

Содержание

Введение

7

Глава I

ПРИВЯЗАННОСТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
И НАВЯЗАННЫЕ ИЛЛЮЗИИ

13

Глава II

КАК ВОЗНИКЛА НЕОСОЗНАННАЯ ОБИДА
МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

35

Глава III

ОТКУДА БЕРЕТСЯ МУЖСКАЯ ОБИДА НА ЖЕНЩИН

51

Глава IV

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЖЕНСКАЯ ОБИДА НА МУЖЧИН

83

Глава V
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В ПАРЕ
105

Глава VI
НЕВЕРНОСТЬ И НАВЯЗАННАЯ МОНОГАМИЯ
147

Глава VII
ЧТО, ЕСЛИ МЫ ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА И ХОТИМ БЫТЬ ВМЕСТЕ. СОВЕТЫ
167

Благодарности
223

Источники
225

Введение

Вот уже почти 30 лет я помогаю людям расти, развиваться и менять себя. Работа в качестве терапевта — это кульминация моего собственного становления, которое началось в возрасте 17 лет, когда я пошел на свою первую групповую терапию гуманистическо-трансперсональной направленности. Тогда я психологией как таковой не увлекался — мне просто хотелось быть счастливым и получать удовольствие от жизни. В то время я и представить себе не мог, что эта мотивация когда-то определит для меня стиль жизни.

Заинтересованность в проработке эмоциональных блоков, переосмыслении и восполнении отвергнутых частей самого себя и исцелении моих детских психотравм постепенно превратилась в путь, затрагивавший все больше и больше областей моей жизни. Одна из этих областей — любовные отношения и сексуальность. Мне хотелось научиться выстраивать со своими партнерами искренние и благополучные отношения, за которыми я бы не прятался от себя самого и за счет которых бы

не стремился компенсировать свои детские дефициты. В то же время я мечтал о таких отношениях, в которых был бы свободен и эмоционально независим. Иногда доходило до крайности: в своей независимости я занимал оборонительную позицию и боялся отдаться чувству любви со всей силой.

Мне удалось поработать с разными терапевтами со всего мира. Не считая родного Чили, я много раз бывал в Индии, США, Великобритании, Германии и Коста-Рике. Я хотел саморазвития, поэтому уехал в Соединенные Штаты, где получил две ученые степени в области психологии и воспитания. Вернувшись в Чили, я открыл практику в качестве консультанта и психотерапевта, помогая людям разрешать их внутренние конфликты и развивать чувственный, эмоциональный и межличностный потенциал.

На протяжении этого времени я все больше и больше углублялся в эмоциональные процессы, происходящие внутри пар, поскольку они представляли для меня личный интерес. Я посвятил много лет изучению эволюционных, неврологических и культурных аспектов любовных отношений в латиноамериканских странах и во всем остальном мире. Также меня увлекала особая динамика, складывающаяся между партнерами.

Я обнаружил, что представления людей об отношениях и любви, о ее проявлении и развитии основаны на полнейшем незнании эмоционального, психологического и социального функционирования человека. Большинство людей слепо верит в те знания, которым нас учили и которые передавались из поколения в поколение, даже

не задумываясь, действительны ли эти представления, или же они — часть социальной иллюзии.

Больше всего недопониманий вызывает эмоционально-сексуальное функционирование каждого пола. Как мужчины, так и женщины считают, что психологическое функционирование противоположного пола не имеет под собой эмпирических доказательств. Лично я в юности думал, что женщины эмоциональнее меня просто потому, что они женщины. В то же время я неоднократно оказывался в ситуациях, когда от меня ждали определенных действий, с которыми я себя не отождествлял. И, мне кажется, это одна из главных проблем любовных отношений: у мужчин и женщин имеются скрытые, неосознаваемые ожидания, о которых они нередко и сами ничего не знают и не подозревают, но при этом надеются, что их партнер их удовлетворит.

За свою терапевтическую практику я неоднократно сталкивался с переживаниями и страданиями, источниками которых служат конфликты и разногласия, случающиеся в любовных отношениях.

