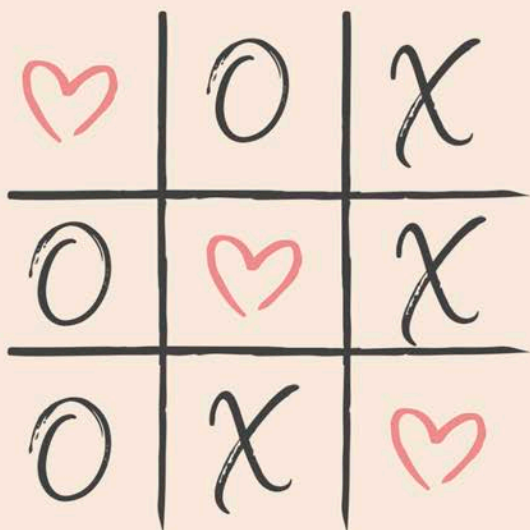


ЛЭЙР ТОРРЕНТ

# ПРАКТИКА ЛЮБВИ



ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К ВОССТАНОВЛЕНИЮ  
И РАЗВИТИЮ ОТНОШЕНИЙ

МИ∞

# Оглавление

## ЧАСТЬ 1

### Практика № 1: осознанность

Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность? .....	19
Чем осознанность не является .....	21
Разум — это не осознанность .....	22
Что такое осознанность? .....	24
Глава 2. Почему в паре важна осознанность? .....	28
Мы все — глиняные Будды .....	28
От рефлекса к участливому выбору .....	29
Снижение накала страстей .....	33
Куда девать негодование и гнев? .....	35
Переписывание устаревшей программы мозга и универсальный пропуск .....	37
Культура почитания .....	39
Настройка .....	42
Глава 3. Практика осознанности в отношениях .....	48
Додзё мистера Мяги .....	48
Время .....	50
Пятиминутка осознанности, называния и внимания .....	52
Осознанность в повседневных делах .....	54
Как поступил бы любящий? .....	55
Осознанный перерыв .....	56
Шаги к осознанному перерыву .....	57
Глава 4. Упражнения на развитие осознанности .....	60
Практика .....	61
Объяснение .....	61

## Содержание

### ЧАСТЬ 2

#### Практика № 2: субличности

Глава 5. Наши субличности .....	71
Обиженный Ребенок .....	75
Защитник .....	79
Внутренний Критик .....	83
Глава 6. Роль сублинностей .....	86
Проблемные части .....	87
Коммуникация .....	92
Главная ошибка в отношениях .....	96
Глава 7. Как использовать субличности .....	101
Лиз и Джон .....	101
Практика работы с сублиностями .....	107
Шаг 1. Осознанность .....	107
Шаг 2. Называние .....	108
Шаг 3. Переговоры и репарентинг .....	109
Бунт .....	112
Джейсон Сивер .....	114
Глава 8. Упражнения с сублиностями .....	119
Называние сублинностей .....	119
Упражнение «Назови Защитника» .....	120
Называние Обиженных Детей .....	125
Развитие Мудрого «я» (Здорового «я», Внутреннего Наблюдателя) .....	126

### ЧАСТЬ 3

#### Практика № 3: нарратив

Глава 9. Что такое нарратив? .....	137
Роль историй в жизни .....	137
Глава 10. Почему нарратив так важен .....	145
Мысли становятся чувствами, а затем убеждениями .....	145
Подгонка нарратива .....	148
Влияние нарратива на сексуальную жизнь .....	150
Джефф и Таня .....	153
Глава 11. Использование нарратива .....	159

Сказка о двух волках .....	159
Прибавьте громкость .....	161
Дневник благодарности и медитация любви и доброты .....	165
Медитация любви и доброты (метта) .....	166
Благодарность и практика признательности .....	168
Переписывание и нетерпимое сострадание .....	169
Таня .....	172
<b>Глава 12. Упражнения на нарратив .....</b>	<b>177</b>
Упражнения на нарратив .....	178
Объяснение .....	178
Дневник благодарности партнеру .....	179
Медитация любви и доброты (метта) .....	179
Практика признательности .....	180
Переписывание .....	181

#### ЧАСТЬ 4

### Практика № 4: выбор

<b>Глава 13. Что такое выбор? .....</b>	<b>190</b>
Полевые цветы .....	190
Выбор — язык любви .....	192
<b>Глава 14. Почему выбор важен для укрепления связи? .....</b>	<b>196</b>
Доверие .....	196
Выброс дофамина и окситоциновый цикл .....	199
Выбор дает ощущение понимания .....	201
Бездеятельная любовь .....	203
Выбор, травмы и ключевые вопросы .....	204
Любовное эмбарго .....	205
Почему мы любим определенных людей .....	208
Духовная природа отношений .....	210
<b>Глава 15. Как выбирать .....</b>	<b>215</b>
Имка и Митчелл .....	215
<b>Глава 16. Упражнения на выбор .....</b>	<b>221</b>
Упражнение «Любовный список» .....	221
Осознание субличности и выбор .....	223
Называние и переговоры .....	225
Переговоры .....	225
Любовное эмбарго .....	226

Ваш нарратив и выбор .....	228
Упражнение «Прибавьте громкость» .....	228
Переписывание и выбор .....	229
Упражнения «Поиск нового» и «Чувственная память» .....	230

## ЧАСТЬ 5

### Практика № 5: личная ответственность

Глава 17. Что такое личная ответственность .....	237
Глава 18. Роль личной ответственности в отношениях .....	242
Кипящая кастрюля .....	242
Больше чем извинение .....	244
Коммуникация .....	246
Личная ответственность — один из языков любви .....	249
Это просто сексуально .....	251
Газлайтинг .....	253
От «я» до «мы» и 200% ответственности .....	254
Доверие и игра без победителей и проигравших .....	256
Глава 19. Как взять на себя личную ответственность .....	263
Кейт и Мэй (на той же консультации) .....	263
Благие намерения .....	268
Вернись и скажи это первым .....	270
Это тяжкий труд .....	272
Практика Кейта и Мэй .....	275
Что, если партнер не берет на себя ответственность? .....	277
Глава 20. Заключение .....	278
Приложение. Упражнения на личную ответственность .....	281
Правильное извинение .....	282
Ответственная коммуникация .....	285
Личная ответственность в проблемных коммуникациях:	
чего <i>не надо</i> делать .....	286
Вернись и скажи это первым .....	287
Самый умный из присутствующих .....	289
От «я» к «мы» .....	290
Лесной лагерь .....	292
Культура отношений .....	294
Примечания .....	296

ЧАСТЬ 1



*Практика № 1:  
осознанность*

От стимула до реакции на него проходит время,  
за которое мы выбираем, как реагировать.  
В этом временном промежутке заключены  
возможности личностного роста и свобода.

*Виктор Франкл*

«Этой фигней можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване», — так я и сказал, дословно. Обошелся без психологической болтологии и лишних церемоний.

Шла третья сессия с Томом и Никой. Обычно первые несколько встреч я посвящаю знакомству с парой, рассказываю о подходящих для конкретного случая психологических методах и наблюдаю.

Парную терапию я сравнил бы с трехмерными шахматами из сериала «Звездный путь». Для тех, кто не смотрел, поясню, что в этой игре вместо одной доски — три, расположенные на разных уровнях. Начав работать с парами, я вскоре понял, как в этом направлении все неоднозначно. Как психолог, я должен отслеживать многоуровневую динамику. Люди приходят с некоей проблемой, которая чаще всего лишь симптом, верхушка айсберга. У каждого в паре отдельное прошлое и личные трагедии, а мне еще надо учитывать

последствия терапевтического вмешательства и проекции, свои и клиентов.

Мне нравится парная терапия и потому, что здесь уместны более конкретные указания, чем в индивидуальной.

В индивидуальной терапии предпочтительнее подталкивать клиента к самостоятельным выводам, которые при положительном исходе приведут его к инсайтам. С парами же почти сразу приходится рисковать. Периодически я выхожу из-за психологических кулис и объявляю свое честное мнение. Чаще всего я делаю это, когда оба не могут прекратить конфликт и ранят друг друга. Сегодня утром, глядя на Тома и Нику, я не мог не остановить кровопролитие.

— Да ладно, Том, тебе трудно, что ли, было чертову сумку собрать? — злилась Ника. Она повернулась ко мне: — Это что, так трудно? Бедная девочка ушла в поход, считай, без ничего. Один раз попросила его сделать что-то важное, называется!

— Я. Думал. Что все. Упаковал. Подумаешь, забыл, — затряс головой Том. — А ты никогда ничего не забываешь? — Повернувшись ко мне, он продолжил: — Вот кто у нас никогда не ошибается. Идеал собственной персоной. Полюбуйтесь. — Глядя на Нику: — За твои обязанности я тоже теперь отвечаю?

— Мои обязанности? Мои обязанности?! — Ника подскочила как ужаленная. — Это и твой ребенок тоже вообще-то.

— Не волнуйся, я все понял. Я по восемь часов в день горбачусь, и дома меня вот что, значит, ждет. Ведешь себя как дура.

Ника с трудом сдерживала гнев.

— Это я дура?

— Нет, не дура, я сказал, что ведешь себя как дура.

— А ты ведешь себя как идиот.

То ли у них истошились оскорбления, то ли они наконец заметили мое молчание. Я смотрел на них, подняв брови с немим вопросом: «Вы уже закончили?»

Ника заговорила первой:

— Ну что? Скажете что-нибудь?

— Да, вы же должны как-то это прокомментировать? Мы хотим знать, что вы думаете, — поддержал Том.

И вот тогда я ответил:

— Этой фигней можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване. Откровенно говоря, я думаю, вы оба могли бы вести себя прилично. Что с вами? Почему вы так ведете себя друг с другом?

Прямой ответ на прямой вопрос.

Я дал им время переварить мои слова и спросил:

— Что дети чувствуют, когда вы так ругаетесь?

Они понимающе посмотрели друг на друга.

— Давайте попробуем как-нибудь иначе? Со стороны кажется, что у вас все плохо. — Я наклонился чуть вперед. — Вот что, ребята, если ничего не делать, дальше будет хуже. Дело не обязательно дойдет до развода, но это, возможно, было бы еще не самое худшее, потому что такая жизнь никому не в радость.

У обоих челюсти отвисли. Потом губы Ники начали кривиться в улыбке. Она посмотрела на Тома:

— Ого, Тони нам ничего подобного не говорила.

— И, видимо, зря, — ответил я.

Тони была их психологом. Она нравилась обоим и очень им помогла. Я полностью разделяю их мнение: на том этапе

ее подход был наилучшим. Она вела себя дружелюбно и по-матерински понимающе. Но им больше не нужна была мамочка, пора было научиться держать себя в руках и очерчивать границы приемлемого поведения. Я помог Тому и Нике изменить культуру отношений.

На мой взгляд, слово «культура» немного затаскано. У любой компании, организации и команды есть своя культура. Сам термин мне не по душе, но он точно описывает сферу моего внимания в парной терапии. Культура — это установленная манера поведения, убеждения и ценности, общепринятый — чаще всего негласно — жизненный уклад. Ключевое слово — «негласно». Том и Ника любили друг друга и хотели сохранить брак и семью, но у них не было культуры общения. Я заметил, что они не относились друг к другу по-доброму и постоянно отпускали колкие замечания. Обсуждая серьезные темы, такие как секс, дети и финансы, они позволяли себе сарказм, называя его невинными шутками. Но когда ситуация накалялась, они принимались поливать друг друга грязью. Это я и наблюдал у себя в кабинете.

Проблема Ники и Тома заключалась в том, что они не контролировали слова и действия. Когда людям не хватает времени, сил и денег, они не задумываются о том, что и как говорят. Взаимные уколы вошли в привычку и стали нормой.

Один мой клиент, состоящий в аналогичных отношениях, однажды спросил меня: «А разве не так общаются все пары, прожив вместе столько лет? У всех же, наверное, одно и то же?» Вынужден признать, что он по большей части прав. Пары, действующие на автомате, без стороннего вмешательства, «учатся плохому», как я это называю. Перебранки и шуточные потасовки незаметно перерастают

в ожесточенные споры, сводят на нет сексуальную жизнь и делают плохое обращение нормой. Как бы это ни проявлялось, подобное поведение не способствует уважению и состраданию — двум слагаемым истинной душевной связи.

Когда мы хотим чему-нибудь научиться, мы начинаем с азов. Это касается и отношений тоже. Первый шаг к нормализации отношений, исцелению и восстановлению связи в паре — не романтическое свидание, не стремление отточить свои коммуникативные навыки и не многочасовые дискуссии у психолога по поводу того, кто, когда и что сказал. Все это почти ничего не дает. Первый шаг к истинной душевной связи — это осознанность.