

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
---------------	---

## ЧАСТЬ I

### Поиски любви и привязанности

#### ГЛАВА 1

##### **«Все сложно»:**

о любви некомфортной.....	23
---------------------------	----

#### ГЛАВА 2

##### **Путь пары:**

от слияния — к дистанцированию, самоутверждению, обретению независимости и комфортной, сбалансированной близости.....	49
---	----

#### ГЛАВА 3

##### **Созависимость и контрзависимость:**

основные преграды на пути к подлинной близости .....	70
--	----

## ЧАСТЬ II

### Переход к здоровым отношениям

#### ГЛАВА 4

##### **Сначала работа над собой:**

инструменты самопомощи.....	109
-----------------------------	-----

#### ГЛАВА 5

##### **Работа над отношениями:**

учимся конфликтовать продуктивно .....	139
--	-----

ГЛАВА 6	
<b>«На распутье»:</b>	
как решать конфликты желаний.....	162
ГЛАВА 7	
<b>Можно ли сохранить телесную и душевную близость в длительных отношениях?</b> .....	188
ГЛАВА 8	
<b>Горизонтальные и вертикальные браки.</b>	
Партнерский брак:	
есть только выигравшие.....	237
ГЛАВА 9	
<b>Чек-ап отношений:</b>	
замеряем основные показатели здоровья пары.....	261
ИСТОЧНИКИ .....	287
ОБ АВТОРЕ.....	296

# Введение

Все мы хотим большой и чистой любви — во всяком случае, так думаем, а с возрастом желаем стабильности и чтобы нас понимали — и большинство из нас, с разной периодичностью, длительностью и успехом, состоят в отношениях. Моя книга — о любви и о том, как прийти к гармоничным жизненным отношениям и существуют ли они вообще. В этой книге вместе с вами я ищу ответы на эти вопросы.

В процессе я узнала, что жизнь человека и жизнь пары — это путь непрерывного обучения и трансформации. Путь поиска, как можно быть с другим человеком, оставаясь собой. Путь приливов и отливов, когда периоды относительной стабильности непременно сменяются кризисами и партнеры становятся то ближе друг другу, то дальше. Если знать этот маршрут, трудности становятся предсказуемыми, и тревога уходит.

В книге «Бегство от близости» (The Flight From Intimacy)\* авторы супруги Берри и Джерей Уайнхолд утверждают, что любые отношения идут по одному и тому же сценарию: *созависимость — контрзависимость — независимость*

---

\* Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости: Избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости. — СПб.: Весь, 2011.

*и комфортная близость — партнерство\**. И если преодолеть в своем развитии самые трудные первые два этапа, можно обрести устойчивые радостные и счастливые отношения.

О *созависимости* — эмоциональной, любовной — знают все, кто хотя бы немного интересуется психологией. Созависимые люди мирятся с неподходящим поведением близкого человека, потому что отчаянно боятся разлуки, отвергают себя, чтобы удержать партнера, и имеют низкий уровень автономии. О *контрзависимом* поведении и этапе развития информации немного. Люди, склонные к контрзависимости, непримиримы к недостаткам других; они самодостаточны и автономны настолько, что могут быть недоступны для диалога, влияния и общения. Они «зависимы от независимости». Об этапах «*независимость и комфортная близость*» и «*партнерство*» знают лишь редкие счастливики. На этих двух этапах у партнеров много дивидендов, которые прежде всего связаны с установившейся в паре безопасной, дружеской атмосферой.

Мне пришло в голову, что эту шкалу, состоящую из четырех последовательных этапов развития, интересно было бы примерить к своей жизни и использовать

---

\* Теорию развития систем создали психологи Берри и Джений Уайнхолд. Они обнаружили, что развитие супружеских пар проходит через те же четыре этапа, что и отдельные индивидуумы: созависимость — контрзависимость — независимость — партнерство. По их мнению, «самые значительные улучшения в отношениях пары происходят тогда, когда оба человека меняются и растут, двигаясь в рамках модели развития».

как инструмент ее инвентаризации. Я решила посмотреть на свой жизненный сценарий и начала вспоминать.

В юности долгое время я ходила в «нелюбимых». Тогда была популярна песня группы «А-Студио» с такими словами: «Нелюбимая ждет меня у окна вечерами темными...» С горечью и иронией я признавалась подругам, что песня обо мне. Состояние зависимости мне было ненавистно, и я размышляла, что со мной не так, мечтая, как и что надо изменить. В какой-то момент я поняла, что хожу в нелюбимых из-за неуверенности в себе и неумения жить своей жизнью, отдельной от мужчины.

В 29 лет я вышла замуж. В этом браке я была любима и согрета. Муж и свекровь поддерживали меня в самоутверждении и развитии. Я основала свое туристическое агентство, о котором писали многие мировые журналы и газеты и наши «Известия», выходящие миллионным тиражом. Все хорошее, что я знала к тому времени о семье, я почерпнула из романа Льва Толстого «Война и мир» и из этого брака. И все-таки мы развелись, отведя сына в первый класс. Мужу не хватило от меня тепла, а мне недоставало к нему влечения.

После развода я находилась в активном поиске. Моим первым открытием было понимание, что необходимо изучить себя, познакомиться с собой, узнать, кто я и чего хочу. Сфокусироваться на своих ценностях и желаниях, а не на том, что хотят и ценят окружающие, научиться ставить себя на первое место. Как и все девушки в то время, я мечтала о любви, но почему-то считала себя недостойной ее. Я полагала, что нужно стать лучше и только тогда меня полюбят. Ставить себя на первое место давалось с трудом. Партнера в своих мыслях я идеализировала, себя

принижала. Не прощала себе промахов, не знала теплых слов, какими можно было бы себя поддерживать. Не понимала, какие мужчины мне нравятся. Был период, когда я довольствовалась ситуацией «выбор без выбора»: какая лодка причалит к моему берегу, такая и будет моей.

В 36 у меня был опыт очарования и восторга, взаимная страстная любовь. Но любимый человек слишком любил алкоголь. От отношений с ним не приходилось ждать стабильности и покоя. Несколько лет я, что называется, «отрабатывала карму». В моем случае это было пять лет хождения взад и вперед — срок достаточный, чтобы понять, что «так жить нельзя, я хочу для себя лучшей доли». После этого пьющие мужчины в моей жизни больше не появлялись. Они мне были неинтересны, и я с надеждой смотрела в будущее.

Многое пришлось поменять во взглядах на себя, поведении, установках прежде, чем я перестала растворяться в мужчинах и научилась избегать полного погружения в отношения с ними. Мне хотелось разобраться, чему еще нужно научиться, чтобы продвинуться в умении поддерживать жизнеспособные отношения? Каких людей выбирать? Какими социальными навыками овладеть, чтобы привлекать тех, кто по-настоящему нравится? Что происходит с партнерами дальше, когда пара преодолела первые два этапа — созависимую и контрзависимую фазы отношений? За счет чего происходит переход партнеров от независимого развития — к взаимозависимости и партнерству?

По складу характера я исследователь и люблю раскладывать по полочкам все, что со мной происходит. Каждый раз, когда отношения не складывались, приносили

боль и разочарование, казалось, что это очередная учебная ситуация и я получаю опыт, а дальше начнется жизнь. Но жизнь все не начиналась. Каждая моя большая любовь — это были неправильный партнер, неправильная я, неправильные отношения. Конечно, я обесценивала текущую жизнь и весь свой опыт, в котором было много прекрасного. Но понимание этого не утешало. В какой-то момент я исчерпала свой ресурс в попытках «подлечить» себя. И готова была сдаться. Потом снова возвращалась к попыткам найти любовь и создать здоровые отношения.

Однажды после прохождения тренинга я села за стол, взяла лист бумаги и записала: «Хочу встретить умного, доброго, сексуального и успешного мужчину». Через несколько лет к списку добавила: «Способного поддерживать диалог». Мне необходимо было преодолеть тягу к эмоционально недоступным парням. Я поняла, что хочу мужчину, который был бы открыт и доступен для обсуждения, если возникал конфликт. Чтобы он не отмалчивался, а если был не готов продолжать разговор, сообщал, через какое время сможет к нему вернуться, оставаясь при этом доступным. Тогда у меня не возникал бы импульс «догонять» и «преследовать» его, чтобы убедиться, что мы вместе и я по-прежнему для него важна и ценна. Так, получая и анализируя новый опыт, я училась понимать свои потребности и заботиться о своем эмоциональном комфорте.

Следующим открытием было понимание, что мужчины, которые мне нравятся, не притягиваются ко мне. Мне не светит образовать с ними пару. Пришлось признать, что сама я «не тяну» — не умею общаться открыто и дружелюбно недостаточно уверена в себе. Я веду себя

одинаково: сначала терплю обиду, накапливаю заряд, потом срываюсь, атакую и обвиняю. Пришлось учиться контролировать язык нападок и обвинений и переходить на «язык чувств» — озвучивать негативные эмоции по мере их поступления.

Со временем я стала лучше ориентироваться в себе и других людях. В мою жизнь стали приходить замечательные мужчины, которые хорошо ко мне относились. Если я получала болезненный опыт, задумывалась, что могу сделать, чтобы не повторить его в следующих отношениях. Я спрашивала себя, зачем я встречаюсь, настолько ли боюсь одиночества? В конце концов в какой-то момент я поняла, что с любовной зависимостью я справилась. Я научилась наслаждаться жизнью без участия партнера, удовлетворять свои эмоциональные потребности, не дожидаясь, пока кто-то другой сделает это за меня.

Помню свой протест и несогласие, когда моя 45-летняя подруга сообщила мне однажды, что она выгорела и закрыла для себя тему отношений с мужчинами. Мне было непонятно, как можно отказаться от мужчин и отношений с ними и так рано себя «похоронить». Во мне еще были силы, задор и интерес. Я по-прежнему мечтала о любви. Меня не смущало, что я чуть ли не полжизни провела в некомфортных отношениях, приобретая опыт и обучаясь. Иногда казалось, что я уже где-то ближе к *независимости, комфортной близости и партнерству*, но вскоре я убеждалась, что страх близости и моя привычка отталкивать людей, «гладить против шерсти» и обострять по-прежнему со мной. Как ее преодолеть? Как научиться сливаться с другим человеком, сохраняя индивидуальность?

Ведь так хочется, как говорил Василий Шукшин, в «светлое далеко».

В 46 лет я снова вышла замуж и провела в браке девять лет. Со вторым мужем я повторила цикл созависимость–контрзависимость. После второго развода я обнаружила себя крепко стоящей на *контрзависимом* полюсе: стала избегать близких отношений, держать мужчин на дистанции, показывать свою незаинтересованность и самодостаточность. «Зачем?» — спросите вы меня. Чтобы никто и никогда не сделал мне снова больно.

Мне нравился девиз: «Мужчины приходят и уходят из моей жизни, а самый длительный роман — это роман с самой собой». С таким взглядом на мир я была совершенно согласна. Но однажды увидела, что ушла в другую крайность. Ни созависимое, ни контрзависимое поведение не приносят много радости. Конечно, в том, чтобы ощущать себя не нуждающейся в близких отношениях, есть что-то притягательное — столько сразу неуязвимости! Но, увы, тому есть и своя цена. Моя упрямая независимость становилась разрушительной, объемы тепла, которые я могла бы дать и получить, уменьшались в арифметической прогрессии. Из-за нее я не могла в достаточной мере получать удовольствие от нежности, теплоты, близости, интимности.

В целом период жизни в 55+ был благоприятным. Я сфокусировалась на удовольствии от деятельности и сексуальном наслаждении — на том, что было вполне доступно. Я исследовала тему парных отношений уже профессионально. Было бесконечно интересно жить — общаться, трудиться, путешествовать. Мне было хорошо.

60+ — возраст спокойной уверенности, эмоциональной и финансовой стабильности, приятного ощущения собственной привлекательности. Возраст, когда возможны самореализация и творчество. Есть желание и возможность вновь испытать те чувственные ощущения и потрясения, которые были пережиты в юности. И есть полное спокойствие и принятие того, что каким-то мечтам не суждено сбыться.

В 62 на спортивной площадке я познакомилась с В., моим ровесником, и влюбилась, как девчонка, — с трепетом и обожанием. Начался чудесный страстный роман, который через год перешел в комфортную связь — с любовью, влечением и, конечно, ссорами, восхождением в горы и участием в спортивных турнирах. Сбылась ли моя мечта о здоровых отношениях, вы узнаете из этой книги.

Моя книга для людей, которые мечтают о радостных, счастливых отношениях, путь к которым преграждает созависимое и контрзависимое поведение. Для людей, которые пытаются имитировать предписанные «канонические» отношения и часто мучатся из-за того, что «не вписываются», «не получают желаемого» в отношениях, «несчастливы» и «вынуждены обманывать». Они, как и я, настойчиво ищут свой путь обретения гармонии, справляются с возникающими внутренними конфликтами и находят баланс между противоречивыми потребностями — в автономии и привязанности, любви и сексе. Между желанием ощутить восторженное состояние влюбленности и стремлением к глубокой эмоциональной связи и спокойным, безмятежным отношениям. Между природой, инстинктами и культурными ценностями, сохраняя таким образом свою целостность.

Книга предназначена и для пар, и для одиноких людей, поэтому я буду использовать и слово «супруги», и слово «партнеры».

Это книга для супружеских пар, которые с разной степенью успешности прошли ряд нормативных кризисов и готовы инвестировать время и ресурсы в развитие отношений. Для пар, которые мечтают найти комфортное соотношение независимости и близости для каждого. Для тех мужчин и женщин, которые хотят учиться выстраивать отношения, основанные на уважении и равенстве прав и обязанностей — без манипуляций, насилия и запретов. Для всех, кто соскучился по искренности. Она будет также полезна и для практикующих психологов, которым интересны модель развития и эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар Эллин Бэйдера и Питера Пирсона\*.

В **главе 1** я рассказываю семь историй про «неправильный выбор», про любовь зависимую, навязчивую, некомфортную, любовь-страдание. Про то, «как не надо» любить и в какие отношения не стоит вступать. И про то, что объединяет эти истории, откуда ноги растут у страдания и что мешает быть счастливыми.

---

\* Переосмысляя работы Малера (1975) и Каплана (1978), основатели Института пар в Калифорнии Эллин Бэйдера и Питера Пирсона разработали эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар, выделив следующие этапы: симбиоз — дифференциация — обучение — раппорт («В поисках мифической пары», 2008). Эти термины не прижились среди массового читателя. Чаще используется модель развития супругов Уайнхолд. — *Здесь и далее прим. автора.*

Как меняется любовь и отношения в паре во времени — тема, которая была лишь обозначена в моей первой книге «Больше двух»\*. В своей новой работе я очень подробно исследую ее в **главе 2**. Я рассматриваю путь пары от самого пленительного этапа отношений — созависимости, слияния — к потере интереса, дистанцированию, самоутверждению, обретению независимости и... возвращению утраченной близости. *Модель развития* поможет супружеским парам и одиноким людям улучшить представление о будущем и поддерживать его, а также определить, где вы сейчас находитесь и куда можно двигаться дальше.

