

Содержание

<i>Предисловие</i>	
Сострадание — это положительная эмоция.	7
<i>Вступление</i>	11

Часть I

Начните с себя

На каком этапе вы сейчас находитесь?
Как в отношениях возникают проблемы
и как они разрешаются

Глава 1. Мы все нуждаемся в любви.....	23
Глава 2. «Почему ты не можешь быть рядом?» Что мешает настоящей близости	38
Глава 3. «Как же хочется все исправить!» Пытаемся преодолеть боль, «решая» проблемы	56
Глава 4. «Тебе не все равно?» Путь к безопасной близости.....	78
Глава 5. «Кто полюбит меня?» Как сделать сострадание полезной привычкой	99

Часть II

Основа для сострадания

Осознанность, общечеловеческий опыт
и доброта

- Глава 6. Быть здесь и сейчас.
Навыки осознанности: ясность восприятия
и контроль над импульсами119
- Глава 7. Создавая отношения.
Сила общей человеческой природы148
- Глава 8. Обретая то, что нам нужно.
Доброта в трех измерениях167

Часть III

Применение на практике

Навыки сострадания и ваши отношения

- Глава 9. Что действительно важно?
Как ценности влияют на отношения195
- Глава 10. Так как же нам понять друг друга?
Применение навыков
сострадательного общения.214
- Глава 11. Можем ли мы исцелить наши раны?
Создавая условия для прощения242
- Глава 12. Разделяя радость.
Как сохранить любовь живой.256
- Благодарности*273
- Об авторе*277

Предисловие

Сострадание — это положительная эмоция

Все больше исследований показывают, что сострадание — мощный ресурс. Оно повышает уровень удовлетворенности жизнью, уменьшает стресс и тревогу и, что особенно важно в контексте этой книги, улучшает отношения. Сострадание многогранно: оно может быть направлено на других или на себя (самосострадание), оно придает нам гибкость и силу. Сострадание часто ассоциируется с мягкостью и нежностью, но разве твердое «нет!» в адрес несправедливости — это не проявление сострадания? Мишель Беккер детально рассматривает различные аспекты сострадания и показывает, как оно может стать надежным и безопасным инструментом для работы над отношениями.

Когда пара переживает трудности, последнее, что нужно в этот момент, — это сосредотачиваться на недостатках. Вместо этого стоит обратиться к состраданию, принятию и заботе. Это не означает, что мы должны мириться с неприемлемым поведением, заботиться о партнере через силу или отказываться от изменений. Перед нами стоит иная задача — радикальное принятие.

Как говорил психолог Карл Роджерс, когда человек принимает себя таким, какой он есть, перемены происходят почти незаметно. То же самое относится и к нашим партнерам: когда они чувствуют, что их принимают, они меняются. Читатели, которые безуспешно пытались изменить какие-то

застарелые привычки поведения в своих отношениях, возможно, готовы к этому новому подходу.

Принятие в отношениях не всегда дается легко. А труднее всего принять обычно... самого себя. Исследования показывают, что люди, как правило, относятся к другим с большим состраданием, чем к себе. К счастью, самосостраданию можно научиться.

Мишель Беккер — ведущий эксперт по самосостраданию. Она внесла существенный вклад в разработку курса «Осознанное самосострадание» (Mindful Self-Compassion, MSC), который прошли более 250 000 человек по всему миру. Ближе к концу курса участники обычно стремятся чаще проявлять самосострадание для разрешения собственных проблем. И один из самых распространенных вопросов: «Как я могу привнести сострадание в отношения со своим партнером?»

Мишель соединила MSC с очень интересным направлением — терапией, сфокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy, CFT). MSC и CFT — самые распространенные программы обучения состраданию в мире на сегодняшний день. CFT основана на осознании мотиваций, лежащих в основе всего, что мы говорим и делаем. Нас может мотивировать желание избежать угрозы, достичь цели или проявить заботу. Как отмечает Мишель: «Важнее не слова, которые мы используем, а состояние, в котором мы находимся».

Не бывает отношений без проблем. Пожалуй, сострадание — самый мудрый вариант работы над ошибками. Оно предполагает, что мы все несовершенны, все страдаем и все хотим избавиться от боли. Оно дает нам возможность решать проблемы в отношениях с позиции общечеловеческого опыта.

Эта книга призвана помочь парам исцелиться и обрести гармонию. Сострадание дает возможность и для того, и для другого. Сострадание — это положительная эмоция. Оно приносит в нашу жизнь энергию и счастье. Поэтому, когда

мы дарим себе и своим партнерам сострадание, боль может превратиться в нечто иное, порой даже в радость. Это похоже на алхимию, но, чтобы по-настоящему ее постичь, нужно пережить это на собственном опыте. Пожалуйста, попробуйте — и посмотрите, что произойдет в ваших отношениях.

*Доктор Кристофер Гермер,
Гарвардская медицинская школа*

Вступление

Я не перестаю удивляться силе эмоций в отношениях между людьми, их способности ранить и исцелять. Ничто так не разрывает сердце, как стремление быть любимым, как страдание из-за отсутствия любви. Ничто так не утешает, как ощущение, что нас поняли и любят такими, какие мы есть. Самые мучительные отношения — те, которые сначала казались нам исцеляющими, а потом стали источником страданий. Тогда мы начинаем спрашивать себя: что пошло не так? Возможно, что-то не так именно со мной? Может быть, я просто недостойн любви? Или что-то не так с моим партнером?

Чаще всего, даже если у нас есть подозрение, что мы недостойны любви, нам проще сосредоточиться на недостатках партнера. Это не означает, что мы *хотим*, чтобы с ним было что-то не так, — нет, наоборот. Но, испробовав то, и другое, и третье, продолжаем верить, что нужно просто правильно указать нашему партнеру на его недостатки — и он превратится наконец в того человека, на которого мы рассчитывали. О котором думали, что он «тот самый».

Это очень распространенная стратегия. Однако, поступая так, мы передаем всю власть в руки партнеров, а сами как будто ни в чем не участвуем. Многие паттерны в отношениях можно изменить, только если нашу часть уравнения мы решим сами.

А если вместо скольжения вниз по спирали отношений остановиться на какое-то время и попытаться осознать: а что

на самом деле происходит? Не на поверхностном уровне, где главную роль играет эмоциональная реакция, а глубже — там, где начинается понимание природы эмоций в отношениях, где приходит осознание, сколько взаимосвязанных вещей влияют на нас. В моей работе с парами это ключевой момент. Когда люди вдруг видят, почему они наступают на одни и те же грабли в отношениях и что дело здесь вовсе не в отсутствии любви, — их «отпускает».

От влюбленности к зрелой любви

У всех отношений похожая траектория развития. На первом этапе влюбленности (я бы назвала его погружением в чувства) внутри нас бурлит гормональный коктейль, мы пребываем в блаженстве. Это та стадия отношений, когда легко верится, что мы наконец-то обрели то, чего так долго искали. Мы видим в партнере лишь хорошее и полагаем, что теперь именно этот человек отвечает за наше счастье. «И жили они долго и счастливо» — на этой фразе и на этой фазе заканчиваются все сказки. Но в реальной жизни все происходит не так. Этот первый этап любви очень важен: гормоны помогают нам привязаться друг к другу, мы чувствуем себя чудесно. Но, увы, рано или поздно действие коктейля заканчивается.

Затем наступает вторая фаза: мы замечаем нежелательные качества партнера и порой заикливаемся на них — тех раздражающих мелочах, которые со временем превращаются в большие обиды. Возможно, вы, как и одна пара, с которой мы познакомимся на страницах этой книги, спорите из-за какой-нибудь посудомоечной машины — а потом узнаете, что такие мелочи являются признаком сильного напряжения в отношениях. Или, может быть, между вами возникают бурные разногласия, кто же больше вкладывается в семей-

ные дела, и эти споры только отдаляют вас друг от друга. А на самом деле вам обоим нужно сочувствие и внимание к вашим потребностям.

Со временем взаимопонимание и любовь размываются в водовороте реакций, и в конце концов мы ощущаем сильный дискомфорт в отношениях и начинаем задаваться вопросом, как вообще могли связать свою жизнь с человеком, у которого столько явных недостатков. То, что сначала казалось лишь «невинными особенностями», начинает выглядеть как неприемлемые черты характера, и постепенно мы приходим к мысли, что, похоже, наши отношения обречены.

Иногда, пытаясь избежать конфликта, мы намеренно отдаляемся друг от друга — и в какой-то момент дистанция между нами становится огромной. К тому же жизнь регулярно подкидывает разнообразные вызовы, и даже если это позитивные и желанные вызовы — воспитание детей, построение карьеры, — они создают дополнительные проблемы. Разумеется, не все задачи могут быть позитивными и желанными, они только подливают масла в огонь, и вот уже отношения, которые еще недавно казались идеальными, оказываются на грани разрыва.

Именно в этот момент необходимо остановиться и внимательно посмотреть на происходящее — это поможет понять и принять себя и партнера. И здесь было бы очень важно научиться осознанности, понять, как распознавать и удовлетворять собственные потребности — а это, в свою очередь, научит нас сострадать и поддерживать другого, сделает нашу связь глубже и прочнее.

Неплохой план: развивать навыки, подходящие именно мне, моему партнеру и нашим отношениям, учиться сострадать, а не проваливаться в привычные реактивные паттерны. Последние когда-то обеспечивали нашу безопасность, — но сегодня они приносят отношениям больше вреда, чем пользы.

Осознанность в контексте отношений имеет два полезных свойства. Во-первых, она помогает честно взглянуть на истинное положение дел, на наши реальные потребности. Во-вторых, это ресурс, на который можно опереться, когда «накрывает» и хочется выдать привычную и сильную эмоциональную реакцию. Осознанность позволяет нам проявляться в отношениях, опираясь не на импульсы, а на мудрость.

Сострадание — это способность быть доброжелательным к себе и к партнеру — в моменты, когда у нас не все гладко, мы особенно нуждаемся в таком способе взаимодействия. Когда мы станем добрее к себе, научимся, если можно так выразиться, самосострадать — мы перестанем зависеть от утешения и сочувствия партнера. То, что нам необходимо, будет всегда с нами. И это все меняет. Знание, что у нас есть то, в чем мы нуждаемся, особенно ценно в тяжелые времена, тем более если вдруг никто не приходит на помощь. Это знание помогает встретиться лицом к лицу с самими собой, с партнером и с проблемами в наших отношениях. Благодаря этому мы сможем утешать и успокаивать себя, когда необходимо, имея силы не только на то, чтобы устанавливать границы, но и проявлять великодушие. Мы можем не бояться показать свою уязвимость, потому что на случай, если что-то пойдет не так, имеем страховку самосострадания. А когда мы уязвимы, нашему партнеру гораздо легче с нами сблизиться.

В идеале происходит так: когда близкому плохо, мы учимся относиться к нему с состраданием — он начинает ощущать себя в большей безопасности. Он тоже может позволить себе быть уязвимым. И это очень важно, потому что без уязвимости нет близости. Как мы можем чувствовать себя любимыми, если не даем возможности партнеру узнать, кто мы есть на самом деле? Мы сможем убрать наши защитные барьеры лишь тогда, когда привнесем в отношения сострадание. Только тогда мы создадим подлинную связь и только тогда начнем развивать отношения, наполняющие нас.

Навыки осознанности и сострадания — основа для перехода из болезненной второй фазы отношений к третьей — я называю ее фазой зрелой любви. На этом этапе мы становимся ближе и к партнеру, и к себе. Это этап принятия и любви на другом уровне. На первом этапе связь хоть и есть, но мы не видим ясно ни себя, ни партнера; на «зрелом» этапе мы раскрываемся, а связь с партнером становится гораздо крепче, чем раньше.

Путь к фазе зрелой любви почти всегда включает в себя трудную вторую фазу, и собственно книга об этом: как научиться осознанности и состраданию, чтобы удовлетворить свои собственные потребности, поддержать друг друга и вместе развиваться.

Конечно, совершенно необязательно находиться в стадии борьбы или на грани разрыва. В ходе психотерапевтической работы с парами я обнаружила, что тренировка сострадания — это то, что лучше всего помогает научиться заботе друг о друге. Зрелая фаза любви — когда мы ощущаем себя принятыми, любимыми и защищенными — строится именно на этом фундаменте. Сострадание цементирует наши отношения, и они могут выдержать испытание временем.

Мой профессиональный путь

Получив лицензию брачного и семейного терапевта, я профессионально погрузилась в мир отношений и очень быстро убедилась, что все в жизни строится вокруг них. Моим клиентам от четырех до девяти лет, и я не перестаю удивляться, как значимы на протяжении всей нашей жизни связи между людьми. Больше всего мне нравится работать с парами. Многие из моих коллег скажут, что парная терапия — одна из самых сложных. В самом начале профессионального пути мне тоже было очень непросто. И хотя я строила свою

работу на основании новейших психологических теорий, это не приносило того результата, которого я ждала. Даже если во время сессии как будто удавалось добиться успеха, между сессиями часто все возвращалось на круги своя. Что-нибудь случалось, и пара вновь попадала в круговорот спонтанных эмоциональных реакций.

Примерно в это же время я поняла необходимость осознанности. Она помогает развить ясный взгляд на мир и уменьшает волны спонтанных реакций. На одном из ретритов по осознанности я открыла для себя то, чему учу с тех пор, — самосострадание. Изучая принципы осознанности и самосострадания, я стала лучше понимать, как обращаться со своим жизненным опытом, как понимать и принимать его, как стать более чутким — по отношению к себе и к другим.

Доктор Кристофер Гермер и доктор Кристин Нефф, создатели курса «Осознанное самосострадание» (MSC), пригласили меня к себе преподавать. Именно на одном из таких курсов я задумала адаптировать учебную программу для работы с парами и поставила себе две цели. Во-первых, в близких отношениях часто страдают — а я увидела, как можно это изменить. Во-вторых, тренировка практического сострадания к близкому позволяет не просто меньше страдать, но и создает безопасное пространство для внутреннего роста. Мы можем рисковать и следовать зову сердца тогда, когда рядом есть тихая гавань и надежное плечо.

В результате адаптации курса MSC родилась программа «Сострадание для пар» (Charter for Compassion, CFC), которую я начала вести в 2017 году. Мы не просто учимся сострадать себе и развиваем этот навык на практике, но и осваиваем искусство сострадания к своим партнерам, основываем отношения на доброте и взаимопонимании.

Я была удивлена эффективностью программы CFC — с ее помощью отношения между многими участниками изменились в лучшую сторону. Они говорили о возрождении

чувства тепла и благодарности, о дружелюбии и безопасности, о том, что в между ними стало больше взаимопонимания и доброты, появились новые навыки общения — и все это наполнило жизнь новым смыслом. Некоторые заметили, что сострадание вернуло их значимым отношениям важнейшее, центральное место в жизни. Многие были удивлены, как быстро новые навыки улучшили качество взаимодействия и общения.

Очень ценными стали для меня комментарии партнеров, у которых уже были крепкие и здоровые отношения, — они отметили, что курс сделал их еще ближе друг к другу.

Особенно приятно работать с парами, чья совместная жизнь только-только началась: они в самом начале пути закладывают фундамент долгого и гармоничного союза, способного пережить трудности.

Программа «Сострадание для пар» прошла проверку временем — она была отработана до мелочей благодаря множеству сессий, усилиям моих коллег и, что особенно ценно, обратной связи от самих пар.

В настоящее время Флоридский университет проводит научное исследование этой программы.

Об этой книге

Здесь вы найдете упражнения и различные рекомендации для выявления и развития тех ваших качеств, которые можно превратить в инструменты и личные навыки сострадания — и к себе, и к партнеру. Так постепенно вы освоите искусство сострадания, научитесь его персонализировать, понимать, в чем вы, ваш партнер и ваши отношения больше всего нуждаются. Когда это станет повседневной практикой, а практика — привычкой, вы поймете, что все сферы ваших отношений пронизаны любовью. И это уже меняет все.

Я хочу выразить благодарность и признательность моим друзьям и коллегам докторам Гермеру и Нефф, а также Центру осознанного сострадания за разрешение использовать их опыт.

Истории, рассказанные в этой книге, взяты из моей психотерапевтической и преподавательской практики, а также из повседневной жизни. Чтобы сохранить конфиденциальность и при этом наглядно проиллюстрировать ключевые идеи, все приведенные примеры синтезированы из многих случаев моей практики, а все имена и узнаваемые факты изменены. Я получила бесценный опыт от каждой из этих встреч и надеюсь, вы тоже сможете почерпнуть много нового.

Эта книга написана для всех: здесь не важен ваш возраст, социальный и материальный статус, уровень образования и национальность. Однако помните: книга не может заменить профессиональную психотерапевтическую помощь при серьезных проблемах, таких как злоупотребление психоактивными веществами, домашнее насилие (физическое и эмоциональное), супружеские измены. Эти вопросы часто требуют решения до начала работы над отношениями. В таких случаях неоценима помощь опытного психотерапевта. Стабильность и безопасность — это первостепенные задачи.

Выполняя упражнения из раздела «Попробуйте это», вы хорошо усвоите новые навыки. Результаты определяет не теория, а практика. Применение нового знания в реальной жизни дает глубокий опыт и мотивирует развивать чувство вашего собственного сострадания.

Возможно, вам будет удобно записывать в дневник ваши эмоции и открытия, возникающие в процессе выполнения упражнений, или мысли, которые хотелось бы запомнить. Конечно, было бы идеально, если бы оба партнера читали книгу и делали упражнения, но это не обязательно. Если даже кто-то один из пары будет с состраданием относиться

к себе и партнеру, это уже неизбежно повлияет на отношения. Я очень надеюсь, что книга станет инструментом развития важных навыков для каждого читателя.

Моя мечта — чтобы каждый осознал свою ценность и право быть частью этого мира. Каким бы ни был ваш опыт, знайте: на этих страницах вас принимают такими, какие вы есть.

Часть I

Начните с себя

На каком этапе
вы сейчас находитесь?
Когда в отношениях
возникают проблемы
и как они разрешаются

Главный вопрос, который надо задать себе в начале работы над отношениями: на каком этапе мы находимся? Вы узнаете, какую роль в отношениях играет реактивность, и начнете видеть, почему иногда мы поступаем непредсказуемо и спонтанно, следуя скорее импульсам, чем осознанному выбору. Понимая, как бессознательное направляет нас по неверному пути, вы научитесь видеть альтернативные маршруты. Узнаете о моделях поведения и их синхронизации. Поймете, что попадание в ловушку спонтанных реакций — это естественный процесс. Так открывается путь к свободе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru