

ИНГЕ КАНТЕГРЕИЛ-КАЛЛЕН

# МЫ БУДЕМ ВМЕСТЕ

Как вернуть утраченную близость  
и сохранить отношения

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
К19

Inge Cantegreil-Kallen  
JE T'AI ME ET JE T'AIMERAI  
Copyright © 2019 Leduc.s Éditions

**Кантегреил-Каллен, Инге.**

**К19** Мы будем вместе : как вернуть утраченную близость и сохранить отношения / Инге Кантегреил-Каллен ; [перевод с французского Э. Балдиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с.

ISBN 978-5-04-118712-5 (Оф. 1)

ISBN 978-5-04-179873-4 (Оф. 2)

Что с нами случилось? Почему мы больше не интересны друг другу? Как понять: это все или отношения еще можно спасти?

Французский психотерапевт Инге Кантегреил-Каллен всесторонне исследует природу возникновения любви, создания эмоциональной близости и ее потери. Автор – психолог с двадцатилетним стажем, специализирующийся на терапии супружеских пар, которые оказались в кризисной ситуации.

В своей практике психолог использует техники позитивного общения. Они позволяют заново узнать партнера, чтобы вернуть в отношения интерес друг к другу, нежность и понимание.

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-118712-5 (Оф. 1)  
ISBN 978-5-04-179873-4 (Оф. 2)

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

# Оглавление

Введение .....	11
----------------	----

## Глава 1

### ЛЮБОВЬ: ИСТОРИЯ ПАРАДОКСОВ

Что такое любовь? .....	19
Чувство, зависящее от эмоциональных потребностей каждого .....	19
А что об этом говорят художественная литература и наука? .....	22
На самом деле, любовь — плод эмоциональных потребностей .....	24
Страсть, близость и преданность:	
три неизменных компонента любовных отношений ..	26
Триангулярная теория Стернберга .....	26
Наличие одного компонента .....	29
<i>He</i> -любовь .....	31
Наличие двух компонентов .....	31
Совершенная любовь .....	33
Любовь постепенно изменяется — это правило .....	35
Парадоксы выбора партнеров .....	37
Привлеченный тем, что похож на нас, очарованный тем, что на нас не похож .....	37

## Мы будем вместе

Незнание настоящих мотивов .....	39
Другой есть другой .....	40
Каждая «большая любовь» — это неправильный партнер .....	42
Любовные заблуждения .....	44
Миф о «трех годах» .....	44
Путаница между сильными ощущениями и глубокими чувствами .....	46
Быть счастливым любой ценой, или Магическое мышление .....	48
Хотеть всего и сразу .....	50
Любовь как самореализация личности .....	53
Объект нашей любви как лекарство .....	54
Объект любви как скоропортящийся продукт .....	57
Сайты знакомств: любовный маркет .....	60
Социальные сети: когда мизансцена доминирует над эмоциями .....	65
А что с сексом? .....	67

## Глава 2

### СТРЕМЯСЬ К ЛУЧШЕМУ: БРЕДИТЬ ВДВОЕМ

Безумно влюблены .....	73
Состояние эйфории .....	73
Сужение круга интересов .....	75
Безумные любовные иллюзии .....	80
«Я встретил Большую Любовь» .....	80
«Я нашел родственную душу» .....	81

## Оглавление

«Мы как будто всегда знали друг друга!» .....	82
«Партнер знает, что я прекрасный человек» .....	83
Критерии отбора нашего <i>альтер эго</i> .....	87
Влияние стилей привязанности .....	89
О том, насколько важна эмоциональная безопасность, источником которой служат родители .....	89
Как формируется процесс привязанности? .....	90
Эмоциональная безопасность и уверенность в себе .....	91
Эмоциональная безопасность и способность к автономии .....	92
Нарушение привязанности .....	94
Безопасная привязанность .....	98
«Он действует на меня успокаивающе» .....	100
Встреча двух подсознаний .....	102
Любовные отношения как уже когда-то прожитые .....	104
Отрицание, проекция и идеализация: защитные механизмы на службе влюбленности .....	107
Отрицание .....	107
Проекция .....	108
Идеализация партнера .....	109
Идеализация пары .....	109
Вместе в счастливое будущее? .....	111
«В постели все супер!» .....	115
Любовь требует навыков и здравого смысла .....	117

