



МИЛАН ЕРКОВИЧ, КЕЙ ЕРКОВИЧ

ЗАБОТЛИВАЯ ЖЕНА, ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МУЖ

Как определить тип привязанности
в вашей паре и создать счастливый
союз на всю жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923
ББК 88.5
Е71

Milan and Kay Yerkovich

HOW WE LOVE: A REVOLUTIONARY APPROACH TO
DEEPER CONNECTIONS IN MARRIAGE

Copyright © 2017 by Milan Yerkovich and Kay Yerkovich

Illustrations copyright © 2006 by Tom Clark

www.howwelove.com

This translation published by arrangement with WaterBrook,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random
House LLC in association with the Literary agency of Alive
Communications, Inc. 7680 Goddard Street, Suite 200, Colorado
Springs, Colorado 80920

Еркович, Милан.

Е71

Заботливая жена, внимательный муж : как
определить свой тип привязанности и создать
счастливый союз на всю жизнь / Милан Еркович,
Кей Еркович ; [перевод с английского Т. Глазко-
вой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 608 с. — (Кар-
манный психолог. Готовые решения на все случаи
жизни).

ISBN 978-5-04-200435-3

Знаменитая супружеская пара экспертов по семейным
отношениям Милан и Кей Еркович объясняют: стиль любви
и способ ее проявлять заложены в нас еще с детства. Именно
от типа привязанности зависит то, как мы любим, чего ждем от
партнера, что готовы отдать, а в чем отчаянно нуждаемся сами.

Даже самые натянутые супружеские отношения можно
оживить, если понимать себя и партнера. Эта книга стала
бестселлером в США и помогла сотням тысяч пар построить
крепкие и счастливые отношения.

Книга также выходит под названием «Абсолютная любовь.
Руководство по счастливым отношениям, основанное на ва-
шем типе привязанности к партнеру».

© Глазкова Т., перевод на русский язык,
2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-200435-3

БЛАГОДАРНОСТИ

Нашим четверым детям, которые без особых усилий выявили все недостатки характера, о которых мы даже не подозревали.

Нашему первенцу Кевину, его жене Стефани и нашим замечательным внукам Холланду, Тревору и Саванне. Кевин, ты заставляешь нас переосмыслять слово «энтузиазм», и нам всегда нравилась твоя страсть к жизни.

Эми, старшей дочери, ее мужу Стиву и нашим очаровательным внукам Рису и Рокси. Эми, твой мягкий нрав и доброе сердце трогают всех, кто тебя знает.

Сыну Джону, его жене Шеннон и нашим восхитительным внучкам Пенелопе и Джунипер. Джон, твой свободный дух и любовь к искусству учат всех нас ценить каждый момент и максимально использовать его.

Нашей дочери Келли, ее мужу Блейку и нашим милым внукам Брайдену и Гэвину. Келли, ты исполнена благодати, и твоя любовь к Господу сияет и освещает все вокруг тебя, где бы ты ни была.

Мы благодарны за то, что каждый учил нас, любил нас и помог переосмыслить то, как мы любим!

Мы любим вас,
мама и папа

Майку и Фрэн Коул, которые неустанно воспитывали пары и отдельных лиц в малых группах в Большом Сиэтле. Они возглавили разработку новой учебной программы для малых групп, которая в настоящее время используется в церквях по всей Америке.

Фрэн внезапно скончалась в августе 2016 года, и теперь она испытывает чистую любовь в присутствии всех небесных святых и своего Спасителя Иисуса Христа.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	5
Предисловие.....	9
Предисловие к расширенному изданию.....	14
Предисловие к первому изданию.....	17

Часть I

Что определяет нашу любовь

Глава 1. ПОЧЕМУ ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ ЗАХОДЯТ В ТУПИК	21
Глава 2. ПЕРВЫЙ ВОПРОС, НА КОТОРЫЙ НУЖНО ОТВЕТИТЬ.....	39
Глава 3. ОТПЕЧАТКИ БЛИЗОСТИ ОТ НАШИХ ПЕРВЫХ УРОКОВ ЛЮБВИ	60
Глава 4. ИДЕАЛЬНЫЕ УРОКИ ЛЮБВИ: НАДЕЖНАЯ СВЯЗЬ	80

Часть II

Стили нашей любви

Глава 5. ИЗБЕГАЮЩИЙ СТИЛЬ	115
Глава 6. СТИЛЬ ЛЮБВИ УГОДНИКА	141
Глава 7. КОЛЕБЛЮЩИЙСЯ СТИЛЬ ЛЮБВИ.....	172
Глава 8. ХАОТИЧЕСКИЕ СТИЛИ ЛЮБВИ (КОНТРОЛЕР И ЖЕРТВА)	198
Глава 9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО СТИЛЯ ЛЮБВИ ...	236

Часть III

Дуэты, которые наносят ущерб тому,
как мы любим

Глава 10. БРАК МЕЖДУ КОЛЕБЛЮЩИМСЯ И ИЗБЕГАЮЩИМ	259
Глава 11. БРАК МЕЖДУ УГОДНИКОМ И КОЛЕБЛЮЩИМСЯ.....	284
Глава 12. БРАК МЕЖДУ КОНТРОЛЕРОМ И ЖЕРТВОЙ.....	304
Глава 13. БРАК МЕЖДУ ИЗБЕГАЮЩИМ И УГОДНИКОМ.....	329
Глава 14. ДРУГИЕ СЛОЖНЫЕ КОМБИНАЦИИ.....	360

Часть IV

Меняем то, как мы любим

Глава 15. КРУГ УТЕШЕНИЯ.....	395
Глава 16. ОСОЗНАНИЕ.....	431
Глава 17. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.....	472
Глава 18. ИССЛЕДУЙТЕ	495
Глава 19. РАЗРЕШЕНИЕ	533
Глава 20. ЗАГЛЯНИТЕ В ДУШУ СУПРУГА.....	573
Для дальнейшего изучения: теория привязанности . . .	590
Библиография	598
Благодарность.....	602

ПРЕДИСЛОВИЕ

Разговоры ничего не стоят — пока речь не идет о плате за консультации по вопросам брака.

Такая помощь может стоить довольно дорого, если платить за каждый час — час за часом, неделя за неделей, месяц за месяцем. Кроме того, консультирование по вопросам неудачного брака стоит вам дороже любых денег. Это может стоить брака, ведь диплом консультанта не гарантирует качественной помощи.

Конечно, я твердо верю в хорошие и полезные консультации как индивидуальные, так и для пар. Но когда дело доходит до консультирования по вопросам брака, в наши дни тратится много времени и денег. В конце концов, изменить брак — это не только научиться лучше общаться или внимательнее слушать. Это гораздо больше, чем шаблонные рецепты. Иногда брак распадается до того, как вы полностью осознали, насколько редкими могут быть хорошие и мудрые советы.

На протяжении многих лет я работал с сотнями брачных консультантов. Даже обращался за помощью не менее чем к десяти психотерапевтам. Некоторые были превосходными, а некоторые просто ужасными.

Я считаю, что все их мотивы правильные, а желание помочь — искреннее. Однако результатов, на которые я надеялся, я так и не получил. Отчаявшись и решившись испробовать любые средства, я делал то, что специалисты предлагали, но ничего не помогло. В одном конкретном случае весьма переоцененный консультант дал очень и очень разрушительный совет. Я не виню в собственных проблемах ни одного из доброжелательных профессионалов. Они сделали все, что могли. Хотя потраченные деньги и время не помогли моему браку.

Возможно, у вас был подобный опыт. Возможно, вы тоже оказались в пугающем замкнутом пространстве кабинета, разговаривали со специалистом, который мало что мог посоветовать, и отчаянно молились про себя, чтобы надежда где-нибудь всплыла на поверхность. Часто мне казалось, будто мы болтаем за чашкой чая в гостиной, в то время как мой дом горит. Все консультанты, казалось, уделяли большое внимание второстепенным вопросам, сосредотачиваясь на методах, которые казались не слишком-то полезными — и обычно вообще не помогали.

Когда мой брак был наиболее уязвимым, у меня оставалась тысяча ответов для всех остальных, но я не знал, что делать, чтобы изменить ситуацию к лучшему в моих отношениях. Я был похож на сантехника, который каждый день лазил под чужие раковины, пока у него дома протекали трубы. Я обращался к самым разным специали-

стам, и ни у кого не было гаечного ключа, подходящего к трубам в моем доме. В конце концов они просто взорвались.

Из тех мрачных дней я извлек много уроков, которые сильно изменили меня. Во всем виновата боль. Она ломает тебя, а затем ты перерождаешься. Моя жизнь могла бы быть совсем другой, если бы я усвоил правильные уроки раньше. Теперь надеюсь, другие люди смогут это сделать, не проходя «высшую школу боли», которая сейчас является моей альма-матер.

Некоторые из наиболее ценных уроков я получил от Милана и Кей Еркович. В течение долгого процесса исцеления одна замечательная женщина посоветовала обратиться к Милану. Работая в церкви в течение нескольких лет, она видела, как многие встречаются с ним, и слышала только восторженные отзывы. Я был готов на все, даже пойти к парню по фамилии Еркович.

С момента нашей встречи я знал: Господь послал мне его.

Я понял, что он человек, полный божьей мудрости, знающий, как применить ее в реальных жизненных ситуациях. Он был добрым и заботливым, однако сразу сказал, что я слишком себя жалею. Он потребовал, чтобы я прекратил заниматься своим любимым хобби — игрой в поиски виноватых. И я узнал, что понимание, как общаться эффективнее, поможет только после того, как вы поработаете над тем, как любите. Я продолжал регулярно встречаться с Миланом, читал

то, что он и Кей написали, и проводил время с обоими. Сказать, что общение с ними изменило мою жизнь, — ничего не сказать. Это произошло когда я понял, как я люблю. Пришлось смириться с недостатками такого образа жизни, а затем ушел (со страхом), чтобы жить и любить иначе.

Я узнал, что по многим причинам, — таким как генетика, семейное окружение, личный выбор и обусловленные реакции, — во мне был «отпечаток близости», диктующий решения о любви. Мне хотелось верить, что я любящий и заботливый, а на самом деле я жил по образцу избегания близости. С помощью Милана и Кей я увидел стены, которые строил и которые каждый, кто избегает близости, вроде меня, считает своим правом возводить.

Еще одним примечательным открытием стало то, что мой избегающий тип склонен к колеблющимся, и это создает базовый образец нереализованных ожиданий. Меня до сих пор поражает, насколько предсказуема эта закономерность. Как Ерквичи могли так хорошо понять мое прошлое, точно описать текущие проблемы и даже предсказать? Каким было бы мое будущее, если бы я не изменил свою жизнь? Это лучшая часть моих консультаций у Кей и Милана.

И вы можете что-то изменить. Вы можете изменить ход собственной истории. Благодаря их руководству и мудрости я начал применять на практике концепции, представленные в этой книге, и моя жизнь стала другой — и ваша станет.

Возможно, вы не разделяете мой особый стиль любви или паттерны взаимоотношений, но вы найдете себя и свой типаж. Вас поразит, насколько хорошо Милан и Кей знают ваши паттерны. Их идеи откроют вам глаза как на то, кто вы есть, так и на то, почему вы делаете то, что делаете. Идеи на этих страницах помогут вам увидеть реальных, близких вам людей за их масками.

И как только вы их поймете, вы обнаружите, что уже не тревожите их раны, а помогаете исцеляться, даже когда сами исцеляетесь.

Мне нравится эта книга, и я думаю, вам тоже понравится. Нечасто появляется книга, которую всем стоит прочесть ради себя самих, а также ради окружающих. Две такие книги — «Простое христианство» К. С. Льюиса и «Границы» доктора Генри Клауда и доктора Джона Таунсенда. Та, что вы держите в руках, попадает в эту же категорию. Если хотите изменить то, как вы любите, или хотите лучше понять тех, кого любите, она будет большим подспорьем. А теперь читайте, чтобы понять и испытать трансформацию всей жизни.

СТИВЕН АРТЕРБЕРН,
писатель, автор книги
«Борьба каждого мужчины»

ПРЕДИСЛОВИЕ К РАСШИРЕННОМУ ИЗДАНИЮ

С тех пор как эта книга впервые вышла в 2006 году, мы получили тысячи писем от пар и отдельных людей, которые рассказывают, что наш труд произвел на них глубокое впечатление. Мы никогда не могли себе представить устойчивый вирусный рост популярности книги во всем мире. Теперь она издается на немецком, румынском и китайском языках в виде электронной книги, а совсем недавно появилась в аудиоверсии. Мы польщены, удивлены и смиренны.

Мы обрадовались, когда издатель попросил нас подготовить обновленную и расширенную версию с улучшениями и новыми идеями, появившимися за прошедшие 11 лет. Известная поговорка «Если не сломалось, не чини!» была главным принципом в нашем редактировании; поэтому большая часть текста осталась прежней. Одна область, которая подверглась наибольшему пересмотру в результате более глубокого понимания, возникшего у нас, — это раздел «Дуэты, которые наносят ущерб тому, как мы любим». Теперь мы называем их «основными паттернами». Большая часть нашей консультационной работы с парами направлена на то, чтобы помочь им узнать свои основные паттерны и избавиться от

них. Мы зарегистрировали наш подход к терапии пар и назвали его «терапией ядра привязанности».

Это издание значительно расширяет первоначальный раздел дуэтов и содержит подробности о паттернах реактивного ядра, заставляющие пары смеяться и плакать, когда они пересматривают свой конкретный вариант. Отзывы, которые мы часто слышим от читателей: «Откуда вы все знаете?»; «У вас есть камера в нашем доме?»; «Это именно то, что мы делаем!»; «Какое облегчение знать, что мы не одиноки!»; «Вы можете нам помочь?». И ответ на последний вопрос: «Да, мы можем вам помочь!»

Первоначально в разделе «Дуэты» было четыре основных паттерна с кратким упоминанием менее распространенных. В расширенном издании представлены девять общих основных паттернов. Каждая глава начинается со схемы, которая точно изображает плохой танец, которому бессознательно следует каждая пара. Далее обзор каждого стиля привязанности в любви, того, что привлекает пару друг в друга, общих жалоб и мер, которые каждый может предпринять для улучшения совместной жизни.

Кроме того, мы предоставили новую информацию о происхождении реактивности, называемую «триггерами», а также диаграммы, инструменты и руководства для обсуждения, которые помогут любой паре начать контролировать свой болезненный танец. У вас есть только два вариан-