

# Содержание

Введение .....	7
----------------	---

## Часть I

### Понимание отношений

Глава 1. Правда о полноценных отношениях .....	15
Глава 2. Ваше личное путешествие .....	35

## Часть II

### Секреты и стадии пути к полноценным отношениям

Глава 3. Стадия 1. Работа с семейной историей .....	55
Глава 4. Стадия 2. Самоопределение .....	87
Глава 5. Стадия 3. Поиск треугольников .....	117
Глава 6. Стадия 4. Эффективная коммуникация и разрешение конфликтов .....	135
Глава 7. Стадия 5. Уязвимость .....	171
Глава 8. Стадия 6. Самоанализ .....	199
Глава 9. Работа над отношениями .....	229
Заключительные мысли .....	243
Благодарности .....	245
Об авторах .....	247
Список литературы .....	249



# Введение

«Почему вы не можете просто общаться нормально?»

Многим из нас приходилось это слышать в детстве, когда мы ссорились с братьями или сестрами. (А кто-то наверняка сейчас говорит то же самое своим детям.) Правда, здорово бы было, если бы нормально общаться с окружающими было так легко? Но, увы, в любых отношениях — даже самых близких и теплых — бывают проблемы и трудности.

Мало кому нравятся болезненные и сложные отношения, однако почему-то многие из нас все равно оказываются в заколдованном кругу, из которого сложно выйти. Сложно настолько, что иногда бывает проще решить, что люди нам «надоели» (или, по крайней мере, конкретный человек), чем стараться наладить отношения. Однако отношения — это неотъемлемая часть природы человека. Все мы, вне зависимости от положения в обществе, пола, сексуальной ориентации, расы или религии, — социальные и эмоциональные создания, связанные с теми, кто окружает нас сегодня, и с поколениями, которые жили до нас. Взаимоотношения между нами и нашими близкими могут быть волшебными и насыщенными, если нам удастся ладить друг с другом. Однако, если в отношениях появляется негативный триггер, могут возникать нездоровые эмоциональные реакции и поведение. И тогда «нормально общаться» становится практически невозможно, потому что эти реакции ведут к повышенной тревожности. А при повышенной тревожности нарушаются логические цепи в мозгу, что порождает иррациональные мысли и поступки.

Тревожность — часть инстинкта самосохранения всех живых существ, встроенная сигнализация, помогающая выживать. Это естественная и основанная реакция на предполагаемую угрозу. И хотя человеческий

мозг научился мыслить рационально, инстинкт самосохранения никуда не делся. Более того, он даже лучше настроился на опасности, не угрожающие напрямую нашему физическому существованию. Большинству людей в современном мире уже не приходится постоянно бояться нападений диких животных и тому подобных угроз, поэтому мы стали чаще обращать внимание на потребности более высокого уровня — чувства нужности, ценности и смысла, любовь и эмоциональную защищенность. Отношения играют первостепенную роль в удовлетворении этих потребностей, поэтому то, что мы воспринимаем как угрозу для них, вызывает такую же тревогу, как прямая опасность для нашей жизни.

Инстинктивно пытаясь справиться с тревожностью в отношениях, мы кричим, ругаемся, физически или эмоционально дистанцируемся от определенных людей, игнорируем собственные потребности ради сохранения отношений, употребляем алкоголь или заметаем конфликты «под ковер» вместо того, чтобы решить проблему. Все эти типы поведения основаны на врожденных реакциях «бей, беги, замри или подчинись», которые активируются, когда жизнь находится под угрозой.

Причина, по которой мы «не можем просто нормально общаться», состоит в том, что трудности в отношениях часто усугубляются тревожной реакцией на определенные ситуации, которая ведет к углублению стресса и усложнению проблемы. Из этой книги вы узнаете, как реагировать не тревожностью, а логикой, если чувствуете, что ваши отношения в опасности. Для этого необходимо понять, как вы связаны с окружающими людьми — родными, друзьями, коллегами и соседями — и какие преимущества и недостатки есть у этих связей.

## Кто мы такие

Доктор Айлин Коэн (доктор Айлин) изучает отношения, пишет о них и работает с отдельными людьми, парами и семьями уже более 15 лет. Она считает, что, какими бы ни были проблемы человека, очень полезно рассматривать их в контексте отношений в семье, в которой он вырос. Она неоднократно убеждалась в ценности этого подхода на личном примере и примере своих клиентов. В людях, которые приходят к ней, она видит

не носителей психологических проблем, а личностей, стремящихся одновременно остаться собой и не потерять связь с окружающими.

Доктор Эдрика Ричардсон (доктор Э.) занимается аналогичной работой и исследованиями более 17 лет. Она называет себя психотерапевтом отношений, потому что рассматривает проблемы клиентов в контексте их межличностных взаимодействий. Она говорит о том, что по-настоящему понять себя можно, только разобравшись в своих отношениях с людьми и окружающим миром. Доктор Э. знает, что для эффективной терапии нужно рассматривать все грани личности, включая семейную историю и персональный опыт.

## Сложная проблема навигации в океане человеческих отношений

Людам, как и другим млекопитающим, свойственно полагаться друг на друга, когда речь идет о выживании. Человек по сути своей является общественным животным, его мозг нацелен на построение связей, формирование групп и заботу о близких. С самого раннего возраста мы обращаемся к другим людям для удовлетворения потребностей во внимании, нежности, эмоциональной поддержке и духовном росте. Мы живем более полной жизнью, когда связаны с окружающими и поддерживаем друг друга, и страдаем, когда лишены этих связей и поддержки. Однако очень многих людей никто никогда не учил, как их создавать и обеспечивать.

Отношения — очень сложная вещь, потому что все мы разные. Каждый приносит с собой в отношения свои особенности, взгляды, чувства и типы поведения, а также рациональные и иррациональные представления о том, как должны строиться связи с людьми. По мере взросления мы приобретаем новые взгляды, которые влияют на отношения и меняют их, поэтому нам приходится постоянно переучиваться способам навигации в этих изменчивых водах.

Один из главных посылов этой книги заключается в том, что отношения, особенно те, которые кажутся нам наиболее сложными, играют критически важную роль в нашем развитии и самосовершенствовании.

То, что задевает нас эмоционально или заставляет тревожиться, рассказывает нам о самих себе. Если мы сможем трансформировать «проблемы» в отношениях в возможности для роста, перемен и обретения зрелости, то у нас появится шанс решать их с позиции логического мышления, не поддаваясь инстинктивным эмоциональным реакциям. Построение полноценных отношений в конечном итоге сводится к осуществлению перемен в себе, которые преобразуют наши связи с окружающими.

## Путеводитель по отношениям

Трудно переоценить роль терапии в работе по улучшению отношений. Разговор с беспристрастным специалистом, понимающим устройство человеческого поведения и отношений, дает огромные преимущества. Тем не менее книги, подобные этой, могут быть полезны как дополнение к терапии или как альтернатива для людей, которые не могут позволить себе консультации из-за временных или финансовых ограничений. Ниже мы перечисляем некоторые методики, повлиявшие на наш клинический подход, чтобы было лучше понятно, чем мы руководствовались.

## Теория семейных систем Боуэна

Теория семейных систем Боуэна рассматривает поведение человека в контексте его семейных взаимоотношений. Согласно ей, эмоциональное поведение членов семейной ячейки взаимосвязано, то есть эмоции, мысли и поступки одного человека влияют на всех остальных членов семьи. Если разобраться в схемах взаимодействия внутри нее, можно увидеть свою роль в проблеме и решить, что можно изменить.

Одна из главных идей теории семейных систем Боуэна — понимание важности *дифференциации «я»*, то есть способности человека функционировать индивидуально, при этом будучи частью группы<sup>1</sup>. Дифференциация — ключ к гармонии личности и общности в рамках отношений. Она позволяет человеку действовать независимо, сохраняя эмоциональную связь с другими людьми. Терапевты, работающие по методу Боуэна, учат своих клиентов большей автономности в отношениях.

## Теория привязанности

Привязанность — глубокая и длительная связь между людьми. Теория привязанности объясняет формирование отношений между родителем и ребенком и их влияние на развитие его личности. Джон Боулби расширил эту теорию<sup>2</sup>, описав, как отношения с основными опекунами в раннем возрасте формируют понимание того, какой должна быть любовь. Наше видение себя и окружающих зависит от того, насколько успешно опекуны обеспечивают нам безопасность и устойчивость среды в младенческом возрасте и насколько они доступны для нас и готовы удовлетворять наши потребности.

Согласно этой теории, существует четыре модели привязанности: *надежная, избегающая, амбивалентная и дезорганизованная*<sup>3</sup>. *Надежная привязанность к опекунам обеспечивает защиту и комфорт, в то же время создавая простор для автономной деятельности и изучения среды. На более поздних этапах жизни она дает человеку способность к взаимозависимости — достижению гармонии между близостью и независимостью*<sup>4</sup>. Дети с надежным типом привязанности лучше всего адаптированы к переменам и обновлениям в жизни.

## Метод Готтмана

Это эмпирический метод исследований в терапии пар, направленный на усиление близости и теплоты в отношениях, разрешение конфликтов и в целом обретение общего взгляда на смысл жизни. Терапевты, работающие по этому методу, обычно применяют к особенностям взаимодействий и проблемам каждой пары принципы, сформулированные Готтманом в его исследованиях. Хотя обычно они используются для работы с супругами, они могут улучшить и любые другие близкие отношения.

## Современные исследования отношений

Помимо терапевтических методик, которые мы только что перечислили, в своей работе мы опираемся на последние научные исследования, в том числе открытия в области нейрофизиологии, которые помогают понять,

что происходит в нашем мозге под воздействием определенных эмоциональных триггеров и как подавить инстинктивные реакции, чтобы стать более гибким. Кроме того, мы используем в этой книге данные социологии, описывающие ценность уязвимости и сопричастности.

## Как пользоваться этой книгой

«Не терпи, если не устраивает» — интерактивное руководство, предлагающее пошаговый план по улучшению отношений в вашей жизни. Каждая глава посвящена одной из стадий развития здоровых, полноценных отношений и предлагает упражнения, вопросы для размышления и полезные хитрости, которые помогут вам применять и воплощать в жизнь то, что вы узнали.

Наша цель — дать вам инструменты, позволяющие по-новому взглянуть на себя и свои отношения, чтобы вы почувствовали себя более сильным и гибким. Это даст вам свободу быть собой и общаться с окружающими более эффективно. Мы советуем вам подойти к этой книге с открытым сердцем и постараться найти вашу личную истину. Чем лучше вы будете понимать себя, тем более естественно сможете общаться с близкими людьми. А мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

## Часть I



# Понимание отношений

Приступая к любым изменениям, главное — не забывать о смысле ваших усилий и о целях, которые вы себе поставили. В первом разделе нашей книги мы рассмотрим, почему отношения так важны, какими должны быть здоровые отношения и почему они стоят затраченных усилий, даже если все оказывается непросто. Когда вы полностью осознаете, в чем смысл полноценных отношений и почему в них возникают проблемы, вы обязательно захотите продолжать эту работу, которая обогатит вашу жизнь.



# Правда о полноценных отношениях

Раз вы взяли в руки эту книгу, значит, уже знаете, насколько важны отношения, хотя, возможно, не до конца понимаете почему. Строить отношения естественно для человека. Инстинктивно мы знаем, что отношения дают счастье и удовлетворение на всю жизнь... по крайней мере, мы считаем, что они для этого предназначены.

Отношения в самом деле критически важны для качества жизни, более того — для выживания человека как вида. На протяжении эпох люди объединялись в группы, чтобы гарантировать членам семьи и общины физическую безопасность, но со временем этот подход эволюционировал в эмоциональную взаимозависимость, которая приносит человеку счастье и поддерживает в трудные времена. Прочные связи с близкими могут отсрочить или полностью предотвратить определенные нарушения душевного и физического здоровья и способствуют удовлетворенности жизнью больше, чем положение в обществе, IQ или генетические особенности. Долгосрочное исследование, проводившееся в Гарварде на протяжении 75 лет, показало, что счастье и удовлетворенность жизнью напрямую связаны с качеством близких отношений участников; оно также продемонстрировало, что те, кто в 50 лет был доволен своими отношениями, в 80 лет отличались лучшим физическим здоровьем<sup>5</sup>.

Отношения — главный фактор, влияющий на жизненный опыт, личность и взгляд человека на мир. В частности, от самых первых отношений в жизни ребенка зависит, как он в дальнейшем будет взаимодействовать с друзьями, коллегами, работодателями, возлюбленными и соседями. Можно сказать, что мы не узнаем наверняка, кто мы такие (или нас не смогут воспринимать такими, какие мы есть), пока не вступим в отношения.

Тем не менее иногда отношения могут причинять боль, которая перевешивает все их преимущества и ценность. Хотя многие люди понимают, что на их личность влияет прошлое (особенно детство), мало кто осознаёт, что причиной сегодняшних проблем является не прошлый опыт как таковой, а склонность воспроизводить прошлое в новых отношениях.

## Что такое отношения?

Отношения — непрерывный ряд взаимодействий между людьми. (Мы обычно воспринимаем понятие «отношения» как связь двух человек, но это так далеко не всегда.) Два близких человека, к примеру супруги, за один день могут взаимодействовать с большим количеством людей. Со временем в отношениях формируются определенные схемы, которые влияют на ожидания, чувства и эмоциональные реакции участников.

Согласно теории семейных систем Боуэна, отношения — это динамичный процесс взаимодействий, подверженный постоянным изменениям<sup>6</sup>. Из этой книги вы узнаете больше о развитии этого процесса, о том, что он значит для ваших отношений с окружающими и как вы можете изменить принципы взаимодействия с ними.

Замечали ли вы, что мыслите более ясно и больше являетесь «собой», когда вы в одиночестве или рядом с людьми, которые не задевают вас эмоционально? Теория Боуэна гласит, что отношения влияют на внутренний мир больше, чем внутренний мир влияет на отношения. Хотя каждый из нас — отдельная личность, наши чувства и поведение в отношении других существуют только в контексте общения с ними. Чем более близкими или эмоционально значимыми являются отношения, тем сильнее они влияют на проявления личности.

Это влияние начинается с первых отношений в жизни человека — между ребенком и его опекунами. Информация, которую мы получаем в этих отношениях, служит фундаментом для сложных и разнообразных процессов формирования головного мозга. На ранних стадиях развития опыт создает ожидания, в результате чего меняется восприятие. Когда младенец видит реакции опекунов, в его мозге формируются представления о том, как взрослые будут относиться к нему и реагировать на его

действия. Например, если опекуны берут плачущего ребенка на руки, разговаривают успокаивающим тоном, удовлетворяют его потребности в питании, меняют подгузники и т. д., он ощущает комфорт и привыкает ожидать таких же реакций в будущем.

По мере того как повторяющийся опыт укрепляет ожидания, мозг ребенка формирует устойчивое понимание его социального и эмоционального окружения. Под влиянием этих представлений развивается его картина мира, отношений с людьми и способность к обучению. Как правило, главное место в этом процессе занимают отношения ребенка с матерью, но в развитии восприятия участвуют и многие другие люди — второй родитель, бабушки и дедушки, родные и двоюродные братья и сестры, тети и дяди, близкие друзья семьи, учителя и все остальные, кто играет достаточно важную роль в его жизни. В результате на усвоенных на этом раннем этапе принципах взаимодействий строятся ожидания, чувства и эмоциональные реакции, которые ребенок сохраняет, взрослея, в том числе и его готовность к будущим отношениям и желание их создавать. С каждым новыми отношениями эти принципы подкрепляются, и представления ребенка о мире и людях углубляются.

Например, если в детстве вы играли в семье роль «примирителя» — не давали родителям ссориться, — то, скорее всего, вы автоматически будете вести себя так же, столкнувшись с нестабильностью или трудностями в отношениях позднее в жизни. Вы привыкли видеть в себе человека, который берет на себя ответственность за чувства, благополучие и потребности окружающих, хотя они этого или нет, и ваша главная цель — чтобы «все успокоились». Эта привычка жертвовать своей независимостью в надежде создать стабильность может повторяться в некоторых или во всех близких отношениях в жизни.

