

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС ХЕЛЕН ХАНТ
АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»



Подготовьте себя
к осозанным отношениям

перевод Ирины Ильковой и Елены Быковой

МИО

Оглавление

Вступление	11
Введение	19
ЧАСТЬ I	
Человек-одиночка	
Глава 1. В чем проблема одиноких?	27
Глава 2. Что на самом деле происходит в ваших отношениях?	48
Глава 3. Путь человека	69
ЧАСТЬ II	
Загадка имаго I: воспитание в детстве	
Глава 4. Болезни роста: выявление детских травм	91
Глава 5. Привязанность и исследование: установление надежной связи.	106
Глава 6. Идентичность и компетентность: становление своего «я»	137
Глава 7. Забота и близость: выход во внешний мир.	159
Глава 8. Травмированные отношения: наследие неблагополучной семьи.	179
ЧАСТЬ III	
Имаго-пазл. Детская социализация	
Глава 9. «Для твоего же блага»: послания социализации	209

Оглавление

Глава 10. Восстановление потерянного «я». Повестка любви 236

Глава 11. Гендер и сексуальность. Занимайтесь любовью, не войной 261

ЧАСТЬ IV

Путь к партнерству

Глава 12. Имаго: рецепт романтики 313

Глава 13. Партнерство: путешествие к сознанию. 334

ЧАСТЬ V

Сознательный одиночка

Глава 14. От понимания к интеграции: основные стратегии изменений 369

Глава 15. Новые знания, новое поведение: шаги к самоинтеграции 390

Глава 16. Настоящая любовь: обретенный рай. 428

Особая благодарность Лоре Торбет 445

Благодарности. 446

Примечания. 448

Вступление

Найти настоящую любовь мечтают люди всех времен и народов. Это отражается в мифах, сказках, стихах и песнях. В этом всеобщем стремлении кроется вера в то, что есть некий особенный человек, который предназначен именно вам, найдя его, вы будете жить с ним долго и счастливо. С нашей точки зрения, тут есть зерно истины. Человек, по которому мы тоскуем, представляет собой определенный тип личности, и похожих на него много. Когда мы встречаем того, чей характер соответствует этому типу, мы влюбляемся и какое-то время живем в иллюзии счастья.

Вопреки тому, что думают многие одинокие люди, проблема в большинстве случаев не в том, чтобы найти «идеальную пару», а в том, чтобы удержать этого человека и не расстаться с ним. И такие «идеалы» могут быть совершенно разными. Вспомните, сколько раз вы влюблялись в подростковом возрасте и позже, сколько раз ваши чувства остывали или вас самих отвергали ваши идеальные девушка или парень. Мечту «жить долго и счастливо» разрушали конфликты

и разочарования, и человек вашей мечты являлся вам в кошмарных снах.

Когда такое происходит, мы, как правило, отмахиваемся от тех людей, утверждая, что это «не те», кто нам нужен, и начинаем поиски нового человека, поклявшись никогда больше не повторять ошибку. Вскоре мы снова влюбляемся, клянемся, что новый человек другой и на этот раз все будет лучше. Но мы не осознаем того, что этот человек, пусть и не имеющий явного сходства с прошлой любовью, чем-то все-таки на нее похож. В этих новых отношениях мы следуем той же или похожей модели.

Что же происходит? О тайне поисков и утраты любви написано уже многое. Мы предложим вам теорию, которая прояснит, что происходит в вашем бессознательном, когда вы влюбляетесь, и пошагово опишем процесс, благодаря чему вы сможете установить и поддерживать стабильные отношения, полные любви.

Тезис относительно прост. В детстве мы все сталкиваемся с тем, что родители или опекуны не могут полностью удовлетворить некоторые наши насущные потребности. Результатом становится эмоциональная травма. Мы инстинктивно реагируем на нее, вырабатывая защитную модель поведения, предназначенную для предотвращения новой боли и летального исхода. Эта модель, направленная на выживание, вырастает в систему защитных механизмов нашей личности, становится адаптивным паттерном, к которому мы в конце концов начинаем относиться как к части своего «я».

Во время взаимодействия с опекунами в детские годы создается образ, называемый имаго и состоящий из положительных и отрицательных качеств всех опекунов вместе взятых. Этот внутренний образ помогает нам узнавать их и отличать от других взрослых, так же как мама-зебра сразу после рождения детеныша описывает вокруг него несколько

кругов, чтобы у него в памяти запечатлелся ее характерный рисунок полос.

