бы просить меня о таких вещах. Но что хотела сказать мне ты?

Еще через несколько минут Дуг впервые в жизни понимает: голос, который говорит ему: «Ты не можешь быть ей нужен. Ты все испортишь, и она тебя бросит», принадлежит не жене, а его собственным потаенным страхам. Этот голос заглушает слова Полин о любви и заставляет мужчину слышать только упреки. Полин крепко обнимает мужа, и он может наконец сказать ей:

— И ты нужна мне. Мне не обойтись без твоей поддержки и близости. Я очень хочу быть рядом с тобой.

Через 40 лет после окончания войны Дуг наконец-то вернулся домой.

Главное препятствие

Хронический страх и злость — всегда сложные последствия любой травмы. Но главный камень преткновения в решении проблем отношений, на мой взгляд, это чувство стыда, мучающее травмированных партнеров. После травмирующих событий мы чувствуем себя испещренными шрамами, грязными или попросту плохими. Ощущаем себя в ответе за все ужасные вещи, которые с нами произошли. Думаем, что не достойны заботы или внимания. Как можно просить о чем-то, чего ты не заслуживаешь?

В самом начале нашей работы пациентка Джейн говорит:

— Честно говоря, не вижу смысла тратить время на все эти разговоры про отношения. Кто теперь захочет со мной быть? После изнасилования я чувствую себя куском мяса.

В такие моменты необходимо, чтобы любимый человек избавил нас от этого отравляющего чувства и восстановил нашу уверенность в себе.

— Ты мое сокровище, — говорит жене Эд. — Я чуть не потерял тебя. И мне больно слышать, когда ты говоришь так о себе. На тебя напали. И это совершенно не стыдно. И я знаю теперь, как поддержать тебя, чтобы ты больше так не боялась.

В такие моменты партнер должен стать нашей тихой гаванью и при этом очевидцем нашей боли. Убедить, что нам нечего стыдиться. Мы не виноваты в происшедшем и не слабы, потому что чувствуем себя беспомощными и не можем справиться с травмой самостоятельно.

Прочные и надежные отношения — это щит, за которым можно спрятаться при встрече с демонами. Но это и лекарство, помогающее исцелить раны.

После окончания терапии Дуг решил связаться со всеми «ребятами», которые воевали под его началом во Вьетнаме. Хотя и переживал, что сослуживцы запомнили его «жестоким тираном».

— В конце концов, — говорит мужчина, — настоящая проблема в том, что ты увидел темную сторону — то, чего мы все боимся. И твой мир теперь не такой, как у всех. И ты живешь снаружи их мира. Совсем один. Немногие готовы иногда перекинуть к тебе мостик, — теперь Дуг обращается к Полин, — но ты, любимая, подала мне руку. Ты захотела меня со всеми скелетами в шкафу. И я вернулся с тобой в мир живых.

Боль и страдания могут обернуться источником растущей близости, если мы сможем научиться использовать силу любви. «В один прекрасный день, — писал французский католический философ и теолог Пьер Тейяр де Шарден, — после того как мы овладеем ветрами, волнами и силами тяготения, мы начнем использовать в полной мере энергию любви. И в этот день, второй раз за всю мировую историю, человечество откроет для себя огонь». Но не опаляющий и ужасающий, а тот, что согревает и освещает. Любовь — это сила, способная менять не только наши отношения, но и мир вокруг.

Мир во всем мире: любовь как последний оплот

— И ты получил от жизни то, что хотел, в итоге?
— Я — да.
— И что ты хотел?
— Я хотел назвать себя любимым, чувствовать себя любимым в этом мире.

Раймонд Карвер

*** * ***

Научиться выстраивать близкие отношения — задача первостепенной важности. Любовь и близость — это надежная опора, которая позволяет нам легко переносить превратности судьбы и радоваться каждому дню. Именно они придают нашей жизни смысл. На смертном одре для большинства людей качество отношений с любимыми и близкими имеет наибольшее значение.

Инстинктивно мы понимаем, что те, кто следует за своей потребностью в привязанности, живут лучше. Но культура поощряет скорее конкуренцию, нежели единение с другими. Миллионы лет эволюция программировала нас на неустанный поиск своей половинки и выстраивание близких отношений. Но мы упорно продолжаем считать здоровыми людей, которые не нуждаются в других. Особенно опасно это сегодня. Чувство общности и принадлежности к некоему близкому кругу ежедневно подрывается бесконечным стремлением успеть как можно больше за минимальный срок и под завязку наполнить свою жизнь материальными благами.

Мы строим культуру автономного человека, которая противоречит нашей природной сущности. Хоть и знаем из «Общей теории любви» Томаса Льюиса и его коллег, что если кормить и одевать ребенка, но полностью лишить эмоциональной близости и любых контактов, он умрет. Просто привыкли считать взрослых какими-то другими существами. Как мы докатились до такой жизни?

Психиатр Джонатан Шей в своей книге «Одиссей в Америке» о преодолении травм, полученных на военной службе, напоминает о двух базовых моментах в жизни любого. Все рождаются зависимыми и

беспомощными. Все смертны, и мы знаем об этом. Единственный здоровый способ с этим пониманием жить — научиться строить близкие отношения и поддерживать друг друга. Только так, имея источник спокойствия и силы в лице любимых, мы можем смело смотреть в будущее и противостоять превратностям судьбы.

Теория привязанности утверждает, что наша потребность в эмоциональной близости с другими безусловна. Тысячи исследований в областях психологии — с участием детей и их родителей либо взрослых партнеров — и нейронауки подтверждают, что в близких отношениях мы по-настоящему зависим друг от друга. Люди не отдельные планеты, которые вращаются друг вокруг друга.

В этой *здоровой* зависимости — сущность романтической любви. Тела двух любящих людей сплетаются в единое целое на уровне нервной системы. Один партнер транслирует сигналы, которые способны влиять на ритмы организма, гормональный статус, сердечно-сосудистую и даже иммунную систему другого. В любви и единении партнеров переполняет окситоцин, который несет им чувство счастливого удовлетворения и покоя. Наш организм создан для близких отношений.

Даже наши персональные черты так или иначе определяются отношениями с самыми близкими людьми. Они позволяют нам лучше узнать собственный мир и укрепляют уверенность в себе. Вы бы не читали сейчас эту книгу, если бы мне не удалось воспользоваться убежденностью моего супруга в том, что я смогу ее написать. Тогда я не могла бы опереться на его слова поддержки, которые заставляли меня продолжать работу всякий раз, когда хотелось все бросить. Любимые действительно поселяются в наших сердцах и умах, а потом полностью нас преображают.

Качество любви, которую вы получаете, определяет вашу жизнь. «Посмотрите, как годовалый ребенок, уверенный, что мама его любит и никогда не бросит, ведет себя во время эксперимента “Незнакомая ситуация”. Вы можете смело прогнозировать, насколько будут развиты его социальные навыки в начальной школе и прочна дружба в подростковом возрасте», — утверждает профессор психологии из Миннесотского университета Джефф Симпсон. Качество отношений с матерью и близость, выстроенная в первых детских отношениях, также позволяют предсказать, какими будут любовные отношения этих людей в 25 лет. Мы — это история наших привязанностей.

Как устроена любовь?

Для того чтобы построить длительные близкие отношения, мы должны уметь распознавать свои сокровенные потребности и желания. И преобразовывать их в четкие сигналы, которые возлюбленные смогут понять и на которые будут способны ответить. Мы должны уметь принимать любовь и отвечать взаимностью. Но прежде всего надо научиться узнавать и принимать собственный нейронный код привязанности, а не пытаться его отключить или обойти. В большинстве отношений есть подводные камни: глубинные потребности и страхи привязанности. Они руководят мыслями и поступками, но всегда остаются вне поля зрения. Пришло время вытащить эти эмоции на свет. Только так мы сможем выстроить любовь и близость, в которых остро нуждаемся.

Для этого мы должны быть открыты и отзывчивы, как на эмоциональном, так и на физическом уровне. Границы понятия любви очертили Билли Мейсон и Салли Мендоса из Калифорнийского университета. Исследователи изучали обезьян-прыгунов, чьи самки выкармливают детенышей, но не проявляют больше никакой материнской заботы. Не трогают, не гладят и не ухаживают. Главная «мать» у малышей — самец, который берет на себя 80 % заботы о потомстве. Отцы обнимают, гладят и опекают своих детенышей. И именно они становятся для маленьких обезьянок объектами привязанности, гарантами безопасности и надежности мира. Малыши-прыгуны совершенно не обращают внимания, если на время пропадает мать. Но впадают в панику, если исчезает отец. И это подтверждается зашкаливающим уровнем кортизола в пробах их крови.

Партнеры, привыкшие эмоционально отстраняться, часто говорят у меня на приеме:

— Я делаю все, чтобы показать, что мне не все равно. Стригу газон, приношу хорошую зарплату, решаю проблемы и не хожу налево. Не могу понять, почему все это не имеет никакого значения для моей жены. Неужели важно только, что мы не обсуждаем свои эмоции и не обнимаемся?

— Так уж мы устроены, — отвечаю я. — Нам нужен тот, кому мы сможем по-настоящему уделить внимание. Тот, кто мог бы иногда пойти нам навстречу и крепко обнять и на физическом, и на эмоциональном уровне. Кто будет с нами рядом. И ничто этого не заменит. Тебе тоже близость необходима. Неужели ты забыл? Близость дарит ощущение тихого счастья. Объятия глубоко успокаивают и удовлетворяют независимо от того, принимаете вы или предлагаете. Большинство любят держать на руках детей. Это почти так же приятно, как обнимать своих любимых.

Но только ли в привязанности и контакте суть любви? Отношения

между взрослыми основаны также на сексуальности и заботе. Привязанность — фундамент, на котором построены эти два несущих элемента любви. Их взаимосвязь очевидна. Интимные отношения тем лучше, чем сильнее чувство безопасности и близости. Настоящей чувственной близости присущ риск, невозможный в поверхностных связях. Он состоит в открытости друг перед другом партнеров в ключевой момент.

Желание заботиться и помогать на бытовом уровне само по себе возникает, когда мы близки и чутко настроены на партнера. «Когда любишь, — писал Хемингуэй, — хочется что-то делать во имя любви. Хочется жертвовать собой. Хочется служить». Партнеры, связанные прочными и надежными отношениями, более чувствительны и отзывчивы к потребностям друг друга в заботе.

Роуз и Билл, оба аспиранты, ссорятся буквально по любому поводу, но особенно часто из-за эмоциональной связи и поддержки на бытовом уровне. Даже на заключительном этапе терапии, достигнув заметного прогресса, супруги умудрились разругаться. Муж не сохранил номер педиатра в своем телефоне, хотя жена просила его об этом. Ребенок заболел, а она не могла вызвать врача. Но в конце концов партнеры находят выход из тупика.

— Я испугалась, когда не нашла номер в списке контактов, — объясняет Роуз Биллу. — Мне важно, чтобы ты слышал меня, когда я прошу тебя о таких вещах.

Билл готов поддержать супругу.

— Я понимаю тебя, — отвечает он. — Ты как будто говоришь: «Можно ли на тебя положиться?» Тебе приходится зависеть от меня в таких вопросах. И ты прекрасная мать нашим детям. Я записал номер врача и заказал тебе собственный телефон, чтобы такого не повторилось. Могу ли я еще что-нибудь сделать для тебя?

Еще несколько сеансов спустя Роуз говорит Биллу, что больше не против заниматься с детьми по вечерам, когда мужу нужно учиться. Теперь молодая женщина чувствует особенную близость с супругом. И она действительно начала получать удовольствие, готовя ему кофе и слушая, как продвигается его учеба. Чувство безопасности и покоя освобождает ресурсы, и мы можем направить эту энергию на партнера. Постараться лучше понять его или ее потребности и более активно поддерживать.

Романтические отношения — это сплетение безопасной привязанности, сексуальности и взаимной поддержки. Партнеры создают положительный, конструктивный цикл близости, отзывчивости, заботы и желания. На первой нашей встрече Чарли мрачно объявил, что нанял

адвоката по разводам. Сейчас, несколько месяцев спустя, мужчина утверждает, что они с женой стали гораздо ближе. Его супруга Шэрон счастливо кивает в знак согласия. Чарли говорит: «Не думаю, что мы вообще были когда-то настолько близки. Куда исчезли мои ревность и подозрительность? Я доверяю ей. Я могу сказать, если хочу, чтобы она помогла мне успокоиться. А она приходит за утешением и поддержкой ко мне. И в постели мы стали ближе. Секс теперь проще и гораздо приятнее. Наверное, это потому, что мы оба чувствуем себя желанными. Можем свободно обсуждать свои идеи и просить о чем угодно. И еще мне сейчас очень приятно о ней заботиться. Помогать, когда у нее болит спина. Я даже нашел для нее специальную разогревающую подушку. А она помогает мне бросить курить. Такое ощущение, что это вообще какие-то новые, совсем другие отношения».

Но, строя любовь, необходимо понимать: даже когда все и так хорошо, продолжать работать все равно надо. Потому что вы оба меняетесь, и это формирует ваши отношения. По меткому выражению американской писательницы Урсулы Ле Гуин, «любовь не лежит перед тобой, как камень. Ее нужно сотворить. Как хлеб, ее надо выпекать каждый день, чтобы она всегда была свежей». Эмоционально-фокусированная терапия как раз предлагает парам способ творить любовь.

За двадцать лет мы помогли «приготовить» любовь очень многим: молодоженам и супругам со стажем, гомо- и гетеросексуальным парам, в целом счастливым и находящимся на грани развода, традиционным супругам и нонконформистам, людям с высшим образованием и рабочим, замкнутым пациентам и несдержанным. Оказалось, что ЭФТ не просто исцеляет отношения — она создает отношения, которые лечат. Партнеры, переживающие нелегкие времена, легче справляются с депрессиями и тревогой, когда их отношения с любимыми становятся ближе и теплее.

Если кратко сформулировать все, чему я научилась у пациентов, получатся следующие пункты.

• Наша потребность в людях, которые откликнутся на зов о помощи, утешат и поддержат, безусловна и неоспорима.

• Эмоциональный голод — это реальность. Чувство эмоциональной изоляции, отверженности или брошенности провоцирует боль на эмоциональном и физическом уровнях и вызывает панику.

• Способов справиться с болью, если потребность в близости не удовлетворена, крайне мало.

• Эмоциональное равновесие, спокойствие и удовольствие от жизни — преимущества любви. Мимолетные увлечения и секс на одну ночь —

утешительный приз для неудачников.

• Невозможно достичь идеала ни в любви, ни в постели. Фанатичное стремление к совершенству — тупиковый путь. Главное — эмоциональное присутствие.

• В отношениях нет явно выраженных причин и следствий, нет прямых линий. Только порочный круг, который партнеры создают вместе. Мы втягиваем друг друга в петли и спирали сближения и разобщения.