## Мы будем вместе

### Глава 3

#### СТРЕМЯСЬ К ХУДШЕМУ: ИСПЫТАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Несбывшиеся надежды .....	123
«Как я заблуждался!» .....	124
Осознание границ наших возможностей .....	132
Разъединение .....	134
Отрицание .....	135
Отказ от собственных потребностей .....	135
Козел отпущения .....	136
Замкнуться в себе .....	137
Преобразовать разъединение .....	139
Рутинa, скука и усталость .....	141
Ритуал, отличный от рутины .....	141
Внимание, скука! .....	143
Разногласия и упреки .....	149
Борьба за власть .....	154
Потребность в самореализации и автономии .....	158

### Глава 4

#### НЕЗАЖИВШИЕ РАНЫ И РИСК РАЗРЫВА

Понять эмоциональную зависимость .....	170
Когда мы выбираем партнера, который нас не любит .....	175
Как обрести уверенность в себе .....	176
Остаться верным самому себе .....	177
Заниматься саморазвитием .....	177

Вместе преодолевать испытания .....	178
Быть терпимым .....	178
Патология семейных отношений .....	179
Неверность .....	182
«Верность проявляется не в поступках, а хранится в сердце» .....	183
«Кто вас толкнул в бурный поток?» .....	186
«Мазарин, моя любимая девочка» .....	189
Ревность .....	191
Расставание .....	195
Первые признаки .....	198
Есть ли жизнь после развода? .....	204
«Значит, я должна махнуть на все рукой?» .....	204
Траур по привязанности к другому .....	207
Гнев и прощение .....	208

## Глава 5

### СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, ПРИБЕГАЯ К ПАРАДОКСАМ

От любовного слияния к спокойной любви .....	214
Любовь — это также вопрос навыков .....	219
Обрести равновесие .....	226
Принять другого в его непохожести .....	233
Умение решать конфликты .....	237
Умение общаться .....	242
Ошибочные суждения и парадоксальные сообщения .....	249
Умение ссориться .....	252

## Мы будем вместе

Простить измену .....	254
Быть великодушным .....	260
Повысить ценность другого .....	265
Находить радость в повседневности .....	268
Важно продолжать заниматься любовью .....	272
Пример поколения хиппи: эмоциональная верность, сексуальная неверность .....	280
Женская эмоциональная измена .....	282
Мужская сексуальная измена .....	283

## Глава 6

### Принимая вызов

Значительная разница в возрасте .....	289
Как преодолеть препятствия в стареющей паре .....	295
«Привлекательна ли я еще?» .....	296
«Жак и его «чертова простата»! .....	297
Когда в отношения вмешивается болезнь .....	300
Чувство долга и чувство вины .....	303
Страх перед будущим .....	306
Расставание в пенсионном возрасте .....	308
Заключение. Раскрыть веер возможностей .....	313
Слова благодарности .....	319

*Паскалю*



## Введение

*Она: «Он — хороший человек, но жить с ним я больше не могу».*

*Он: «Я виню ее во всем, что она со мной сделала, но не могу представить без нее свою жизнь».*

*Оба: «Мадам, как вы думаете, у нас еще есть надежда?»*

Такие парадоксальные выражения используют пары, которые приходят ко мне на прием, чтобы описать тупик, в котором оказались. Тогда я их спрашиваю: «Вы еще любите друг друга?» Если любви больше нет, я советую партнерам оставить мысль о терапии пары, поскольку это заведомо проигрышное дело, ведь именно любовь является основой отношений. В большинстве случаев партнеры отвечают искренне — «да», и это «да» часто контрастирует с тем раздражением, которое они демонстрируют, общаясь между собой. Их проблема в том, что они разучились разговаривать друг с другом. В глубине души каждый из них мучается от неуверенно-

## Мы будем вместе

сти, чувствует себя отвергнутым или даже преданным, страдая от непонимания со стороны другого.

Как они дошли до этой стадии отчаяния? Часто они и сами этого не знают, принимаясь перечислять цепочку каких-нибудь конкретных событий, и этой жалобе не видно конца. Почти всегда причиной становится какой-либо внешний фактор, с которым они неожиданно столкнулись и к которому не были готовы: внезапная болезнь, появление третьего, нацелившегося на одного из членов пары, вмешательство в отношения родителей. Нередко также проблема бывает связана с переходным возрастом ребенка, обнажающим глубокие и давно возникшие разногласия. Тем не менее одного такого события недостаточно, чтобы спровоцировать у супругов эмоциональное отчуждение. Чтобы инцидент имел серьезные последствия, всегда необходима определенная предрасположенность, некая — до поры до времени невидимая — ущербность отношений.

Есть ли у этих пар надежда? Как прекратить их страдания? Откуда берутся эти трещины в отношениях, которые я так часто вижу? И главное — что такое любовь? Каким критериям соответствует это чувство? Что следует понимать и уметь, вступая в длительные отношения? Какие подводные камни подстерегают обоих партнеров? Что делать, когда неизбежно сталкиваешься с этими препятствиями?

В своей книге я пытаюсь ответить на эти вопросы, показывая, как можно с успехом жить в паре и даже спасти ее в трудную минуту. Конечно, волшебной палочки у меня нет, но мой опыт доказывает, что любовные отношения можно сделать длительными — при условии, что супруги понимают парадоксы, лежащие в основе их собственного выбора и в целом связанные с существованием пары. Люди по сути своей — амбивалентные существа: мы стремимся к собственной противоположности, и это стремление часто заводит нас в тупик. Мы постоянно формулируем эмоциональные запросы в адрес нашего партнера, но при этом неспособны выслушать и одобрить его личные запросы. Успешно построенная пара сочетает в себе чувство любви и понимание того, как функционируют отношения. Нужно также быть способным осознавать собственные эмоциональные потребности, равно как и потребности партнера. Это требует определенных усилий, огромного желания и упорства.

В первой главе книги я размышляю о природе и самой сути любви, проводя грань между чувством влюбленности и глубокой любовью. Для этого я прибегаю к исследованиям, недавно проведенным англосаксонскими специалистами по психологии отношений. Я особенно настаиваю на разнице между глубоким чувством и поиском сильных ощущений в стремлении быстро

## Мы будем вместе

и любой ценой стать счастливым. Я показываю, как сайты знакомств и социальные сети изменили характер любовных встреч.

Во второй главе описывается состояние влюбленности и цепочка связанных с ним иллюзий. Я показываю, как усвоенный в детские годы стиль отношений влияет на будущую любовь, при этом я обращаю внимание на бессознательные психические процессы, которые управляют любовными предпочтениями и на деле оказываются парадоксом — противоречием между двумя противоположными потребностями.

Третья глава посвящена стадии разочарования: в ней объясняется, почему мы разочаровываемся в своих ожиданиях и как это влияет на дальнейшие отношения; здесь я особенно подчеркиваю двойственную природу наших чувств: с одной стороны, мы стремимся к слиянию с любимым человеком, с другой — хотим сохранить личную автономию. Я пишу в этой главе о последствиях такой двойственности, которую также воспринимаю как парадокс.

Четвертая глава демонстрирует, как незажившие старые раны могут отрицательно повлиять на наши нынешние отношения, что нам следует делать, чтобы избежать разрыва, и как сдержать обещание и обрести счастье в паре.

Пятая глава целиком посвящена решениям проблем; я настаиваю, что определенные навыки и правильная

## Введение

позиция помогают нам избежать ранее описанных ловушек. Здесь же я приглашаю читателей подумать над их собственными отношениями и протестировать их с помощью различных анкет и опросных листов.

Наконец, в последней главе книги разбираются те особые ситуации, с которыми я часто сталкиваюсь во время проводимой терапии. Цель этой главы — показать, как преодолевать препятствия, не имеющие ничего общего с чувством любви. Я иллюстрирую сказанное при помощи конкретных примеров, которые вы найдете в этой главе; все остальные ситуации, описанные на протяжении книги, также реальны. Быть может, в ком-нибудь из моих пациентов вы узнаете себя, и выбранные ими способы решения помогут вам справиться с вашими проблемами.

*Инге Кантегреил-Каллен*