Обычно вовлеченные в такие конфликты люди стремятся в лучшем случае их разрешить или, как это чаще всего бывает, избежать. Тем не менее изредка встречаются готовность и стремление понять, откуда берутся эти конфликты, выявить и осмыслить, какие представления, предрассудки, распространенные убеждения, ценности, выученные страхи, перенесенная боль, повторяющиеся переживания или внушенные чувства лежат в основе споров, ссор, разногласий и агрессии. Зачастую партнеры

не обладают приемами и психологическими знаниями, необходимыми для осознания причин подобных ситуаций и управления эмоциональными ресурсами, позволяющими найти выход. По-моему, одной из таких причин является наше автоматическое, механическое отношение к другим. Мы не анализируем, не исследуем собственный опыт и эмоциональную историю и даже не задумываемся, совпадают ли наши представления с реальностью.

Цель этой книги, в основе которой лежат последние исследования в области неврологии и эволюционной и психодинамической психологии, — предоставить подробную и актуальную информацию о психоэмоциональных процессах, приводящих к конфликтам между партнерами, и предложить эффективные и оптимальные способы их преодоления и разрешения, чтобы достичь всестороннего понимания таких важных аспектов человеческой жизни, как романтическая любовь, социальные институты и индивидуальная организация того, что мы называем *отношения между партнерами*. Я считаю, что возможность построить благополучные отношения заложена именно в более широком понимании того, что лежит в основе этих конфликтов, и в практическом, осознанном применении определенных, конкретных методов для их устранения.

Хочу обратить внимание, что в этой книге я пытался избегать сексистских терминов. Однако где-то я все же употреблял такие понятия, как *самец* и *самка*, в качестве синонимов к словам *мужчина* и *женщина*, сознавая, что их первое значение относится к биологической

действительности, а второе — к культурному конструкту. Точно так же в качестве синонимов я использую слова *пол* и *гендер*, отдавая себе отчет в том, что одно из них относится к биологически детерминированной структуре, а другое — к культурной договоренности.

Литературы об этой теме не так много, поэтому советую вам уделить внимание этой книге, чтобы взглянуть на имеющиеся проблемы с другой точки зрения. Надеюсь, это поможет всем заинтересованным построить со своим партнером удовлетворительные и благоприятные отношения. Во время пандемии, вызванной коронавирусом, когда люди, нередко живущие в очень ограниченном пространстве, были вынуждены проводить друг с другом огромное количество времени, увеличилась вероятность возникновений, обострений и затягиваний межличностных конфликтов разного рода, что привело к увеличению количества расставаний и разводов во всем мире.

Моя цель — предоставить информацию, позволяющую понять, в чем суть конфликтов между партнерами и каково их воздействие на мужчин и женщин, что поможет нам, людям, ступить на путь личностного развития, достичь взаимопонимания и научиться ценить наши эмоциональные и всегда столь желанные любовные связи.

Глава I

Привязанность, взаимодействие и навязанные иллюзии

Любовь человека к человеку, быть может, самое трудное из того, что нам предназначено, это последняя правда, последняя проба и испытание, это труд, без которого все остальные наши труды ничего не значат.*

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

Что побуждает человека устанавливать эмоциональные связи с другими людьми? Почему и для чего мы вступаем в отношения? Прежде чем ответить на этот вопрос, нужно изучить наши биологические особенности и разобраться, какое место занимают эмоциональные взаимоотношения в процессе эволюции, развития и выживания нашего вида.

Начать следует с того, что мы, люди, относимся к млекопитающим, а точнее, к подтипу позвоночных.

* Рильке Р. М. Письма к молодому поэту. Рим, 14 мая 1904 года / Пер. Г. Ратгауза, М. Цветаевой. — М.: АСТ, 2020. — С. 53.

Наш позвоночник идет вдоль спины и защищает находящийся внутри спинной мозг — часть нервной системы. Отличительной особенностью является наличие молочных желез, развитых только у самок и необходимых для выкармливания потомства.

На ранних этапах жизни млекопитающих вскармливает мать, поэтому в них закладывается глубокая биологическая программа, именуемая эмоциональной привязанностью. Эта привязанность сначала проявляется к матери, а затем и к другим представителям своего вида. Иначе говоря, млекопитающие склонны оставаться с теми, кто их защищает, кормит, заботится о них и проявляет к ним чувства. Лошадь, кит, собака и летучая мышь — тоже млекопитающие, пусть и совершенно разные. Но их объединяет одно — предрасположенность выстраивать друг с другом отношения. У других позвоночных животных, например ящериц или рыб, такой особенности не наблюдается.

Приматы — один из многочисленных отрядов млекопитающих. Они значительно отличаются от остальных млекопитающих. У приматов есть руки и ноги, которые позволяют перемещаться в пространстве с разной скоростью, брать и отталкивать предметы или живых существ. Верхние конечности дают возможность приближать или отдалять то, с чем они вступают в контакт, что находится рядом. Они в прямом смысле слова способны давать и получать, а также обмениваться предметами и прикосновениями с другими приматами или живыми существами.

Еще одна особенность приматов — их склонность объединяться в группы или кланы. Эволюция наделила

их способностью взаимодействовать с другими представителями своего вида, чтобы защищаться от хищников или добиваться общей цели. Это свойственно шимпанзе, гориллам, бонобо, орангутангам и людям.

Человек относится к приматам подвида *Homo sapiens sapiens*. Согласно Ричарду Лики, признанному палеонтологу и археологу, анатомически современный человек — это результат эволюции *Homo sapiens* — первобытных людей, живших в эпоху Среднего палеолита (ок. 150 000 лет назад). Эволюция указывает на последующее появление подвида *Homo sapiens sapiens*, к которому и относятся все люди, населяющие планету сейчас. Основная черта этого подвида — способность вступать с другими в эмоциональное взаимодействие.

Это взаимодействие оказало большое влияние на развитие общего языка, благодаря которому появилась новая, никогда прежде не виданная на нашей планете модель социальной организации. *Любовь* в знакомой нам форме возникла тогда, когда приматы-гоминиды стали вступать друг с другом в связь, стремясь к более эффективному способу выживания. Так, 70 000 лет назад шансы убить мастодонта в одиночку у охотника-собирателя были значительно ниже, чем у группы. Вот как эмоции и межличностное взаимодействие стали надежным щитом, обеспечившим нашему виду выживание. Лишенные огромных когтей и острых клыков люди способны вступать в эмоциональные связи с другими людьми. Именно благодаря общине и ее эффективному устройству мы и выжили. Только так человечество и смогло освоить планету Земля.

Но вот парадокс: те самые генетические алгоритмы, что позволили нам выжить, и стали для нас источником тревоги и беспокойства. Так появилось понятие смерти, превратившейся в непрекращающийся кошмар, который снова и снова терроризировал людей, обретших сознание. Именно понимание того, что жизнь конечна, вызывает в нас постоянную тревогу и стремление защищать как себя, так и всю нашу общину от любой возможной утраты или боли. Так и сложилась социальная и культурная организация нашего общества, в котором укоренилась идея о предсказуемости мира, пусть и существующая только в нашем воображении.

Мы построили общество на узах верности и любви с теми, кто обещает нам то же самое. Так сложился механизм взаимной защиты. Следовательно, люди — это вступающие друг с другом в симбиоз приматы, которые, благодаря способности довольно долго поддерживать доверительные отношения, смогли выжить в африканских саваннах, заселить всю планету и создать общества и культуры, способные обеспечить защиту, предсказуемость и безопасность в небезопасном, полном угроз мире, где ничто не подчинено нашей воле.