Во взрослом возрасте именно этот образ определяет наше влечение к тому или иному человеку, и, встречая того, кто совпадает с имаго, мы влюбляемся. Наше томление — это ожидание того, что избранник удовлетворит потребности, которые не смогли удовлетворить опекуны в нашем детстве. И тут же возникает проблема: избранник, перенесший аналогичные детские обиды, вступает в отношения с противоположными моделями самозащиты и с ожиданиями, что будут удовлетворены уже его потребности. Столкновение взаимных ожиданий и противоположных защитных моделей и создает основной конфликт, называемый борьбой за власть, который превращает мечту о любви в кошмар разочарования и краха иллюзий — чем и заканчиваются большинство отношений.

С точки зрения имаго влюбленность и борьба за власть — естественные этапы интимных отношений. И то и другое обычно происходит со всеми. Прекращение отношений в момент конфликта перекрывает первичную возможность роста и запускает процесс заново. Необходимо понимать, что наше бессознательное пытается выполнить некую программу. Вместо того чтобы повторять и продлевать травмирующий опыт, человек в состоянии конфликта должен научиться сотрудничать с программой своего бессознательного, смысл которой — исцелиться и восстановить его целостность.

Как это происходит? На этот вопрос мы и постараемся ответить в нашей книге. Мы предложим вам информацию об отношениях, которая в 1992 году, на момент выхода первого издания в свет, была даже никому не известна. Благодаря новым открытиям в науке об отношениях стало понятнее, как сохранить любовь, но сама задача не упростилась. В предисловии мы опишем «дорожную карту». В основном тексте все

этапы пути к вечной любви изложим подробнее. Но сначала поделимся с вами кое-чем личным, что изменилось с тех пор, как эта книга была впервые опубликована. Вы наверняка уже заметили, что у издания два автора. Хотя во время написания книги мы обсуждали соавторство, Хелен категорически отказалась, поэтому единственным автором, указанным на обложке первого издания, был я (Харвилл). На этот раз мы все же указали соавторство — это констатация истины и дань уважения пройденному пути длиной в 26 с лишним лет.

Наши отношения были и остаются живой лабораторией теории и процессов, которые мы разработали. Раньше автором в нашем представлении был «тот, кто водит ручкой по бумаге», теперь же это отражение того, кто придумал идею. Развитие и эволюция понятия *имаго* стали результатом наших отношений, постоянных жизненных перипетий, а также идей и опыта.

Когда эта книга писалась, много лет назад, я (Хелен) была счастлива оставаться за кадром, и публичной фигурой стал Харвилл. Поэтому, зная, что пишу вместе с ним, я преуменьшала свою роль. Переход к соавторству не только отражает признание моего вклада, но и показывает, что я заслуживаю признания. И мы считаем, что эта подсознательная борьба в наших отношениях — отражение борьбы наших культурных стереотипов.

А я (Харвилл) в конце концов осознал, что подсознательно испытывал предубеждение против равенства женщин, с самого начала преуменьшая значение Хелен. Но, к счастью, движение женщин, выходящих из тени, обретает силу во всем мире. Чаще, чем когда-либо, вскрываются факты их подавления, и все громче звучит коллективный голос в защиту равенства. Этот шаг от иерархии к равенству — побочный эффект и нашей работы в том числе. Так что, хотя текст в книге по-прежнему изложен от первого лица, это наши

с Хелен истории, теории и отражение нашего замечательного совместного пути.

Прежде чем мы перейдем к тому, как сохранить любовь, стоит пояснить, что эта книга — не о поиске интимного партнера. Об этом позаботится ваше бессознательное с небольшой помощью сознательного. Эта книга о том, как удержать партнера после того, как вы его найдете. Наша цель — помочь вам создать гармоничные отношения с объектом вашей любви.

И вот как это сделать. Наша идея отличается от общепринятого мнения и исследований, посвященных отношениям, до XX века, сосредоточенных на личном взгляде на отношения. За сорок лет работы с одинокими людьми и парами, а особенно изучив исследования отношений за последние двадцать лет, мы обнаружили, что, хотя понимание себя полезно и даже необходимо, оно не помогает успешно выстраивать близкие отношения. Изменения *внутри* не переходят в изменения *снаружи* сами по себе.

Новые открытия в отношениях показывают, что мы живем в так называемом пространстве между людьми, и наша жизнь состоит из взаимодействий людей друг с другом. Взаимодействия в пространстве между людьми становятся воспоминаниями в *пространстве внутри*, и они влияют на то, как мы общаемся с окружающими. Но чтобы сберечь любовь, нужны определенные навыки, которые противоречат стереотипным представлениям. Поиску новой любви способствуют естественные процессы в нашем подсознании, но, чтобы удержать любовь, нужно сознательно развивать компетентность в отношениях. Для этого вы должны знать, *что* делать, а затем научиться, *как* действовать, и тренироваться до тех пор, пока не достигнете такого уровня компетентности, что сможете поддерживать полноценные отношения.

Для подготовки к успешному переходу от жизни одиночки к отношениям нужно уметь устанавливать и поддерживать *безопасный режим*. Безопасность — неотъемлемая черта всех успешных отношений. Для этого необходимо строго соблюдать три правила: 1) научиться говорить по-новому; 2) стремиться к нулевому уровню негатива; 3) использовать аффирмации — утвердительные (положительные) суждения. Если вы изучите эти принципы и будете применять их во время свиданий, счастливые отношения с близким человеком вам обеспечены. Ваши встречи станут увлекательнее, вы будете избавлены от необходимости проходить кривую обучения уже после того, как начнете совместную жизнь.

Мы называем новый способ говорить *имаго-диалогом*. Новый он, поскольку на протяжении тысячелетий структура диалогов была вертикальной: тот, кто слушает, должен смотреть на говорящего снизу вверх. На деле это монолог: один человек говорит, а все остальные слушают и обязаны соглашаться и повиноваться.

Однако односторонний разговор отражает врожденное неравенство, и это вызывает тревогу. В интимных отношениях тревога порождает конформизм, ведущий к депрессии или бунту, а те — к гневу и конфликту. Из-за этого разговор становится одним из самых опасных действий людей, а слушание — самым редким. Имаго-диалог помогает более внимательно слушать и общаться с более ответственным подходом к тому, что и как мы говорим. Этот принцип и делает разговор безопасным. Имаго-диалог состоит из трех шагов, подробно описанных в главе 15.

Второй компонент безопасности — стремление к нулевому уровню негатива в любых взаимодействиях. Трагическая реальность человеческих отношений всех видов — это негативность, присущая большинству наших взаимодействий. Исследования исчерпывающе доказали, что по влиянию

на самочувствие человека негатив в отношениях уступает только токсичным веществам окружающей среды. Это основное препятствие для налаживания новых отношений и главная причина разрушения уже сложившихся. Иными словами, негатив не позволит зарождающимся отношениям расцвести и дожить до алтаря.

Мы определяем негативность как любое выражение, обесценивающее другого человека. Мы называем это «при-нижением». Оно включает как мягкое, так и агрессивное поведение — от холодного взгляда до жестоких слов или поступков — и все формы критики. Любой негатив по сути оскорбителен, потому что обесценивает другого человека и превращает его в объект. Это источник личного, общественного и глобального насилия.

Третий важный процесс, способствующий безопасности, — аффирмации. Недостаточно удалить из отношений токсин негатива. Чтобы они процветали, следует привнести положительную энергию, которую мы называем аффирмациями. Это такое общение с другим человеком, при котором вы демонстрируете признание его неотъемлемой ценности. Использовать аффирмации — значит подтверждать ценность точки зрения другого человека и сопереживать тому, как он воспринимает жизнь. Из-за зеркальных нейронов, отражающих то, что вы выражаете, польза для вас от такой позиции по отношению к другим состоит в том, что вы одновременно сами испытываете то, что даете другому. Вы начинаете чувствовать свою ценность как личности и уважать свою правду, излагая ее другим. Это взаимовыгодный процесс, и именно благодаря ему жизнь и отношения в итоге развиваются успешно.

В книге вы найдете пошаговые инструкции, как выявить детскую боль, которую вы приносите в близкие отношения ради исцеления. Кроме того, здесь есть информация о том, какие средства защиты вы применяете из страха, что вам

снова причинят боль, и как они саботируют удовлетворение ваших потребностей. При помощи процесса имаго вы научитесь использовать близкие отношения для перезапуска своего психологического развития, тем самым положив конец циклу повторной активации вашей детской травмы. Любые близкие, в том числе интимные, отношения можно использовать как лабораторию для открытий и роста. А применение имаго-диалога во всех взаимодействиях с близкими научит вас находить общий язык с другим человеком независимо от того, считаете ли вы его кандидатом на длительные отношения. Всякий раз, отражая, подтверждая и сопереживая, вы осваиваете новый навык, снижаете свою реактивность и повышаете самооценку. Это хорошая новость. А вот плохая: пока вы одиноки, обнаружить свою детскую травму не получится — это можно сделать только в близких отношениях. Она будет давать о себе знать каждый раз, когда вы испытываете разочарование, боль или страх. Но вы не сможете залечить свои раны, пока не начнете применять имаго-процесс. Однако кое-чего все же можно достичь: начать менять свои механизмы защиты и развивать способность к установлению полноценных отношений. Каждое защитное действие, от которого вы отказываетесь, в итоге ведет к залечиванию детских травм. А каждое действие, помогающее укрепить связь, будет оттачивать ваше умение беречь любовь.

*Харвилл Хендрикс,
доктор психологических наук,
и Хелен Лакелли Хант,
доктор психологических наук.
Даллас, Техас, 2018*