• Эмоции подскажут, чего мы хотим и в чем нуждаемся. Нужно прислушиваться к чувствам и руководствоваться ими.

• Все иногда излишне остро реагируют. Мы теряем равновесие и впадаем в состояние тревожного контроля или столбенеем и отдаляемся. Главное — не оставаться в этом режиме навсегда. Партнеру очень сложно будет достучаться до вас в таком случае.

• Ключевые моменты сближения, когда один делает шаг навстречу, а второй отвечает, требуют мужества, но волшебным образом трансформируют отношения.

• Отпустить обиды очень важно. Но прощать умеют только те партнеры, которые видят и понимают суть и причины своей боли. И знают, что любимый человек рядом и чувствует их душевную рану.

• Длящаяся страсть в любви более чем возможна. Пылкая увлеченность первого этапа отношений всего лишь прелюдия. А крепкая любовная связь, когда партнеры уже подладились друг под друга и вошли в резонанс, — симфония.

• Пренебрежение убивает любовь. Любовь питается вниманием. Понимание собственных потребностей в привязанности и удовлетворение таких же нужд партнера — залог любви до гробовой доски.

• Все романтические клише о любви даже более правдивы, чем вы можете себе представить. Испытывающие это чувство действительно более свободны, энергичны и производительны,

Даже с пониманием всего этого мне приходится всякий раз заново учить эти уроки, когда я теряю связь с любимым. Нужно в какие-то доли секунды принять решение. Либо обвинить, попытаться взять контроль над ситуацией, прогнать, отомстить, уйти в себя и закрыться. Либо вздохнуть поглубже, настроиться на собственные эмоции и чувства любимого, рискнуть, сделать первый шаг, открыться и обнять.

Шире круг

Когда двое связаны прочными и надежными отношениями, это сказывается не только на этих людях. Отзывчивость и любовь распространяются на всю нашу жизнь, как расходятся на водной глади круги от брошенного камня. Отношения, основанные на любви, придают нам сил больше заботиться об окружающих и сочувствовать им.

Еще в первых исследованиях привязанности Мэри Эйнсворт обнаружила: уже в трехлетнем возрасте дети, чья связь с матерью прочна, способны проявлять больше эмпатии. Когда нет нужды переживать о безопасности своих отношений с любимыми, естественным образом высвобождаются внутренние ресурсы, которые могут быть потрачены на других людей. Мы видим их в лучшем свете и более склонны к продуктивному взаимодействию с ними. Чувствуя себя любимыми и защищенными, вы становитесь добрее и терпимее.

Психологи Фил Шейвер и Марио Микулинсер в своих работах отразили интересную особенность. Если некто вызывает чувство агрессивного неприятия, достаточно на мгновение взять себя в руки и вспомнить моменты, когда о вас заботились. Уровень враждебности по отношению к непохожим на вас людям заметно упадет, пусть и ненадолго. Это объясняет буддистскую практику развития сострадания — создание у себя в голове образов любви во время медитации. Научный журналист Шарон Бегли в своей книге по нейронауке и буддизму цитирует далай-ламу. Он упомянул как-то, что тибетцы перед лицом опасности обычно кричат «Мама!», чтобы успокоиться. И этот возглас действует отнюдь не хуже, чем привычные нам более агрессивные выражения!

Любовь в паре — тепло в семье

Давно известно, что все счастливые семьи начинаются с хороших отношений между родителями. Когда мы постоянно в напряжении и стрессе, без конца воюем с партнером, это неизбежно сказывается на наших отношениях с детьми. Неоспоримый факт: конфликты между родителями наносят вред психике детей, критично снижают качество их жизни. Если вы расстроены и тревожны, методы воспитания, которые вы применяете к своим чадам, могут быть далеки от педагогики. Чаще всего люди становятся более жесткими и непоследовательными. Не это не только вопрос воспитания. Постоянно сражаясь с партнером в несчастливых отношениях, мы часто теряем эмоциональное равновесие. Открываться детям или чутко настраиваться на их нужды становится все сложнее. Не

присутствуя эмоционально рядом, вы не можете заботиться и поддерживать их, не можете направлять. «Я превратилась в вечно недовольную грымзу, — говорит Алиса. — Наши с Фрэнком бесконечные баталии выжали из меня все соки. У меня совсем не осталось сил на детей. Младший недавно расплакался из-за того, что боялся идти в школу. А я на него наорала. Чувствую себя ужасно из-за этого. Я злая как собака, а Фрэнк просто дистанцировался ото всех. Нам необходимо со всем этим разобраться, не только ради себя, ради всех наших близких».

Постоянные конфликты между родителями в браке часто становятся причиной поведенческих и эмоциональных проблем, включая депрессии, у детей. Но не только конфликты травмируют младшее поколение. Эмоциональное разобщение между партнерами часто приводит к отдалению одного из них от детей. Психолог из Рочестерского университета Мелисса Стердж-Эппл утверждает, что особенно это справедливо для отношений отцов с их отпрысками. Когда мужчина отстраняется от супруги, он во многих случаях начинает также закрываться от своих детей.

Если смотреть с положительной стороны, то партнерам, в отношениях которых царит мир, легче быть хорошими родителями. Дать детям безопасную базу и тихую гавань. Младшее поколение, в свою очередь, легче учится справляться с эмоциями и налаживать отношения с другими людьми. Море научных данных подтверждает, что дети, растущие в атмосфере безопасной близости, счастливее. К тому же они имеют более развитые социальные навыки и легче переносят стрессы. Действительно, лучшее, что вы можете сделать для своих детей, — построить собственные счастливые отношения. И это вовсе не сентиментальный бред, а самый настоящий научно доказанный факт.

С давних пор психотерапевты твердят: стать хорошими родителями можно лишь двумя способами. Мы должны либо вырасти в любящей и безопасной семье и иметь счастливое детство, либо отработать со специалистами свои не такие безоблачные ранние годы. Но, по моему опыту, есть и другие возможности. Даже те, чье детство оставило им груз в виде эмоциональных проблем, не отработанных с психотерапевтами, способны стать прекрасными родителями, построив прочный и счастливый брак с партнером. И Дебора Кон из Виргинского университета это подтверждает. Тревожные и неуверенные в безопасности отношений женщины, выходя замуж за чутких и способных выстраивать близкие отношения мужчин, становятся открытыми, чуткими и любящими матерями их совместным детям. Любовь партнера помогает им справляться

с родительскими обязанностями.

Безопасность и надежность ваших отношений с партнером распространяется не только на ваши отношения с младшим поколением, но и на будущие отношения ваших детей. Рэнд Конгер и его коллеги-психологи из университета штата Айова в течение четырех лет наблюдали 193 семьи с детьми-подростками и пришли к следующему выводу. По тому, сколько тепла и поддержки проявляют родители друг к другу и насколько они внимательны к детям, можно прогнозировать поведение младшего поколения в романтических отношениях через пять лет. Юноши и девушки из семей с чуткими и заботливыми родителями уделяли больше внимания своим партнерам и выстраивали более прочные и счастливые отношения, нежели их менее обласканные сверстники. Живя с супругом в любви и согласии, мы создаем готовый сценарий романтической связи для своих детей и их партнеров.

Прочные отношения между супругами не только вопрос личного удовольствия и блага. Они важны для общества в целом. Прочные отношения подразумевают крепкие, счастливые семьи. А последние означают лучшее общество, более отзывчивое и участливое.