Когда писала книгу, я думала о том, чем она будет вам полезна, что вы откроете для себя нового, что в итоге разрешите или пересмотрите в своих отношениях. С какими сомнениями и преградами вам придется столкнуться на пути к гармонии и здоровью. Какие первые действия, приближающие вас к мечте, вы предпримете после прочтения. Избавление от зависимых моделей поведения может быть долгим, медленным и болезненным путешествием. В процессе созависимые люди осознают, что их желание раствориться в другом человеке настолько сильное, что им трудно всерьез размышлять о конечности любых отношений, подумать, какие ресурсы смогут помочь пережить потерю, если она случится. Контрзависимым придется осознать свою уязвимость и позволить другим тоже это увидеть, то есть научиться идти на риск, искать и находить в себе смелость приближаться и являть

---

\* Дулепина О. Больше двух: Полиамория, открытые отношения, альтернативная любовь. — М.: Питер, 2021.

окружающим свое истинное «я». Этим вопросам посвящена **глава 3**.

**Глава 4** расскажет о переходе к здоровым отношениям. Большинство людей могут существенно продвинуться в движении по *модели развития* и преодолении нарушений, мешающих прийти к комфортной близости, поработав с самими собой. В том числе с помощью упражнений, которые занимают весомую часть этой главы. Среди них «Пять шагов индивидуальной Программы действий по развитию осознанности», которая создана на основе разработок коучинговой школы Томаса Леонарда.

В **главе 5** вы найдете рекомендации, как вести себя в конфликте, чтобы он был продуктивным.

В **главе 6** мы поговорим о любви и о том, нужна ли она. Отношения довольно часто заменяют любовь, и я бы не отождествляла эти два понятия. Вместе с вами я размышляю в этой главе о том, как по-разному люди разрешают конфликты желаний и самый распространенный из них — между любовью и сексом; к каким изменениям приходят во взглядах и убеждениях. Обычно это приводит к качественно новому уровню самовосприятия, помогает обрести силу, делает человека более уверенным и взрослым. Я расскажу о том, что нужно, чтобы сложилась непротиворечивая картина мира.

Внутренний конфликт требует выбора, внутренних изменений и внешних действий. Но если не хватает жизненных сил что-то менять, *компромисс* может временно стать точкой баланса, хотя он и ведет к отказу от мечты. По ходу прочтения вы сможете выбрать, какой путь вам ближе.

Влюбленность одного из партнеров — самый частый запрос, с которым приходят ко мне на прием пары, принявшие однажды решение открыть отношения. Реже обращаются с запросом просчитать риски такого шага. В **главе 7** мы поговорим о том, как оставаться интересными друг другу и сохранить близость — и телесную, и душевную — в течение многих лет. О том, совместимы ли любовь и брак со свободой? И о том, какие есть варианты организации своей жизни, если отношения в паре хорошие, но что-то все же не устраивает, они перестают вас радовать и вы хотите большего. В этой главе я ввожу понятие «компромиссные отношения» и говорю об экспериментировании и выходе на серийную моногамию — жизнь, состоящую из нескольких браков, в которых легко можно сохранить эмоциональную и сексуальную верность.

В **главе 8** я рассказываю о партнерском браке. *Любовь* в таком браке я называю *зрелой*.

Я приглашаю вас, дорогой читатель, погрузиться вместе со мной в увлекательный процесс познания себя и предлагаю в **главе 9** авторский чек-лист здоровых, безопасных и равноправных отношений, по которому удобно сверять, в какой точке маршрута вы находитесь. Вы подведете итог, собрав воедино все составляющие таких отношений.

по пунктов чек-листа из последней главы вы по отдельности встретите в других главах. Когда они появляются на страницах книги, я выделяю их особым образом.

Уверена, что вас ждут открытия и к заключительным главам у вас останется меньше белых пятен и слепых зон в теме любви и здоровых отношений.

В книге я использую разные источники информации: научные исследования и книги отечественных и зарубежных авторов, работы моих коллег по Московскому гештальт-институту, психологические форумы, тематические чаты, случаи из практики и личный опыт. В историях моих героев прошу не искать сходства с реальными людьми и событиями. Все ситуации, как и в первой книге, основаны на реальных фактах, но все совпадения случайны. Я постаралась изменить истории без ущерба их содержанию, максимально сохраняя при этом конфиденциальность моих клиентов.



ЧАСТЬ I

---

**Поиски любви  
и привязанности**



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)