Кстати, человек — единственное живое существо, не согласное приспособляться к законам окружающей среды. Напротив, он подстраивает ее под себя, чтобы потом четверть века вникать, как работает это выдуманное им самим приспособление. В конце концов то, что мы зовем образованием, есть не что иное, как систематическое изучение этого самого приспособления. Любовь, стремление

создать пару и вступить в романтические отношения — это наилучшая форма сотрудничества и защиты, придуманная людьми с целью обезопасить свое потомство и помогать друг другу, пока человеческие детеныши не достигнут определенного уровня независимости.

Что такое отношения между партнерами

Опираясь на вышесказанное, мы можем сделать вывод, что люди научились не только формировать небольшие группы и кланы, обеспечивающие защиту и безопасность их членам, но и внутри этих кланов устанавливать более тесные связи с отдельными особями. Эти связи — в особенности сексуальные — превратились в партнерство, направленное на охрану младенца и заботу о нем. Вступавшие в подобного рода отношения люди на протяжении длительного времени сохраняли высокий уровень эмоциональной привязанности, вместе с тем оставаясь открытыми для половых контактов с другими особями.

Согласно исследованиям зоолога и эволюционного психолога Дэвида Бараша и психиатра Джудит Ив Липтон, изучавших миф о моногамии, длительной сексуальной исключительности на нашей планете практически не существует. Это подтверждается тем, что в условиях отсутствия договоренности о сексуальной эксклюзивности большинство млекопитающих остаются вместе лишь на время, пока их детеныши не обретут независимость. Причина подобного поведения основывается на том, что сексуальная

исключительность уменьшает шансы на оплодотворение в группе, а значит, снижается и уровень рождаемости вида. Иначе говоря, сексуальной моногамии в природе не существует, зато существует моногамия эмоциональная, длящаяся определенное время.

В силу биологических условий *Homo sapiens sapiens* встал на путь моногамии социальной. Такая форма моногамии означает, что особь остается с одним и тем же сексуальным партнером в течение некоторого времени после половой связи. А социальный характер она принимает потому, что в нее вовлекается вся окружающая среда индивида, с его идентичностью, принадлежностью к клану и формами взаимосвязи.

Согласно проведенным в этой области исследованиям, социальная моногамия выполняет эволюционную функцию по защите детеныша в двух случаях. Во-первых, в условиях небезопасной среды. Среда небезопасна, когда биологическому виду постоянно угрожают хищники или когда определяющим фактором является суровый климат, как, например, льды, в которых обитают императорские пингвины. Если оба пингвина, к примеру, отправятся на поиски пропитания, то яйцо в условиях низких антарктических температур может замерзнуть. Поэтому один пингвин остается с яйцом, заботится о нем, оберегает и согревает, пока другой занят добычей еды.

Во-вторых, в случае, когда детеныш рождается совершенно несамостоятельным и нуждается в постоянной и преданной заботе на протяжении долгого времени. Как происходит, например, у белоголовых орланов и людей.

В среднем младенцу нужно около трех лет, чтобы стать хоть немного самостоятельным, в то время как новорожденному жеребенку требуется всего минута, чтобы подняться на ноги и затрусить вокруг матери. У человеческого ребенка на подобное уйдет по меньшей мере год. В этом случае социальная моногамия обеспечивает сохранение пары до тех пор, пока ребенок не станет достаточно самостоятельным, чтобы позаботиться о себе сам. Согласно исследованиям, социальная моногамия встречается чаще у млекопитающих, чем у других позвоночных. И эти результаты еще более показательны, если принимать во внимание то, что в первые годы жизни млекопитающих их вскармливает мать.

Это некая биологическая программа, выходящая за рамки сексуального влечения к особи противоположного пола или интереса оставить потомство. Это нечто вроде завуалированной команды, преобладающей над личными желаниями каждого индивидуума; именно из-за нее мы и стремимся установить крепкую связь с партнером. Мы эволюционировали, вступая в надежный союз и создавая пару.

Однако стоит отметить, что социальная моногамия не дает оснований для моногамии сексуальной. Кстати, социально моногамные виды не стремятся к сексуальной исключительности по весьма простой причине: с точки зрения эволюции гораздо эффективнее, чтобы родители оставались вместе и ухаживали за младенцем, чем хранили друг другу сексуальную верность. Биологическому виду

свойственно размножаться, а сексуальная исключительность этому не способствует.

