

РОБЕРТ ДЖЕКМАН

СОЗАВИСИМОСТЬ

Как вернуть любовь
и построить здоровые отношения



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.6
ББК 88.37
Д40

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод Перфильева О.И.

Джекман, Роберт

Д40 Созависимость. Как вернуть любовь и построить здоровые отношения / Роберт Джекман; пер. с англ. О.И. Перфильева — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2023. — 384 с. — (Psychology books).

ISBN 978-5-17-150002-3

ISBN 978-1-7354445-4-3 (англ.)

Вы недовольны своими отношениями? Наступаете на одни и те же грабли?

Третья книга известного психолога Роберта Джекмана поможет вам:

- Увидеть, что в ваших отношениях идет не так
- Понять, как детские травмы проявляются во взрослых отношениях
- Узнать, как выстраивать свои личные границы в отношениях
- Решить: оставаться или уходить

А также расскажет о существующих архетипах в парах и о том, как проявляются характерные им паттерны поведения.

Вы достойны счастливых отношений, полных любви!

УДК 159.922.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-150002-3

ISBN 978-1-7354445-4-3 (англ.)

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Copyright © 2021 by Robert Jackman, LCPC

© Перфильев О.И., перевод 2023

Оглавление

Предисловие	10
Введение	15
Предупреждение	21
ЧАСТЬ I. РАНЕННЫЕ ПАРТНЕРСТВА	23
Глава 1. Начало — это весело	24
Ослепленные страстью	25
Синергетически нездоровое партнерство	27
Идеальные отношения	30
Синергетически нездоровое притяжение, или «Привет, дорогая! Мы с моим внутренним ребенком дома!»	32
Упражнение. Исследуйте свое синергетически нездоровое притяжение	36
Упражнение. Ваши идеальные отношения	36
Мужественная сдача	39
Глава 2. Красные флаги	41
Синергетически нездоровые партнерства	44
Красные флаги	45
Лав-бомбинг	48
Чеклист отношений	50
Обзор. Перезагрузка ОПСПИ	51
Упражнение. Ваше синергетически нездоровое притяжение	59
Упражнение. Ваши триггеры, ваша рана, ваша реакция	59
Глава 3. Синергетические партнерства	62
Баланс исцеленных и раненых частей	64
Элементы крепкой связи в отношениях	68
Хронология отношений	74
Упражнение. Хронология ваших отношений	75

Глава 4. Эмоциональные раны детства	77
Типы привязанности	77
Неразрешенные эмоциональные раны	78
Упражнение. Ваши функциональные инструменты эмоционального ответа.	84
Как проявляются раны.	86
Упражнение. Создайте свой профиль раны	89
Глава 5. Инструменты раненого танца	92
Сломанные инструменты коммуникации	93
Передача чувств в текстовых сообщениях	101
Уровни функциональности	103
Упражнение. Как вы себя чувствуете сейчас.	107
Выход из лабиринта	107
Глава 6. Перегрузка ОПСПИ.	109
Захват миндалины	110
Перегрузка ОПСПИ	113
Упражнение. Внутренняя перегрузка.	121
Глава 7. Намеренное общение	125
Стили общения	126
Чувствующие и логические партнеры	131
С чего начать разговор	138
Как затронуть трудную тему	140
Чистосердечные извинения	142
Прощение.	145
 ЧАСТЬ II. РАНЕННЫЕ АРХЕТИПЫ	 147
Глава 8. Синергетически раненные архетипы.	148
Архетипы	151
Глава 9. Архетипы раненого героя и спасаемой жертвы	154
Архетип раненого героя	156
Архетип спасаемой жертвы.	158
Синергетически раненное партнерство — Трой и Мия	161

Перезагрузка ОПСПИ для архетипов раненого героя и спасаемой жертвы	163
Перезагрузка ОПСПИ — Трой и Мия	168
Взгляд внутрь	171
Глава 10. Архетип игры в «обвинение—стыд»	172
Игра в «обвинение-стыд»	172
Синергетически раненое партнерство — Мэри и Курт	175
Перезагрузка ОПСПИ для архетипа игры в «обвинение-стыд»	176
Перезагрузка ОПСПИ — Мэри и Курт	181
Взгляд внутрь	184
Глава 11. Архетип счетовода	185
Партнерство счетовода	185
Синергетически раненое партнерство — Даниэль и Джереми	189
Перезагрузка ОПСПИ для архетипа счетовода	191
Перезагрузка ОПСПИ — Даниэль и Джереми.	195
Взгляд внутрь	198
Глава 12. Архетипы чтеца мыслей и обвиняемого.	199
Архетип обвиняемого	204
Синергетически раненое партнерство — Крис и Келли	208
Перезагрузка ОПСПИ для чтеца мыслей.	210
Перезагрузка ОПСПИ — Крис и Келли.	216
Взгляд внутрь	219
Глава 13. Архетипы выдумщика и пособника	220
Архетип выдумщика	223
Архетип пособника	227
Синергетически раненое партнерство — Кайл и Меган	229
Перезагрузка ОПСПИ для архетипов выдумщика и пособника	233
Перезагрузка ОПСПИ — Кайл и Меган	239
Взгляд внутрь	243

Глава 14. Архетип спорщиков	244
Партнерство спорщиков	246
Синергетически раненое партнерство —	
Валери и Тристан.	250
Перезагрузка ОПСПИ для архетипа спорщиков	252
Перезагрузка ОПСПИ — Валери и Тристан	256
Взгляд внутрь.	261
Глава 15. Архетип болтуна	262
Партнерство с болтуном	263
Синергетически раненое партнерство — Эмма и Билл	267
Перезагрузка ОПСПИ для архетипа болтуна	269
Как хранить тайны друг от друга	275
Как делиться информацией с другими	
разрешения партнера	276
Перезагрузка ОПСПИ — Эмма и Билл	278
Взгляд внутрь.	282
Глава 16. Архетипы плохого парня и хорошей девочки 283	
Архетип плохого парня	285
Архетип хорошей девочки	287
Синергетически раненое партнерство —	
Джимми и Алиша	290
Перезагрузка ОПСПИ для архетипов плохого	
парня и хорошей девочки.	292
Перезагрузка ОПСПИ — Джимми и Алиша	297
Взгляд внутрь.	301
Глава 17. Архетип контролера и «перетягивание	
каната»	302
Открытый и скрытый контролеры	303
Два открытых контролера.	305
Два скрытых контролера	306
Синергетически раненое партнерство —	
Алекс и Аманда	310
Перезагрузка ОПСПИ для архетипа контролера	311

Исцеление открытого контролера	316
Исцеление скрытого контролера	317
Исцеление партнеров-молний	318
Перезагрузка ОПСПИ — Алекс и Аманда	319
Взгляд внутрь	323
Глава 18. Перспективы	324
Общие темы архетипов	325
Остаться мне или уходить?	329
Упражнение. Погружение в себя	334
Взгляд внутрь	338
Как двигаться дальше	339
ЧАСТЬ III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫХ	
ОТНОШЕНИЙ	341
Глава 19. Границы: как высказывать свою правду.	342
Чем лучше границы, тем лучше результаты	343
Установление здоровых границ	344
Упражнение. Заявления о границах.	348
Упражнение. Доска визуализации	349
Глава 20. Любовь с открытым сердцем	351
Взгляд внутрь себя: самоанализ	354
Ключевые элементы к любви с открытым сердцем	358
Упражнение. Умиротворенность сердца	360
Отношения с открытым сердцем	365
Приложение. Таблица чувств	368

<...>

Моей любимой Дрю Колдуэлл: спасибо за твое постоянство, за мягкую силу, за безграничную доброту, за поддержку и за всеобъемлющую любовь. Я не могу представить свою жизнь без тебя.

Теперь я понимаю, что мне говорили другие: что я хороший человек, что я достоин доброты и любви. Я отбросил иллюзии ложного нарратива, за который так долго цеплялся. В моем новом безграничном мире, гордо излучая любовь, я признаю свои сияющие исцеленные части и принимаю с таким трудом завоеванные награды за достижения, доблесть, смирение и любовь.

— Роберт Джекман

Предисловие

В своей практике я часто слышал вопросы о том, почему люди продолжают встречаться с неудачниками, почему им не везет в браке или почему они столь несчастны в своих отношениях, хотя раньше так любили друг друга. В ответ я захотел написать доступную книгу с практическими решениями этих вопросов. Я хотел представить в ней некоторые практические выводы из моей клинической работы, передать рассказанные анонимно истории пар, поведать об их борьбе и победе, а также описать полезные инструменты для исцеления, которые я считаю эффективными. Имея за плечами более чем двадцатилетний опыт работы в качестве психотерапевта, я хотел поделиться своими теориями и взглядами на то, как и почему некоторые пары оказываются в тупике и как помочь им избавиться от токсичных паттернов.

Вдохновение для этого материала пришло вскоре после выхода моей первой книги. «Путь к вашему внутреннему ребенку» помогает читателю проследить историю происхождения его детской травмы и осознать истоки ложного нарратива, который он поддерживает на протяжении своей жизни, что и порождает всевозможные проблемы. В этой книге я развиваю данную концепцию и исследую течение истории раненого внутреннего ребенка, который становится взрослым. Большинство из нас пытается справиться с трудными проблемами, пользуясь устаревшими инструментами из детства, что часто приводит к катастрофическим результатам.

В отношениях я вижу две постоянно повторяющиеся темы. Первая заключается в том, что один из партнеров изо всех сил пытается защитить уязвимые места и в ка-

кой-то мере закрывается, а другой заставляет его открыться и принять участие в отношениях. Вторая тема: партнеры очень хотят, чтобы их отношения сложились, но постоянно спотыкаются о свой эмоциональный багаж и мешают сами себе.

Такую связь я иллюстрирую с помощью девяти сформулированных мною синергетических архетипов нездоровых отношений. Многие из них нам знакомы. Например, «раненый герой» и «спасенная жертва», происхождение которых я связываю с концепцией раненого внутреннего ребенка. Насколько мне известно, эта концепция никогда не исследовалась в том виде, в котором она представлена здесь. Вдохновением для формулировки этих архетипов послужил известный труд Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой».

Я верю, что в глубине души каждый человек хороший, но хорошие люди часто делают плохой выбор. Чаще всего плохой выбор делают их раненные части. Именно тогда пары ссорятся, расходятся или отгораживаются друг от друга пассивно-агрессивными способами. Добавьте сюда алкогольную или наркотическую зависимость, проблемы со здоровьем, деньгами или детьми — получится катастрофа.

В начале своей взрослой жизни я выбирал самовлюбленных людей, которые иногда не очень хорошо ко мне относились. Мой раненый внутренний ребенок этого не понимал, и я продолжал бегать за ними, пытаясь наладить отношения с помощью инструментов эмоционального ответа — инструментов созависимости. Я определяю созависимость как состояние, в котором человек больше проявляет чувства уважения, почтения, любви и доверия к другому человеку, чем к самому себе. При этом в своих чувствах и в своей самооценке он слишком силь-

но полагается на других. И только когда я начал исцелять эти раненные части, я по-настоящему увидел, какую драму я создаю и поддерживаю.

Как только этот плотный занавес падет, мы сможем по-настоящему познать самих себя и других и начнем принимать лучшие решения. Несмотря на то, что все мы уникальны и неповторимы, эти психологические модели поведения, или паттерны, носят универсальный характер.

Эта книга основана на фундаментальной работе Джона Готтмана, Харвилла Хендрикса, Брене Браун, Джексона Маккензи, Рейчел Холлис и многих других экспертов и лидеров мнений в области отношений, определивших наш современный взгляд на них. Это руководство может походить на материал, используемый другими терапевтами, но я интерпретирую его по-своему, с точки зрения проявления внутренней детской травмы и того, как заставить человека остановиться, подумать и осознанно воспользоваться коммуникативными инструментами для достижения лучшего результата.

Важное замечание: во всей книге я использую местоимения «он», «она» или «они», но все описываемые мною образцы импульсивного поведения, динамика отношений или синергетические архетипы нездоровых отношений никоим образом не зависят от пола. Раненый внутренний ребенок проявляется независимо от пола и гендера, и он требует признания и исцеления эмоциональных ран в любом случае.

Отношениям посвящено множество трудов, и эта книга — мой вклад в дело исцеления и улучшения отношений, чтобы вы с любимым человеком почувствовали себя ближе друг к другу. Надеюсь, предоставленная здесь информация поможет вам получить какое-то представление о тех своих частях, о которых вы раньше не знали,

а также по-новому взглянуть на партнера. Вы освоите новые способы выражения мыслей и чувств, чтобы все ваши части были замечены и услышаны. Ни одна книга не может ответить на все посвященные отношениям вопросы, но я надеюсь, что эта книга прольет свет на некоторые причины, по которым вы придерживаетесь определенного образца в отношениях. Научит вас более осознанному общению. Теоретический материал и упражнения в равной степени будут полезны как тем, кто только недавно познакомился с партнером, так и тем, кто уже давно находится в серьезных отношениях.

Я хочу, чтобы вы построили мост исцеления внутри себя, а также мост между собой и партнером, по которому вы подойдете друг к другу с открытым сердцем, ничего не скрывая, испытывая любовь.

Я хочу поблагодарить Дрю Колдуэлл, моего партнера на протяжении более трех десятилетий, за то, что она всегда была рядом и помогала мне исцелять моего внутреннего ребенка. За все это время наши чувства только крепли и становились более зрелыми, а мы наслаждались взаимной любовью, доверием и уважением друг к другу. Без тебя я был бы совсем другим человеком.

Я также хочу поблагодарить всех людей и пары, с которыми я работал на протяжении многих лет, поскольку все вы внесли свой вклад в те знания, которые я изложил в этой книге.

Я хотел бы поблагодарить всех тех, кто помогал мне в создании этой работы, поскольку каждый из вас сыграл важную роль в том, что я называю «рождением книги». Спасибо моему редактору Джессике Вайньярд из Red Letter Editing, дизайнеру книги Кристи Коллинз и Мэгги Маклафлин из Constellation Book Services, а также Марте Буллен из Bullen Publishing Services.

Для процветания любых отношений необходимо проявлять смирение, уязвимость и честность, как к самому себе, так и к партнеру. Акт «мужественной сдачи» — это сигнал, который говорит сердцу, что можно стать открытым и впустить внутрь себя любовь. Работая над собой, будьте нежны к себе, доверяйте себе. Здесь для вас есть по крайней мере одно послание, которого вы так долго ждали.

*Читать нужно не ту книгу, которая думает за вас, а ту,
которая заставляет вас думать.*

— Харпер Ли

Введение

Почему у одних пар отношения строятся, казалось бы, легко и естественно, а другие с трудом их поддерживают? Почему одним отношения даются без труда, а другие сталкиваются с таким количеством препятствий, что даже едва способны общаться на самом элементарном уровне? Почему некоторых людей привлекают партнеры, которые плохо к ним относятся? Многие люди недоумевают, почему они не могут иметь полноценные, построенные на взаимной любви отношения, как другие их знакомые. Они задаются вопросом, как так получилось, что их отношения свернули куда-то не туда, хотя поначалу все шло иначе. Но отношения не обязательно должны быть трудными — иногда достаточно просто сойти с собственного пути.

Вероятно, вам знакомы пары, которые словно были созданы друг для друга, а отношения других пар казались вам заранее обреченными на провал. Возможно, среди ваших знакомых есть и такие, кто постоянно выбирает «не тех». Разве они не видят, что раз за разом идут по неверному пути? Как они не замечают очевидных красных флагов, признаков опасности? Почему они погрязли в своем драматизме?

Большинство людей не осознают, что их тянуло к партнеру, потому что они инстинктивно знали, как находиться в синергии с исцеленными и эмоционально ранеными частями партнера. Как будто у них в сердце расположен маячок, тянущий их к тому, кого они понимают на глубоком эмоциональном уровне. Словно при встрече с такими людьми внутри них раздается некий щелчок. Такое притяжение к травмированным частям человека