Читая эту книгу, вы лучше поймете роль, которую взяли на себя еще в детстве и играете до сих пор. Распознав схемы взаимодействий, которых придерживаетесь, вы начнете осознавать и преимущества, которые дает смена роли.

## Какова цель отношений?

Если задуматься, то это очень сложный вопрос. Как мы уже выяснили, отношения необходимы для жизни человека. Хотя самой очевидной «целью» отношений, вероятно, является выживание (отдельных людей и вида путем размножения), многие ученые говорят о том, что развитый мозг человека сформировался преимущественно в результате сложных взаимодействий с другими людьми. Иными словами, цель отношений — совершенствование мышления, чувств и поведения. Это значит, что, по сути, вы сами должны определять цели отношений на разных этапах своей жизни.

На консультациях мы часто сталкиваемся с людьми, считающими, что отношения, особенно те, которые их не удовлетворяют, невозможно изменить. Они думают, что нельзя вырваться из устоявшихся схем. Мы признаём, что некоторые схемы и усвоенные с детства принципы действительно укореняются очень глубоко и с трудом подвергаются изменениям. Но даже отношения, которые зашли в тупик, можно улучшить, если одна или обе стороны начнут постепенно менять свои роли и смогут сохранить эти изменения.

Работая с этой книгой, вы подробно рассмотрите схемы взаимодействий с людьми, которые много для вас значат. При возникновении напряженности в отношениях мы склонны фокусироваться на другом человеке: «У нас проблемы, потому что *он(а)* делает то-то или ведет себя так-то». Именно в этот момент необходимо направить фокус на себя. Если вы сможете изменить вашу роль и сохранить эти изменения, партнеру по отношениям придется реагировать на вас по-другому. Два человека не могут продолжать танцевать вместе, если один из них начал двигаться иначе. Если вы выйдете за рамки своих схем и принципов, изменится и структура отношений. (Да, мы понимаем: проще сказать, чем сделать.)

Прежде чем мы пойдем дальше, стоит прояснить один важный момент, который наши клиенты часто воспринимают неправильно. Мы не меняем себя *ради того*, чтобы изменить другого человека. Мы меняем схемы отношений так, чтобы они приносили пользу нам и улучшали наше взаимодействие с другими людьми. Такая работа над собой не гарантирует, что

другой человек изменит свое поведение. И если этого не произойдет, вы не должны винить себя. Вы можете контролировать только себя самого и перемены, на которые вы готовы идти, — в частности, перейти от инстинктивной реакции на трудности в отношениях к управлению эмоциями на основе понимания себя и привычных для вас моделей поведения.

### ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Эта книга заставит вас честно взглянуть на то, как ваши действия влияют на схемы ваших отношений с людьми. Однако мы хотим повторить еще раз, что не вы несете ответственность за поступки других людей и не вы заставляете их вести себя определенным образом. Это особенно важно помнить, если ваш партнер страдает от какой-либо зависимости или вы подвергаетесь жестокому обращению с его стороны.

Если вы оказались в такой ситуации (или предполагаете, что это возможно), мы советуем вам обратиться за консультацией к надежному специалисту, в группу поддержки, на горячую линию или в организацию, предоставляющую защиту. Вам все же необходимо изменить свое поведение — потому что только оно входит в вашу сферу ответственности, — но, возможно, не для того, чтобы сохранить и укрепить такие отношения, а чтобы установить новые границы, отдалиться от партнера или вообще разорвать с ним связь. На первом месте должны быть ваша безопасность, здоровье и благополучие.

## Погружение в понимание отношений

Наши представления об отношениях складываются из многих переменных, начиная с воспитания: убеждений и принципов, привитых семьей, взаимодействий родителей или иных опекунов, телепрограмм и кинофильмов, которые мы смотрели, книг, которые мы читали, сообщества, в котором мы жили.

Учитывая эти переменные, подумайте о том, что для вас значат отношения.

- Какие отношения были для вас самыми важными в детстве?
- От кого вы больше всего узнали об отношениях?
- Как на вас сейчас влияют представления об отношениях, существовавшие в вашей семье?

Запишите ниже ваши размышления.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

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