Общество

Крепкие любящие семьи — это основа человеческого общества. Как писал гондурасский поэт Роберто Соса, «блаженны влюбленные, ибо они песчинка, подпирающая центр морей». Неравнодушие и отзывчивость по отношению к другим людям, появляющиеся у нас в счастливых отношениях, не заканчиваются на наших партнерах и детях. И даже на семьях, которые наши сыновья и дочери создадут в будущем. Они простираются дальше, делая целые сообщества внимательнее и отзывчивее. И в итоге весь мир становится более чутким.

Понимать собственную жажду любви и то, как это чувство устроено, очень важно. Особенно если мы хотим построить мир, который позволит удовлетворить эту потребность и станет отражением наших лучших качеств. Человек остро нуждается в том, чтобы быть с другими. Более того, он создан для отношений. Сначала это близость с несколькими значимыми объектами в семье. Затем, когда уроки любви и привязанности выучены, устанавливаются связи с другими: друзьями и коллегами. А изначально — с соплеменниками. Повзрослев и научившись любить, мы можем заботиться о других людях и поддерживать их. Приходит понимание: они

такие же, как и мы, — просто люди со своими слабостями. Мы радуемся единению с другими, позволяющему покинуть границы своего маленького мирка и стать частью целого.

Я росла в небольшом и небогатом английском городке после Второй мировой войны. Идея того, что всем нам необходимо сплотиться и поддерживать друг друга, чтобы выжить, витала в воздухе. В наш паб приходили все: священники и моряки, торговцы и судьи, врачи и клерки, домохозяйки и ночные бабочки. Пожилые фермеры вечера напролет сидели в одном и том же углу, играя в карты и обсуждая политику. Кочевавшие из города в город бродяги всегда получали кров и стол, а также кружку пива и огромную тарелку яичницы с беконом, которую готовила моя мать. Солдат, не сумевших оправиться от пережитого ужаса и мучимых тяжелыми воспоминаниями, уводили в заднюю комнату, чтобы поговорить по душам, утешить и поддержать. Для скорбящих по родным и любимым у нас всегда были теплые объятия и стаканчик виски. А иногда даже — в знак особого расположения от моей бабушки — веселая, но слегка фальшиво исполненная песня под рояль. Конечно, случались и драки, и споры, и предубеждения, и проявления жестокости. Но чувство, что все мы вместе и все за одного, никогда не покидало. Мы знали, что нуждаемся друг в друге. И практически всегда находились один-два человека, которым хватало сил посочувствовать остальным и поддержать их.

Чувство общности, чувство единения с человеком неразрывно связано со способностью сочувствовать ему. К сочувствию и состраданию ближнему призывают и Библия, и Коран, и трактаты, содержащие учение Будды. Но я считаю, что для начала нужно воспринять и прочувствовать эти качества в рамках близких отношений, показав себя нежными родителями и возлюбленными. Тогда, вероятно, мы сможем сознательно и эффективно способствовать распространению сочувствия и сострадания в мире.

Веками пророки и поэты убеждали, что жизнь была бы гораздо лучше, если бы мы больше любили друг друга. И что именно так мы *должны* поступать. Но чаще всего этот важный посыл содержится в моральных правилах и абстрактных идеях. Проблема в том, что они не действуют, пока не трогают нас на уровне эмоций. Пока мы не чувствуем личной связи с другими, нуждающимися в нашей поддержке. Но едва получится настроиться на такого человека, и его боль и страдания будут ощущаться как свои собственные.

Как многие, я поддерживаю небольшими взносами благотворительные фонды, которые помогают жертвам землетрясений и других несчастий. Но

по-настоящему понять и прочувствовать огромную, неодолимую проблему или безликую толпу очень сложно. Мне гораздо легче перечислять каждый месяц суммы покрупнее приемным семьям двух девочек из Индии, и я получаю большее удовлетворение от этих пожертвований. С ними работает канадская благотворительная организация. У меня есть фотографии девочек. Я знаю, как их зовут и как называются деревни, в которых они живут. Я в курсе, что благодаря в том числе и моим взносам в одной семье появилась коза, а в другой — впервые в их жизни — чистая вода. Я мечтаю однажды съездить к ним в гости. Бесстрастные на вид, стоически переносящие невзгоды матери семейств кажутся хорошо знакомыми. Эти женщины всегда рядом со своими крошками на фотографиях, раз в несколько месяцев приходящих на мой электронный ящик. Современные технологии сделали возможными подобные связи и позволяют людям с другого конца света, таким как я, быть ближе и заботиться.

Несколько лет назад в небольшом живописном поселении с деревянными домиками вдоль прекрасной реки на холмах недалеко от Оттавы возникла организация под названием «Бабушки Уэйкфилда». Все началось одним воскресным утром, когда монахиня из Южной Африки Роуз Летваба произнесла речь в церкви у реки. Она говорила о бабушках в трущобах Йоханнесбурга. Те воспитывали своих внуков, из которых все как один были сиротами и болели СПИДом, в невообразимой нищете. Даже зубные щетки детей пожилым женщинам приходилось держать под замком: на них могли позариться воры. Десяток бабушек из Уэйкфилда собрались вместе. Каждая связалась с одной из прародительниц из Йоханнесбурга и стала перечислять средства в поддержку ее семьи. На сегодняшний день в США и Канаде действуют сотни организаций помощи от бабушек бабушкам.

Бестселлер «Три чашки чая» американского филантропа и альпиниста Грега Мортенсона — это история личной заинтересованности, которая превратилась в сострадание. В 1993 году Мортенсон заблудился в горах Пакистана, попытавшись покорить самую сложную вершину К-2. Теряя силы, он набрел наконец на небольшую деревушку Корфе. Местные жители спасли мужчине жизнь и стали ему родными. Как объяснил глава поселения Хаджи Али, «когда вы пьете чай в чьем-то доме впервые — вы незнакомец. Во второй раз — гость. А в третий — член семьи».

Мортенсон вошел в эту большую деревенскую семью. Его сострадание и желание сделать для них что-то усиливали и воспоминания о его младшей сестре Кристе. Она умерла после продолжительной борьбы с эпилепсией. В лицах детей Корфе Грег видел лицо сестры. Их жизни тоже

были непрекращающимся сражением. Мортенсон попросил показать ему деревенскую школу. И увидел, как 82 ребенка разного возраста сидят на коленях на холодной земле и выводят палочками в пыли таблицу умножения. В Корфе не было здания школы. А из-за того что деревня не могла позволить себе платить учителю за работу целый доллар в день, бо́льшую часть времени не было и его.

«Мое сердце разрывалось на части», — писал Мортенсон. Он пообещал Хаджи Али, что непременно построит в деревне школу. С тех пор Мортенсон и основанная им благотворительная организация «Институт Центральной Азии» построили более 170 школ, в том числе для девочек, в горах Пакистана и Афганистана. Автор «Трех чашек чая» неоднократно указывал, что на стоимость одной ракеты можно построить сотни школ. А в этих образовательных учреждениях — обеспечить молодым людям сбалансированное образование. И бороться таким образом с вечным разделением на «мы» и «они», которое порождает экстремизм. Это движение души филантропа многое говорит о силе сострадания и чувства принадлежности.

Эти истории заставляют меня надеяться: мы сумеем научиться любить, взрастим любовь в своих семьях. А затем найдем в себе желание, силы и смелость нести ее дальше в мир. И сможем что-то изменить. «Когда говорит твое сердце, запомни его слова», — советовала американская писательница Джудит Кэмпбелл. Эти истории начинались с простых людей, которые открыли свои сердца и искренне отозвались на беду других. Они подтверждают: иногда эмоциональной чуткости и искреннего участия достаточно, чтобы начать изменять мир к лучшему.

Взгляд на любовь, изложенный в этой книге, совпадает с мыслями американского писателя и монаха-трапписта Томаса Мертона. Он считал, что сострадание и сочувствие должны основываться в конечном счете «на пронзительном осознании взаимной зависимости всех живых существ, где одно непременно часть другого и все связаны друг с другом». Если людям как виду вообще суждено выжить на этой зелено-голубой планете, то придется отказаться от иллюзии автономности. Нужно осознать, что на самом деле мы действительно зависим друг от друга. Именно этому учат самые близкие отношения.

Книгу о любви закончить не просто. Я изложила на ее страницах новый научный взгляд на это прекрасное чувство. Рассказала и о том, как любовь помогает создавать надежные и долговременные отношения. Но изучить ее до конца едва ли когда-нибудь удастся. Чем больше мы для себя открываем, тем больше понимаем, как мало знаем. Как метко отметил

американский поэт и драматург Эдвард Каммингс, «всегда прекрасен ответ, который задает еще более чудесный вопрос».

Благодарности

Прежде всего я хочу поблагодарить своих пациентов — пары, с которыми имела честь работать в течение 25 лет. Вы восхищали, увлекали и очень многому меня научили. Наблюдая за разворачивающейся на сеансах драмой разобщения и воссоединения, я вместе с вами на практике узнавала, что значит любить. Каково это, когда сердце разбито. И как прекрасно в конце концов найти дорогу к глубокой утешающей близости.

Я хочу сказать огромное спасибо моим дорогим коллегам из Оттавского института семьи и брака и Международного центра обучения ЭФТ, в частности доктору Элисон Ли и Гейл Палмер. Без них не появилось бы ни института, ни центра. С помощью этих чудесных людей мне удалось создать огромную профессиональную семью.

Я хотела бы выразить благодарность своим замечательным магистрантам из Школы психологии Оттавского университета. Их страсть и прилежание при изучении супружеской терапии практически сравнялись с моими. Мы просмотрели вместе тысячи записей сеансов.

Очень признательна коллегам из Школы психологии Оттавского университета, которые работали со мной вместе и очень поддерживали, особенно доктору Валери Уиффен. Равно как и другим психотерапевтам, которые преподают ЭФТ и помогают мне познакомить с этим подходом весь мир: доктору Скотту Вулли из университета Сан-Диего, доктору Джиму Фурроу, доктору Бренту Бредли, доктору Мартину Норту, Дугу Тилли, доктору Веронике Каллос, Иоланде фон Хокауф, доктору Лин Кэмпбелл, доктору Джуди Мякинен и Тин Лю, которая перевела основную литературу по ЭФТ на китайский язык. Отдельную благодарность хотелось бы выразить доктору Лесу Гринбергу, создававшему вместе со мной первоначальную версию ЭФТ в университете Британской Колумбии.

Огромное спасибо моим коллегам, занимающимся социальной психологией, в частности доктору Филу Шейверу и доктору Марио Микулинсеру. Горячо благодарю всех, кто первыми начал рассматривать отношения между взрослыми людьми с позиций теории привязанности и с терпимостью и пониманием отнесся к безумному клиницисту, затесавшемуся в их ряды. За последние 15 лет они провели огромное количество исследований и экспериментов и получили ошеломляющие результаты. Вооружившись этими знаниями, я могла преображать жизнь своих пациентов. Я очень благодарна также своему дорогому коллеге

Джону Готтману за все наши споры и профессиональные дискуссии, а также за признание и поддержку, которыми он щедро одаривал меня все эти годы.

Спасибо издателю Трейси Бехар из Little, Brown за ее неиссякаемый энтузиазм и невероятную веру в меня и этот проект. Спасибо моему агенту Мириам Альтшулер за абсолютный профессионализм и ценные наставления. Спасибо редактору Анастасии Туфексис, которая сумела пробиться к смыслу через дебри моих несвязных черновиков, избавив от этого читателя.

Я не могу не поблагодарить своих детей Тима, Эмму и Сару, которые с пониманием отнеслись к моей одержимости этой книгой, как и всех своих друзей в Оттаве, веривших в меня. Безусловно, мне беспримерно повезло найти свое призвание в качестве исследователя, педагога, писателя и психотерапевта. Но по-настоящему узнать, что такое любовь и привязанность, мне, конечно же, помогла собственная семья. Всегда и во всем я не устаю благодарить своего невероятного супруга — Джона Палмера Дугласа, неустанно обеспечивающего мне тихую гавань, безопасную базу и вдохновение.

Глоссарий

Вазопрессин — гормон, продуцируемый в мозге, тесно связанный с окситоцином и имеющий схожий эффект. Изучение самцов мышей-полевок показало: максимальная концентрация вазопрессина достигается при возбуждении, а окситоцина — при эякуляции. Вазопрессин связан с выбором определенного партнера и со склонностью агрессивно защищать избранника от поползновений других. Играет важную роль в заботе о потомстве.

Два признака больной мозоли — два общих момента, сигнализирующих о том, что задеты чьи-то слабые места. А именно 1) ощущение отсутствия контакта или эмоционального голодания и 2) чувство отверженности или брошенности по причине непривлекательности для любимых. Оба заставляют нас чувствовать себя одинокими и уязвимыми.

Дескрипторы — описательные образы, слова или выражения, позволяющие вычленить и показать суть ваших самых сокровенных чувств и слабостей. Отыскав свои дескрипторы, мы сможем с их помощью открыть дверь в свой внутренний мир и исследовать его.

Диалог — заранее выстроенное по схеме обсуждение с партнером ваших отношений, позволяющее лучше их понять. Семь исцеляющих диалогов призваны пролить свет на ваше взаимодействие в целом, а не только на предмет обсуждений.

Дьявольские сети — три разрушительные модели, при которых взаимодействие партнеров развивается по спирали. Деструктивные циклы закрепляются, что осложняет задачу восстановления близости. Первый паттерн — «Найти виноватого», или взаимная критика и упреки. Второй — «Негативный танец», когда один партнер протестует против разобщения и утраты близости, а другой защищается и отстраняется. В третьей модели, «Замри — беги», оба отдаляются в целях самосохранения.

Единение — состояние взаимной эмоциональной гармонии и сонастроенности.

Здоровая зависимость — плодотворное состояние безопасной близости, которое позволяет нам настраиваться на собственные потребности и результативно обращаться к другим за поддержкой и утешением. Оно способствует укреплению связей с людьми и позволяет лучше справляться со стрессом, а также более уверенно исследовать и

покорять мир.

Зеркальные нейроны — нервные клетки, которые одинаково возбуждаются как при выполнении определенного действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другими. Они физиологическая основа подражания и нашей способности повторять чужие действия. Зеркальные нейроны помогают видеть и понимать намерения других людей, а также ощущать то, что они чувствуют. Мы «читаем» их мысли. Вступаем в резонанс с их состоянием. Чем активнее система зеркальных нейронов человека, тем сильнее его или ее эмпатия.

Комфорт контакта — термин, который использовал психолог Гарри Харлоу для описания реакции детенышей обезьян на физический контакт с «мягкой матерью», сделанной из махровых полотенец. Комфорт контакта необходим детенышам, чтобы успокоиться и спастись от тревоги и страха. Поставленные перед выбором между тряпичной мягкой «матерью» и проволочной, но «кормящей» родительницей, маленькие обезьянки отдавали предпочтение первой. Харлоу пришел к выводу, что у приматов комфорт контакта является базовой потребностью.

Кортизол — главный гормон стресса, высвобождаемый надпочечниками для мобилизации организма, в частности миндалевидного тела, во время чрезвычайных ситуаций. Враждебная критика и нападки других людей приводят к особенно высокой концентрации кортизола. Постоянный или избыточный выброс гормона подрывает здоровье, в частности вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы и угнетает иммунную. Кортизол также разрушает нейроны в гиппокампе. В результате слабеют память и способности к обучению. Кроме того, это приводит к чрезмерному обобщению при восприятии сигналов опасности. К примеру, известно, что темные переулки в неблагополучных районах поздней ночью потенциально опасны. Но при длительном стрессе мы можем начать думать, что абсолютно все улицы, даже ранним вечером, представляют угрозу.

Миндалевидное тело (амигдала) — область в форме миндалины, расположенная внутри височной доли головного мозга. Участвует в проявлении резких эмоциональных реакций, в частности страха. Играет ключевую роль в формировании физиологической реакции «сражайся или беги». За то, что вы за доли секунды можете отскочить от внезапно вынырнувшего из-за угла автомобиля, благодарить нужно именно миндалевидное тело.

Недифференцированный — термин, используемый в семейной терапии для обозначения неспособности человека разделить

эмоциональное и рациональное, а также склонности реагировать на поведение партнера, а не делать самостоятельный выбор. Самооценка такого человека слишком сильно зависит от мнения других. Если основной проблемой в отношениях является отсутствие дифференциации, психотерапевт обычно предлагает партнерам учиться четко выстраивать собственные границы и принимать независимые решения.

«Незнакомая ситуация» — известный, основополагающий в теории привязанности эксперимент Мэри Эйнсворт и Джона Боулби для изучения привязанности между матерями и детьми. Предполагает отделение ребенка от матери в незнакомой обстановке, где малыш может чувствовать себя неуверенно или тревожно, и наблюдение за его эмоциональными реакциями после возвращения мамы.

Объект привязанности — человек, которого мы любим или к которому эмоционально привязаны. В отношениях с ним мы ищем тихую гавань и утешение. Как правило, это кто-то из родителей, брат или сестра, романтический партнер или старый друг. На духовном уровне такой фигурой может выступать Бог.

Окситоцин — нейромедиатор, о котором чаще всего говорят в контексте привязанности между матерью и ребенком, а также между половыми партнерами. Так называемый гормон объятий синтезируется в гипоталамусе и встречается только у млекопитающих. Он играет важную роль при кормлении грудью (помогает выделению молока), родах (участвует в сокращениях матки) и оргазме. Возможно, окситоцин способствует установлению более тесных связей и стремлению к созданию теплых, доверительных, эмоционально значимых отношений с объектами привязанности, равно как и положительному опыту социального взаимодействия в целом. Чем выше концентрация окситоцина в нашем организме, тем больше мы хотим сближаться с другими. Окситоцин подавляет агрессивное и защитное поведение. Кроме того, он препятствует выработке гормонов стресса, таких как кортизол. Тесные объятия, прикосновения и тепло тела любимого запускают производство окситоцина.

ОНИ — акроним, описывающий взаимодействие между людьми как положительный ответ на вопрос «Ты со мной?». Согласно теории и исследованиям привязанности, отзывчивость («Могу ли я рассчитывать, что ты поймешь мои чувства и ответишь на них?»), неравнодушие («Будешь ли ты ценить меня, ставить на первый план и оставаться рядом?») и взаимная искренность («Ты открыт? Услышишь ли меня, когда позову?») — главные компоненты безопасной связи между близкими

людьми.

Первобытная паника — чувство, часто возникающее при отделении от ключевого объекта привязанности. Эта паника подталкивает нас звать любимого, тянуться к нему и пытаться восстановить близость. Ведь только партнер может дать нам чувство защищенности и безопасности. Это понятие ввел нейробиолог-эволюционист Яак Панксепп, изучавший эмоции. Он рассматривает первобытную панику как специальную тревожную систему, встроенную в мозг, которая особенно хорошо налажена у млекопитающих. Ученый называет ее «унаследованным нейронным кодом». Разделение с любимым провоцирует выброс гормонов стресса, таких как кортизол. А когда мы возвращаемся к тесному контакту с партнером, организм переполняется успокаивающим гормоном — окситоцином.

Приобретенное чувство безопасности — концепция, утверждающая, что наши ожидания и реакции в отношениях привязанности могут пересматриваться и меняться в зависимости от опыта такого взаимодействия. Даже с негативным багажом, например в виде сложностей с одним из родителей, повстречав любящего партнера, мы можем «нажить» чувство безопасности.

Протест привязанности — ответ на разобщение и отдаление — реальное или воспринимаемое как таковое — объекта привязанности. Часто первая реакция на утрату эмоциональной и физической близости. Протест призван продемонстрировать негативные эмоции, вызванные разобщением, объекту привязанности и заставить его или ее ответить. Как правило, выражается в гневе и тревожности.

Резонанс — термин из физики, который обозначает ответную вибрацию между двумя элементами, приводящую к синхронизации сигналов, темпов и колебаний. Резонанс создает длительную реакцию. В отношениях мы начинаем резонировать, когда настроены друг на друга на физиологическом уровне. Затем сливаются воедино и наши эмоциональные состояния. Отныне мы на одной волне, так что буквально разделяем опыт и ощущения других. Именно резонанс вызывает приливы эмоций в толпе. Например, на свадьбах, когда молодожены произносят свои обеты и, счастливые, идут, держась за руки, или на похоронах с последними звуками марша.

Сигнал привязанности — любой знак: либо внутреннее, неосознанное ощущение, либо поступок или слова любимого человека, либо ситуация. Он включает тревожную кнопку в системе привязанности. Или затрагивает эмоции, связанные с близостью. Или делает острее нашу

внутреннюю потребность в контакте с другими. Внезапное сомнение в том, что мы небезразличны партнеру, пренебрежительный комментарий от него или нее или угрожающие близости обстоятельства заставляют нас ставить под вопрос открытость и отзывчивость любимых.

Симбиоз — в психологической теории состояние, при котором один человек психически и эмоционально слит с другим. Первоначально считалось, например, что ребенок воспринимает себя частью тела своей матери. А развитие и взросление рассматривались как процесс становления отдельной и автономной личности. Неспособность отделить себя от другого могла, как полагали, привести к психическим заболеваниям. К примеру, шизофрения одно время рассматривалась как результат такого слияния, как правило, с матерью. Понятие используется адептами школы «Зависимость и близость опасны для вашего психического здоровья». Более поздние теории ставят под сомнение его обоснованность.

Созависимость — этот термин используют применительно к человеку, который облегчает и поощряет, пусть часто и несознательно, разрушительное зависимое поведение второй половины. Например, это может быть партнер алкоголика, который или которая хочет, чтобы любимый человек бросил пить, но не настаивает на решении проблемы и лечении. Зависимость этого человека от отношений, страх их потерять мешают ему или ей открыто противостоять алкоголизму возлюбленного.

Сцепленные партнеры — партнеры, не способные функционировать самостоятельно и по отдельности из-за чрезмерной близости. В прошлом именно отсутствие такой автономности, а не надежной, здоровой близости считалось основной проблемой в конфликтных семьях и супружеских отношениях. Психическое здоровье определялось как способность отделяться от других, оставаться объективным и контролировать эмоции, а также не позволять любимым и близким сильно влиять на ваши решения.

Травма привязанности — чувство предательства и (или) покинутости в момент острой нужды в близости. Не отработанное и не излеченное, оно подрывает доверие и близость и приводит к разладу в отношениях, а также к растущему чувству неуверенности и незащищенности у партнеров.

Эмоция (от лат. *emoveo* — «двигать») — это физиологический процесс, который заставляет нас обращать внимание на важные сигналы, получаемые из внешнего мира, и побуждает к действию. Он состоит из мгновенного осознания важности чего-либо, реакции организма, попытки понять смысл полученного сигнала и подталкивания к действию. Кроме того, эмоции, проявляющиеся главным образом в голосе и выражении лица,

посылают мгновенные сигналы другим. В данной книге слово «чувства» также используется для описания данного процесса и может заменять термин «эмоции».

Об авторе

Доктор Сью Джонсон возглавляет Оттавский институт семьи и брака и Международный центр обучения ЭФТ. В качестве заслуженного профессора она занимается исследовательской деятельностью в Международном университете Сан-Диего и клинической психологией — в Оттавском университете.

Доктор Джонсон — член Американской психологической ассоциации. У нее множество почетных знаний и наград, в том числе за выдающийся вклад в супружескую и семейную терапию от Американской ассоциации семейной и супружеской терапии и изучения семьи и брака, а также за вклад в исследования в области семейной терапии от Американской ассоциации семейной терапии.

Автор «Обними меня крепче» обучает методам ЭФТ психотерапевтов по всему миру, а также выступает консультантом для Вооруженных сил США и Канады и Нью-Йоркского городского пожарного департамента.

Сью Джонсон живет в Оттаве с мужем, детьми и собакой. Обожает оперы Гилберта и Салливана, а также телешоу «Летающий цирк Монти Пайтона». Танцует аргентинское танго и ездит на озера на севере Канады плавать на каяке.

Библиография

Предисловие

1. Blum, Deborah. Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection. Berkley Books, 2002.
2. Coontz, Stephanie. Marriage, a History: From obedience to intimacy or how love conquered marriage. Viking Press, 2005.
3. Ekman, Paul. Emotions Revealed. Henry Holt, 2003.
4. Goleman, Daniel. Social Intelligence: The new science of human relationships. Bantam Press, 2006.
5. Gottman, John. The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown Publishers, 1999.
6. Johnson, Susan. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection. Brunner/Routledge, 2004.
7. Karen, Robert. Becoming Attached. Oxford University Press, 1998.
8. Lewis, Thomas, Fari Amini, and Richard Lannon. A General Theory of Love. Vintage Books, 2000.
9. Mikulincer, Mario, and Phil Shaver. Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change. Guilford Press, 2007.
10. Siegel, Daniel, and Mary Hartzell. Parenting from the Inside Out. Putnam, 2003.

Часть первая. Любовь, как она есть

Любовь: революция в теории

1. Barich, Rachel, and Denise Bielby. Rethinking marriage: Change and stability in expectations 1967–1994. Journal of Family Issues, 1996, vol. 17, pp. 139–169.
2. Bowlby, John. Attachment and Loss, Volume 1: Attachment. Basic Books, 1969.
3. Bowlby, John. Attachment and Loss, Volume 2: Separation. Basic Books, 1973.

4. Bowlby, John. Attachment and Loss, Volume 3: Loss. Basic Books, 1981.

5. Buss, David, Todd Shackelford, Lee Kirkpatrick, and Randy Larsen. A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. Journal of Marriage and the Family, 2001, vol. 63, pp. 491–503.

6. Campbell, A., P. E. Converse, and W. L. Rodgers. The Quality of American Life. Russell, Sage Publications, 1976.

7. Coan, James, Hillary Schaefer, and Richard Davidson. Lending a hand. Psychological Science, 2006, vol. 17, pp. 1–8.

8. Coyne, James, Michael J. Rohrbaugh, Varda Shoham, John Sonnega, John M. Nicklas, and James Cranford. Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. The Ameri- can Journal of Cardiology, 2001, vol. 88, pp. 526–529.

9. Dimsdale, Joel E. Survivors, Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust. Hemisphere, 1980.

10. Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman, and Kipling Williams. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. Trends in Cognitive Science, 2004, vol. 8, pp. 294–300.

11. Feeney, Brooke C. The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. Journal of Person- ality and Social Psychology, 2007, vol. 92, pp. 268–285.

12. Finegold, Brie. Confiding in no one. Scientific American Mind, 2006, vol. 17, p. 11.

13. Hawkley, Louise, Christopher M. Masi, Jarett Berry, and John Cacioppo. Loneliness is a unique predictor of age-related differ ences in systolic blood pressure. Journal of Psychology and Aging, 2006, vol. 21, pp. 152–164.

14. House, James, Karl R. Landis, and Debra Umberson. Social relation ships and health. Science, 1988, vol. 241, pp. 540–545.

15. Kiecolt-Glaser, Janice K., Timothy J. Loving, J. K. Stowell, William B. Malarkey, Stanley Lemeshow, Stephanie Dickinson, and Ronald Glaser. Hostile marital interactions, pro-inflammatory cytokine production and wound healing. Archives of General Psychiatry, 2005, vol. 62, pp. 1377–1384.

16. Kiecolt-Glaser, Janice K., William B. Malarkey, Marie-Anne Chee, Tamara Newton, John T. Cacioppo, Hsiao-Yin Mao, and Ronald Glaser. Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. Psychosomatic Medicine, 1993, vol. 55, pp. 395–409.

17. Kiecolt-Glaser, Janice K., Tamara Newton, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum, and Ronald Glaser. Marital conflict and endo crine function: Are men really more physiologically affected than women? Journal of Consulting

and Clinical Psychology, 1996, vol. 64, pp. 324–332.

18. Levy, David. Primary affect hunger. American Journal of Psychiatry, 1937, vol. 94, pp. 643–652.

19. Medalie, Jack H., and Uri Goldbourt. Angina pectoris among 10,000 men. American Journal of Medicine, 1976, vol. 60, pp. 910–921.

20. Mikulincer, Mario. Attachment style and the mental representation of the self. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, vol. 69, pp. 1203–1215.

21. Mikulincer, Mario. Adult attachment style and information processing: Indi vidual differences in curiosity and cognitive closure. Journal of Personality and Social Psychology, 1997, vol. 72, pp. 1217–1230.

22. Mikulincer, Mario. Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. Journal of Person- ality and Social Psychology, 1998, vol. 74, pp. 513–524.

23. Mikulincer, Mario, Victor Florian, and Aron Weller. Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. Journal of Personality and Social Psychology, 1993, vol. 64, pp. 817–826.

24. Morell, Marie A., and Robin F. Apple. Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion. Psychology of Women Quarterly, 1990, vol. 14, pp. 387–402.

25. O'Leary, K. D., J. L. Christian, and N. R. Mendell. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. Journal of Social and Clinical Psychology, 1994, vol. 13, pp. 33–41.

26. Ortho-Gomer, Kristina, Sarah Wamala, Myriam Horsten, Karen Schenck-Gustafsson, Neil Schneiderman, and Murray Mittleman. Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease. Journal of the American Medical Association, 2000, vol. 284, pp. 3008–3014.

27. Putnam, Robert D. Bowling Alone: The collapse and revival of American community. Simon and Schuster, 2000.

28. Roberts, Brent W., and Richard W. Robins. Broad dispositions: The intersection of personality and major life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 2000, vol. 26, pp. 1284–1296.

29. Simpson, Jeffry, William Rholes, and Julia Nelligan. Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles. Journal of Personality and Social Psychology, 1992, vol. 62, pp. 434–446.

30. Twenge, Jean. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and

neuroticism. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, vol. 79, pp. 1007–1021.

31. Uchino, Bert, John Cacioppo, and Janice Kiecolt-Glaser. The relation ship between social support and psychological processes. Psycho- logical Bulletin, 1996, vol. 119, pp. 488–531.

32. Yalom, Marilyn. A History of the Wife. HarperCollins, 2001.

Куда ушла моя любовь? Разобщение

1. Gottman, John. What Predicts Divorce? Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

2. Huston, Ted, John Caughlin, Renate Houts, Shanna Smith, and Laura George. The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce. Journal of Personality and Social Psychology, 2001, vol. 80, pp. 237–252.

3. LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster, 1996.

4. Panksepp, Jaak. Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions. Oxford University Press, 1998.

Часть вторая. Семь исцеляющих диалогов

Диалог 2. Найти больную мозоль

1. Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. Does attach ment style change? Journal of Personality and Social Psychology, 1997, vol. 73, pp. 826–838.

2. LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster, 1996.

Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе

1. Carter, Sue. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, pp. 779–818.

2. di Pelligrino, Guiseppe, Luciano Faduga, L. Leonardo Fogassi, Vittorio

Gallese, and Giacomo Rizzolatti. Understanding motor events: A neurophysiological study. Experimental Brain Research, 1992, vol. 91, pp. 176–180.

3. Gallese, Vittorio. The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy. Journal of Consciousness Studies, 2001, vol. 8, pp. 33–50.

4. Insel, Thomas. A neurological basis of social attachment. American Journal of Psychiatry, 1997, vol. 154, pp. 725–735.

5. Johnson, Sue, and Leslie Greenberg. Relating process to outcome in marital therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 1988, vol. 14, pp. 175–183.

6. Kosfeld, Michael, Marcus Heinrichs, Paul Zak, Urs Fischbacher, and Ernst Fehr. Oxytocin increases trust in humans. Nature, 2005, vol. 435, pp. 673–676.

7. Stern, Daniel. The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. Norton, 2004.

8. Uvnas-Moberg, Kerstin. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, pp. 819–835.

9. Varela, Francisco, Jean-Phillippe Lachaux, Eugenio Rodriguez, and Jacques Martinerie. The Brainweb: Phase synchronization and large-scale integration. Nature Reviews Neuroscience, 2001, vol. 2, pp. 229–239.

Диалог 5. Простить обиды

1. Herman, Judith. Trauma and Recovery. Basic Books, 1992.

2. Simpson, Jeffry, and William Rholes. Stress and secure base relation ships in adulthood. In Attachment Processes in Adulthood, Kim Bartholomew and Dan Perlman (editors), Jessica Kingley Pub lisher, 1994, pp. 181–204.

Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе

1. Davis, Deborah, Phillip Shaver, and Michael Vernon. Attachment style and subjective motivations for sex. Personality and Social Psychology Bulletin, 2004, vol. 30, pp. 1076–1090.

2. Field, Tiffany. Touch. MIT Press, 2003.

3. Gillath, Omri, and Dory Schachner. How do sexuality and attach ment interrelate? In Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving and sex,

Mario Mikulincer and Gail Goodman (editors), Guilford Press, 2006, pp. 337–355.

4. Harlow, Harry. Learning to Love. Jason Aronson, 1978.

5. Hazan, Cindy, D. Zeifman, and K. Middleton. Adult romantic attachment, affection and sex. Paper presented at the International Conference on Personal Relationships, Groningen, Netherlands, 1994.

6. McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. Rekindling Desire. Brunner/Routledge, 2003.

7. Michael, Robert, John Gagnon, Edward Laumann, and Gina Kolata. Sex in America: A definitive survey. Little, Brown and Company, 1995.

8. Montagu, Ashley. Touching. Harper and Row, 1978.

9. Simpson, Jeffry, and S. Gangestad. Individual differences in sociosexu ality: Evidence for convergent and discriminant validity. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, vol. 60, pp. 870–883.

10. Stern, Daniel. The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. Norton, 2004.

Диалог 7. Поддерживать огонь любви

1. Johnson, Susan, and Leslie Greenberg. The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1985, vol. 53, pp. 175–184.

2. Main, Mary. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attach ment. In Attachment Across the Life Cycle, Colin Murray Parkes, Joan Stevenson-Hinde, and Peter Marris (editors), Routledge, 1991, pp. 127–159.

3. Schor, Juliet. The Overworked American. Basic Books, 1992.

Часть третья. Сила, преображающая мир

Любовь исцеляющая

1. Fraley, Chris, David Fazzari, George Bonanno, and Sharon Dekel. Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center. Personality and Social Psychology Bulletin, 2006, vol. 32, pp. 538–551.

2. Johnson, Susan. Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening attachment bonds. Guilford Press, 2002.

3. Matsakis, Aphrodite. Trust After Trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them. New Harbinger Press, 1997.

4. Matsakis, Aphrodite. In Harm's Way: Help for the wives of military men, police, EMTs and Firefighters. New Harbinger Press, 2005.

5. Resnick, Heidi, Dean Kilpatrick, Bonnie Dansky, Benjamin Saunders, and Connie Best. Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1993, vol. 61, pp. 984–991.

6. Shay, Jonathan. Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming. Scribner, 2002.

Мир во всем мире: любовь как последний оплот

1. Cohn, Deborah, Daniel Silver, Carolyn Cowan, Philip Cowan, and Jane Pearson. Working models of childhood attachment and couple relationships. Journal of Family Issues, 1992, vol. 13, pp. 432–449.

2. Conger, Rand, Ming Cui, Chalandra Bryant, and Glen Elder. Compe tence in early adult relationships: A developmental perspective on family influences. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, vol. 79, pp. 224–237.

3. Mason, Bill, and Sally Mendoza. Generic aspects of primate attach ments: Parents, offspring and mates. Psychoneuroendocrinology, 1998, vol. 23, pp. 765–778.

4. Mikulincer, Mario, Phillip Shaver, Omri Gillath, and Rachel Nitzberg. Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. Journal of Personality and Social Psychology, 2005, vol. 89, pp. 817–839.

5. Mortenson, Greg, and David Oliver Relin. Three Cups of Tea. Pen guin, 2006.

6. Simpson, Jeffry, Andrew Collins, SiSi Tran, and Katherine Haydon. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. Journal of Personality and Social Psychology, 2007, vol. 92, pp. 355–367.

7. Sturge-Apple, Melissa, Patrick Davis, and Mark Cummings. Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties.

8. Child Development, 2006, vol. 77, pp. 1623–1641.

Максимально полезные книги

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, вы поможете нам исправить недочеты и стать лучше.

Наши электронные книги
Дарите электронные книги

Заходите в гости:

mann-ivanov-ferber.ru
blog.mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifbooks
vk.com/mifbooks
twitter.com/mifbooks
instagram.com/mifbooks
youtube.com/user/mifbookstv
Дерево знаний
Предложите нам книгу
Ищем правильных коллег

Для корпоративных клиентов:

Полезные книги в подарок
Корпоративная библиотека
Книги ищут поддержку

Над книгой работали

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Альвина Савкина*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Дана Хагабанова*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Елена Бреге, Мария Кантурова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2018

---

notes

Примечания

1

Су Дунпо. Чтобы не забыть сон о покойной жене (пер. с кит. А. Родсет).