В современном западном обществе под отношениями между партнерами понимается решение двух индивидуумов быть вместе, удовлетворять и отвечать сексуальным и эмоциональным потребностям друг друга. В разных культурах отношения реализуются по-разному, например, у гималайских лепча в союз вступают трое: одна женщина и двое мужчин-родственников. Вне зависимости от этих нюансов и различий, отношения в паре, будь то брачные или основанные на других договоренностях, — это основная модель организации обществ. Интересно, что, хотя отношения в паре принято строить в большинстве культур нашей планеты, такая форма взаимодействия по-прежнему остается самой сложной.

Мы подробно рассмотрим этот феномен. Одна из основных причин, осложняющих эмоциональную связь, — то, что оба партнера происходят из разных миров, разных семейных культур. В каждой семье или первоначальной группе складывается свое мировоззрение, свои оценки поведения их членов, особенности функционирования, способы решения конфликтов и, прежде всего, общий для них язык.

Неудивительно, что, например, в арабской или индийской культурах будущего супруга или супругу своим детям выбирают родители. Так они предохраняют себя от риска, что их потомки найдут себе пару из другой семейной культуры, отличной от их собственной. Ожидается, что чувство любви появится со временем, вырастет из способности

людей породить эмоциональную привязанность к другому, в частности к тому, с кем он разделяет жизнь.

Вступая в серьезные отношения, человек неосознанно несет в себе усвоенные манеры поведения, способы жить, взгляды на мир и, в частности, на то, как взаимодействовать с членами семьи, — т. е. все те знания, которые он перенял в собственной семье. Это значит, что оба партнера должны приложить немало усилий, чтобы научиться взаимодействовать друг с другом. Но из-за навязанных культурой иллюзий эти усилия зачастую воспринимаются как должное, как уже свершившийся факт, будто все разрешится само собой благодаря глубокому чувству любви и желанию быть вместе.

К сожалению, прочные эмоциональные взаимоотношения требуют осознанности и нескончаемой готовности сопереживать другому и входить в его положение. Я пишу *к сожалению*, потому что просто вступить в отношения — еще не значит автоматически достичь взаимопонимания. Для этого требуется огромная работа и готовность вставать на место другого, пытаться представить, как ваш возлюбленный или возлюбленная себя чувствует и какими глазами смотрит на мир, на жизнь и на отношения. Особенно важно учитывать прошлый эмоциональный опыт партнера, его боли, разочарования, страхи и радости.

Есть только ты и я

Как я уже сказал, чтобы построить здоровые отношения в паре, одного серьезного намерения и желания быть вместе недостаточно. Надежное эмоциональное взаимодействие требует прежде всего осознанности и знания самого себя. Человеку нужно изучать мотивы и причины, скрывающиеся за его поведением и ощущениями. Для этого необходимо наблюдать за собой и учиться проводить связь между ощущениями и их психологическим содержанием; постоянно разбираться, почему вы испытываете то или иное чувство и что вызывает ваши эмоции; почему вы реагируете подобным образом; как ваша эмоциональная история отражается на поведении; как ваш горький, болезненный и травматичный опыт ежеминутно влияет на восприятие самого себя и мира; какие психологические паттерны эмоционального выживания развились в вас в течение жизни и как они автоматически обуславливают ваше настоящее, при этом уже не являясь опорой для вашего благополучия.

Понимаю, что это может показаться замысловатым, доступным лишь избранным, но на самом деле все куда проще. Нужно всего лишь желание исследовать собственный опыт и анализировать, как ваши настоящие чувства и действия связаны с прошлым. Сократ утверждал, что неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы жить. Я бы добавил, что отношения, которые не побуждают взглянуть на самого себя, *не могут* принести удовлетворение. Простые вопросы вроде: *«Почему я иногда злюсь? Как мои настоящие переживания и ощущения связаны с моими*

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru