

Содержание

Введение	7
Любовь большая и малая	19

ЧАСТЬ I

Привязанность	43
Обязательства	60
Партнерство	72
Теплота	91

ЧАСТЬ II

Общение	103
Способность к конфликту	122
Внимание	138
Близость	154

ЧАСТЬ III

Чувства	173
Эротика	189
Сексуальность	205
Интимность	222

ЧАСТЬ IV

Собственное «я»	236
Осознанность	250
Власть и доминирование	262
Автономия	275

ЧАСТЬ V

Уязвимость и открытость	294
Благодарности	309
Примечания	311

Введение

Остается нам только пытаться.

Остальное — не наша забота.*

Т. С. Элиот

Никто не обязан связывать себя длительными любовными узами с кем бы то ни было. Но большинство из нас поступает именно так. Мы ищем того, кого сможем полюбить, с кем разделим свою жизнь. Съедемся. Начнем вести общее хозяйство. Может быть, заведем детей. Казалось бы, не самая удачная затея. Но ничего лучше у нас нет. Это одновременно и утешение, и повод для беспокойства. Впрочем, с любовными отношениями всегда так. Они успокаивают, потому что дают нашей жизни некую опору — человека, который всегда рядом, — и к тому же дарят возможность жить любовью. Тревожат, потому что любому ясно: далеко не все мечты сбываются. А в нашем стремительном мире связь с любимым человеком может оборваться быстрее, чем мы успеем произнести слово «любовь».

У людей два базовых подхода к любовным отношениям. Одни считают их судьбой и ищут того самого (ту самую), единственного (единственную). Пресловутую вторую половинку, которая идеально им подойдет и сделает их счастливыми. Они верят в *Большую Любовь*. Другие уверены, что любовь растет и развивается в течение всей жизни, поэтому ищут любовные отношения в надежде выстроить их так,

* Пер. С. Степанова.

как хочется только им. Они верят в *малую любовь*. Безнадежные романтики, разумеется, принадлежат к первой группе, гипerrациональные умники — ко второй. Но если исключить из общей массы жаждущих любви эту горстку отчаянных экстремалов, все мы, тем не менее, так или иначе колеблемся (а то и разрываемся) между этими двумя полюсами — и можем воспринимать этот двойственный, противоречивый опыт как проклятие. Или как дар. Тогда мы либо воспринимаем любовь как проект, от которого лучше держаться подальше, поскольку из-за своей противоречивости он обречен на оглушительный провал, либо говорим жизни «да» — во всей ее непредсказуемой полноте — и с головой ныряем в любовный водоворот. Я предлагаю вам жить малой любовью. Потому что лишь тогда у Большой Любви тоже появляется шанс.

Самый дорогостоящий проект Немецкого научно-исследовательского общества* — исследование Pairfam-Studie, в котором участвуют более 3400 пар. Вот один из ключевых результатов: подавляющее большинство людей по-прежнему либо состоят в отношениях, либо стремятся к ним. Нет никакого нового «поколения, неспособного строить отношения». Но еще более примечательным мне кажется другой вывод, хотя звучит он совершенно буднично: каждые отношения уникальны и развиваются по собственным законам.

Разве это не очевидно? Да, но теперь у нас есть и научное подтверждение этой очевидности. Каждой паре придется прокладывать собственную тропу через заросли люб-

* Немецкое научно-исследовательское общество (нем. Deutsche Forschungsgemeinschaft, или DFG) — центральная организация по финансированию научных исследований в Германии, действующая с 1920 года. Осуществляет поддержку исследовательских проектов в университетах и научных институтах на конкурсной основе. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*

ви. Эта фраза, которую приписывают то Юнгу, то Джозефу Кэмпбеллу, — об индивидах, но справедлива она и для пар: «Если путь впереди ясен, ты, скорее всего, идешь чужим путем». Или, если совсем уж начистоту, ложным путем. В этом и заключается искусство: мы не идем проторенными тропами поодиночке, а вместе пробираемся сквозь джунгли чувств.

Я предлагаю вам не стремиться к определенности, а учиться жить с неопределенностью. Не искать решения, а принимать неразрешимое. Не пытаться понять, чтобы потом поступить правильно, а осознать, что само по себе понимание — уже правильный поступок. Не требовать от себя безошибочности, а исправлять ошибки. Не добиваться безупречности, а чинить то, что сломалось. Не гнаться за ожиданиями, а прощаться с ними, примиряясь с потерей. Звучит слишком мрачно?

А должно звучать обнадеживающе. Ведь мы не можем приказать любви появиться. Но если мы подготовим для нее почву, она сможет прорасти.

Телевидение и интернет обрушивают на нас постоянный поток новых открытий и исследований. Советы по отношениям и откровения о любви — чуть ли не самые популярные темы. И вот вы снова держите в руках такую книгу. Пожалуйста, не пытайтесь загонять себя в какие бы то ни было рамки. Откройтесь тому, что переживаете. Тому, что встречается на вашем пути. Если вы сможете так же отнестись и к этой книге, то и она, и ее автор будут вам чрезвычайно признательны.

В любви и любовных отношениях есть только одна непреложная истина. Она гласит: в любви и любовных отношениях нет никаких непреложных истин. Это касается всех пар. В тот момент, когда мы настолько полно постигнем любовь и страсть, что научимся все делать правильно, любовь и страсть, вероятно, навсегда исчезнут из нашей жизни.

Мы реагируем не на окружающий мир, а на то, как мы его воспринимаем. То, какое представление об отношениях у нас сложилось в целом, определяет, как мы видим и понимаем наши собственные любовные отношения. А это, в свою очередь, определяет, как мы эти отношения строим. Мы, люди, существа культурные. Нас сформировало то, что оставили нам предки. А история не дала нам строгих, упорядоченных представлений о любви, не говоря уже о любовных отношениях. Мы всерьез пытаемся с одним и тем же человеком жить свободной сексуальной жизнью (XX век), разделять романтические чувства (XVIII век), функционировать как экономическая ячейка общества (XII век), быть педагогически грамотными родителями (XX век), любить друг друга до гроба (V век до н. э.), быть равноправными партнерами (XX век) и, возможно, экспериментировать (XXI век). Мы не сами это придумали — это глубоко въелось в нашу психику. Задача для всех одна, но каждой паре приходится самостоятельно искать свой путь в этом лабиринте.

Возможно, сейчас лучшее время в истории для любовных отношений. Мы свободны от принуждения, вольны самостоятельно выбирать образ жизни, вольны пробовать то одно, то другое, прежде чем принять решение. Мы равноправны. Ни церковь, ни власти, ни общество не вмешиваются в наши дела. Мы сексуально раскрепощены, свободны от ханжеской морали и страха забеременеть. Мы просвещенные люди и хорошо знаем себя, в материальном плане живем почти беззаботно, нас окружают помощники и советчики, в нашем распоряжении бесконечный поток информации.

Но, возможно, этой свободы даже слишком много: ведь наши запросы, не знающие границ, всегда растут быстрее, чем мы успеваем их удовлетворить. Свобода, как известно, — это осознанная необходимость. И этому нам еще предстоит научиться в любви.

Антропогенное изменение климата, истощение природных ресурсов Земли, разрушение самих основ нашей жизни показывают, насколько мы оторвались от реальности. Мы больше не вписываемся в окружающую среду, не живем в гармонии с миром. Мы пытаемся подстроить Землю под себя — и рискуем тем самым уничтожить человечество. Если наши аппетиты превосходят то, что готова дать нам планета, мы вовсе не венец эволюции. Мы — ошибка природы. И это касается в том числе наших любовных отношений — нашей эмоциональной среды обитания. К ним тоже нужно менять подход. Учиться любить *ответственно и осознанно*. Как остановить стремление к бесконечному росту на планете, если поддерживать безумную гонку за счастьем в любовных отношениях? Мне кажется, устойчивое развитие могло бы начинаться уже на супружеском ложе.

В психологических экспериментах, где испытуемым предлагалось оптимизировать некую ситуацию, они лишь добавляли к ней что-то еще — и тем самым только сильнее все усложняли и запутывали. Наилучшая стратегия обычно состоит в другом: что-то убрать. Что-то лишнее. «Меньше» значит «лучше». К любви это тоже относится. Меньше ожиданий. Меньше деления на «правильное» и «неправильное». Меньше целей. Меньше притязаний. Меньше мифов о большой любви. Больше малой любви. Любовные отношения нельзя оптимизировать.

Не нам решать, как потечет река жизни. Когда мы вступаем в любовную связь, две реки сливаются в единый поток — еще более непредсказуемый и неуправляемый. Но мы можем научиться вместе плыть по течению, лавируя между порогами и водоворотами наших отношений. Поэтому среди героев этой книги вы не найдете счастливых пар. И не найдете в ней рецептов, как стать такой парой. К счастью нельзя прийти намеренно. Счастье — то, что мы находим на обочине нашего жизненного пути, между де-

лом. В литературе по психологии отношений пары обычно делят на счастливые и несчастливые. Это лишь укрепляет иллюзию, будто за каждой дверью живут сплошь счастливые влюбленные, а страдаем в трясине «парной жизни» только мы — я и партнер. Удручающая мысль. Она лишь распаляет желание непременно узнать, в чем же другие *на- столько* лучше нас, что́ они делают правильное.

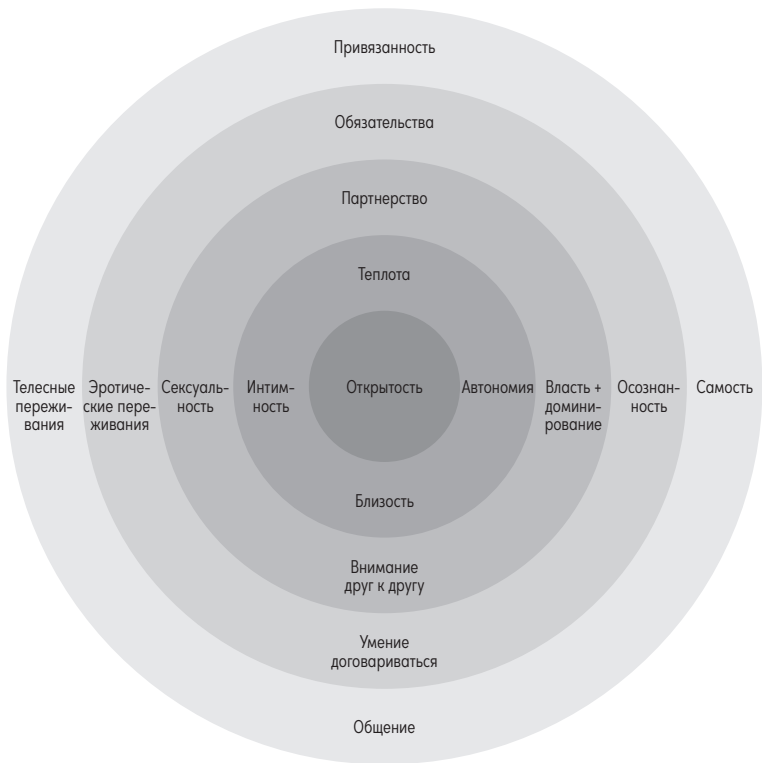
Похоже, мои клиентки часто надеются, что мне известен секрет счастливых отношений. С легкой ехидцей они спрашивают: «Но уж в ваших-то отношениях таких ссор наверняка не бывает?» А может быть, в глубине души они надеются, что я так же беспомощно барахтаюсь в своих отношениях, как и они сами. Что ж, эту надежду я точно могу оправдать. Хотя моя жена утверждает, что наши отношения заметно улучшились после того, как я прошел обучение парной терапии и повысил квалификацию в этой области.

И, кстати, мы вместе ходили к семейному психологу. Это даже в чем-то нас сблизило — очень уж чопорным показался он нам обоим. Ну что же, пути друг к другу бывают разные.

В кабинете семейного психотерапевта происходят тайные, скрытые от посторонних глаз процессы. Иногда я сижу в своем розовом кожаном кресле и чувствую, что готов сдаться. В глубине души хочу воскликнуть: «Да бросьте вы это, разойдитесь уже и живите каждый своей жизнью! Вы годами бьетесь головой о бетонную стену. Довольствуйтесь тем, что есть, или расставайтесь». Они измучены. Я измучен. Но я продолжаю сидеть и искать верную интонацию для следующего вопроса, стараюсь точнее понять, что они переживают, как себя чувствуют. Проверяю, кажется ли им, что я их действительно понимаю. Я продолжаю работать. И именно это отличает хорошие пары: они не сдаются.

На мой взгляд, суть отношений можно описать довольно просто. Вступая в любовную связь, мы ищем привязан-

ности. Для этого мы общаемся друг с другом и в первую очередь говорим о своих чувствах и телесных ощущениях. И нам необходимы хорошие отношения *с собой*, чтобы построить гармоничные отношения с другим человеком и раз за разом открываться ему навстречу. Так мы получаем пять ключевых тем этой книги: Привязанность, Коммуникация, Тело, Самость и Уязвимость. На схеме ниже представлен обзор этих базовых областей и связанных с ними вопросов.



Но есть еще один важный момент, о котором нельзя забывать: *мы не разумные существа*. Мы можем быть разумными, мыслить логично, четко анализировать, но в первую

очередь мы — существа эмоциональные. И в любовных отношениях мы чувствуем это особенно остро. Наши эмоции раскрашивают нашу жизнь, нам нравится любить. Но именно они делают любовные отношения такими сложными.

Я пишу о том, что за годы моей практики и моих собственных любовных приключений выкристаллизовалось для меня как самые существенные аспекты отношений. О том, что, на мой взгляд, необходимо и полезно для отношений. О том, что дает нам две важные возможности: понимать и действовать. Понимание помогает поразмыслить о себе и своих отношениях, взглянуть на них по-новому. Это может нас успокоить, сделать терпимее, свободнее, открыть новые возможности. А там, где мы можем действовать, у нас есть шанс влиять на наши любовные отношения. Укреплять их, упрочнять, менять. Вы заметите, что в этой книге некоторые темы и мысли всплывают в разных контекстах. Так и должно быть. Ведь любовные отношения невероятно сложны. И чем больше карт у нас есть, чтобы в них ориентироваться, тем меньше риск заблудиться. Хотя поначалу может показаться, что все как раз наоборот, и вы, возможно, почувствуете некоторую оторопь.

Доверьтесь своему бессознательному. Оно само отфильтрует то, что сейчас важно именно для вас. Жизнь полна противоречий. И сейчас вы как раз держите в руках одно из них. Я полностью согласен со специалистом в области психологии развития Эдвардом Троником: книги с практическими полезными советами скорее усиливают стремление к совершенству, порождают страхи и мешают внутреннему росту. Совместная проработка сложных ситуаций в отношениях — пока вы не почувствуете, что партнер вас слышит и принимает, — куда больше способствует здоровью и благополучию, чем водопады советов и рекомендаций.

По правде говоря, я и сам не думаю, что могу советовать какой-то паре, что ей делать. Как семейный психоте-

рапевт я не даю советов на своих сеансах. Так что и здесь не буду. Зато могу дать импульс к размышлению. Помочь понять и осознать. Вдохновить попробовать что-то новое. Если я воспринимаю себя как проводника, то не имею права указывать вам, куда должен вести ваш путь. Но поскольку я неплохо ориентируюсь на местности, могу вам сказать, куда лучше не соваться. Какая тропа, скорее всего, ведет в никуда, а где, на мой взгляд, тупик. Дать ответ на вопрос, не ходите ли вы случайно по кругу. Поэтому в некоторых главах вы, возможно, надеетесь найти универсальный рецепт, как все делать правильно. Но вместо этого узнаете, на чем пары обычно терпят крах и на что стоит обращать внимание, чтобы сохранить шансы на успех.

Откуда я беру то, о чем пишу? Я уже более 40 лет работаю психотерапевтом и 30 лет — семейным психологом. У меня были прекрасные учителя, наставники и супервизоры. Говоря о парной терапии, я хотел бы упомянуть только Розмари Вельтер-Эндерлин и Сью Джонсон. Последние 10 лет я раз в две недели вел колонку, отталкиваясь сначала от собственного опыта как практикующего специалиста, а затем — от вопросов читателей. Это снова и снова побуждало меня размышлять о любви и жизни в паре, облекать свой опыт в слова, читать книги по этой теме — в надежде узнать больше, нащупать то, что от меня ускользает. Коллеги по супервизии и интервизии, а также участники семинаров, которые я вел, не раз одаривали меня важными прозрениями и озарениями. Ведь когда ты в роли преподавателя, то, как правило, учишься даже больше, чем когда ты слушатель.

Конечно, больше всего озарений мне подарили мои клиенты — все те, кто обращался ко мне самостоятельно или вместе с партнерами и позволял мне приобщиться к их проблемам в отношениях. Я благодарен им за возможность с ними работать.

И все же самый ценный опыт я, пожалуй, получил в собственных отношениях — с моей женой, с которой мы вместе вот уже 40 лет (немыслимая цифра, если подумать). Опыт, который пришел не через умозрительное понимание, а через страх, слезы и приступы ярости (поначалу), через смех, близость и глубокую связь. Мы ссорились и ранили друг друга. Мирились и снова любили. В наших любовных отношениях мне пришлось учиться, даже если не хотелось, — ведь моя жена не только умна и упряма, она еще и психотерапевт, специалист по парной терапии. Мы вместе учились жить малой любовью. И я благодарен ей за то, что она есть и что она снова и снова ищет вместе со мной наш общий путь.

Конечно, я стою на плечах предшественников. Но, как известно, на плечах стоять неудобно. Я предпочитаю опираться. На мысли Сью Джонсон, которая заложила фундамент эмоционально-фокусированной парной психотерапии, по-новому осмыслив теорию привязанности. На исследования и идеи Джона Готтмана, открывшего много ценного в сфере отношений. А в последнее время — на нейробиолога Лизу Фельдман Барретт и уже упомянутого Эда Троника. В них обоих я особенно ценю скромность перед лицом сложной противоречивости человеческой жизни и нашей ограниченной способности ее понимать.

Мы не одиноки в этом мире. Почти каждый живет в любовных отношениях. Этот опыт осмысливается, изучается, копится в кабинетах семейных психотерапевтов. Существует знание, которое может помочь нам понять себя в наших отношениях. Если благодаря этой книге вы лучше поймете свои отношения, значит, она выполнила свое предназначение.

Все пары, о которых здесь рассказывается, — реальные, но я изменил детали так, чтобы они были неузнаваемы и остались анонимными. Некоторые примеры представля-

ют собой собирательные образы, составленные из бесед с разными парами, — они призваны прояснить типичные закономерности и сценарии. Чтобы избежать громоздких гендерно-нейтральных конструкций, я попеременно использую то мужской, то женский род. Надеюсь, это сделает текст удобным для всех читателей.

Любовь большая и малая

Наш рай — в несовершенстве.

Уоллес Стивенс

Если вдуматься, это довольно дико: каждый день в мире невероятное количество талантливых людей трудится над созданием страха. Страх, который никогда не должен нас отпускать. Пока что о нем упоминают только поп-психологи и авторы деловой литературы: несмотря на то что страдает от него почти каждый, как психиатрический диагноз его не признают. Наши любовные отношения тоже не застрахованы от этого страха, простите за тавтологию. Но при этом кажется, что любовные отношения обладают неким противоядием от него. Однако, как и у всех лекарств, у этого противоядия есть побочные эффекты. В нашем случае один из этих эффектов фатальный: лекарство только все портит.

Что ж, добро пожаловать в мир любви XXI века! Этот мегастрех называется FOMO. FOMO расшифровывается как *fear of missing out* (в переводе с английского — «страх упустить что-то важное»). Наше общество потребления без конца создает что-то новое, и мы постоянно слышим один и тот же настоятельный призыв: ни в коем случае ничего не пропустите! Ничего — будь то антивозрастной крем, свежайший сериал, еще более компактный складной велосипед, самый роскошный пляжный отель или суперэффективный курс по достижению счастья за 21 день.

Одно и то же послание: если мы продолжим жить своей заурядной жизнью, вместо того чтобы взять от нее по максимуму, виноваты будем только мы сами. И это моментально усиливает давление, от которого мы и без того непомерно страдаем. Давление самооптимизации, которое сопровождает нас так же неотступно, как шум моря во время прогулки по пляжу. В нашем обществе, где царит дух соревновательности, перед каждым стоит задача стать «лучшей версией себя» (что бы это ни значило). Всегда стараться стать еще лучше — да что там, стать *лучшими*. В любовных отношениях проверенное противоядие от этого называется «Большая любовь». Она надежно избавляет от страха упустить что-то важное и снимает давление. У нас больше нет необходимости становиться лучше. Ведь Большая любовь — это самое прекрасное, что может с нами случиться: она автоматически превращает нас, влюбленных, в «лучшую версию себя».

Тот, кто нашел идеального партнера, реализуется там, где это действительно важно, — в любви. В конце концов, любовь и без того величайшее из всех чувств и, по сути, единственное, что по-настоящему имеет значение в жизни. Большая любовь — это завершающий штрих в логике хорошей жизни. Дом, машина (ну, это само собой), путешествия, яхта, бассейн... Что бы мы ни считали атрибутами хорошей жизни, без венца в виде Большой любви все это лишь утешительные призы. Нам нужна Большая любовь — лучше всего в варианте «Мы абсолютно счастливы друг с другом» (и чтобы непременно сиквел: «У нас лучшие дети на свете»). О том, как человек находит любовь всей своей жизни, сложены миллионы песен, но, насколько мне известно, нет ни одной, где кто-то с тем же пылом воспевал бы покупку долгожданной виллы в Тоскане.

Когда я просыпаюсь не в духе, потому что безжалостный телефон вырывает меня из сна, и сразу понимаю, что день предстоит по большей части паршивый и напряжен-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru