

Оглавление

Предисловие	
Часть I. Два измерения	
Что такое отношения	
Зачем вообще говорить об отношениях	
Когда и зачем появились устойчивые союзы	
Как менялась идея брака на протяжении цивилизации	
Почему одной любви недостаточно	
Что держит отношения	
Отношения как живая система	
Почему эта книга начинается именно с этого ...	
Почему мы не понимаем друг друга	
Краткая история гендерной эволюции чувств ...	
Миф об «одинаковой уязвимости»	
Как формируется эмоциональный язык	
Когда он молчит	
Как устроена мужская психика	
Когда чувство остается без имени, или	
Почему «я не чувствую» = «я не разрешил себе почувствовать»	
Как формируется зрелая мужественность	

Женщина и поток	
Эмоциональная многослойность	
Почему не становится легче	
Женская сила	
Часть II. Кризис	
Точки перегрузки	
Несовпадение ритмов	
Когда боль становится оружием	
Взаимная атака	
Два такта одной любви	
Он говорит — она молчит	
Она плачет — он дышит	
Как не сломать, когда больно обоим	
Часть III. Что знает наука	
Что наука знает о нас	
Левый говорит, правый чувствует	
Когда древний мозг берет слово	
Слово и привязанность	
Зеркальные нейроны и уязвимость	
Нейросенсорная глухота	
Зрелая динамика	
Часть IV. Инструменты	
Отдельно для мужчин	
Финал	
Отдельно для женщин	
Финал	
Совместные правила	
Финал	

Язык близости

Как освоить новый язык: инструкция
к шаблонам

Практика разговора

Примеры
Почему это работает
Что не является «я-высказыванием»
и почему
Что делать, если партнер сам говорит в «ты»-
форме
Что дальше: как продолжить учиться говорить

Часть V. Новая реальность

Общая карта зрелой пары

Что они знают
Что они умеют
Как это выглядит на практике
Что держит их вместе
Когда это сложно

Тишина как форма любви

Что такое зрелая тишина
Когда тишина становится формой любви
Исследование: молчание как предиктор
устойчивости
Почему мы боимся молчания
Как говорить тишиной, а не отталкивать ею
Когда тишина — больше чем речь

Речь как путь к близости

Почему именно речь остается главным
инструментом близости

Игорь Ким. **Любовь** — найти, **брак** — сохранить

Зрелая речь — это не навык говорить
красиво.....


Почему без речи не выстраивается контакт

Что остается, если говорить по-настоящему.....

Послесловие

Список литературы

Предисловие



Анна сидит на кухне. За окном — ранние сумерки. Дмитрий — в соседней комнате.

Она набирает воздух в легкие, чтобы сказать что-то важное. Поворачивается и видит: он смотрит в телефон. Листает ленту. Просто на автопилоте. Как каждый вечер.

— Дим, — зовет она.

Он не поднимает глаз.

— Дим! — Она повышает тон.


Через пару секунд он отзывается: «Чего?»

Анна закрывает рот. Готовые слова уходят обратно. Куда-то вглубь, где уже лежат десятки произнесенных фраз.

Между ними — целая вселенная.

Она открывает ноутбук. Закрывает. Открывает снова. В поисковой строке набирает: «почему муж не разговаривает со мной». Стирает. Набирает: «нормально ли молчать в браке». Тоже стирает.

Потом просто сидит. За окном темнеет. Из комнаты доносится звук: Дмитрий переключает каналы. Быстро, без остановки. Он тоже не знает, что делать с этим вечером.



В процессе работы над этой книгой на меня не раз накатывала тяжелая, густая тоска. В памяти всплывали сцены из трех моих распавшихся браков: обрывки разговоров, молчание, ошибки, которые уже не исправить. Стыд, горечь, ощущение упущенных шансов возвращались, как будто все это произошло вчера. Иосиф Бродский однажды написал: «Вспоминаю юность — улыбнусь порой, порой отплюнусь». Эти слова точно передают мои чувства. Иногда мне казалось смешным, что книгу об отношениях пишет такой неудачник, как я. Не раз мне говорили, мол, куда ты лезешь, если сам не смог ничего построить? И конечно, доля правды в этом есть.

Я ни в коем случае не претендую на звание примера для подражания. Но мои ошибки и падения, мои неудачи и «косяки» имеют для меня большую ценность как источник опыта, и я, возможно самонадеянно, пытаюсь передать эту пользу другим людям.

Если вы открыли эту книгу, то, быть может, не случайно. Пожалуйста, уделите ей внимание. В этом небольшом издании содержится все самое ценное, что я узнал за 30 лет семейной психологической практики.

Я долго работал над книгой. Но все это время меня не покидала одна мысль: как жаль, что я не мог прочитать ее, когда мне было 20 лет. Когда еще можно было не только понять, но и успеть сделать иначе.

Я не писал книгу с позиции всезнающего эксперта. Скорее, как человек, который многое понял, когда стало уже поздно что-то исправить, но еще не поздно передать свой опыт. Мне важно не поучать, а дать возможность увидеть, как устроены чувства, откуда берутся обиды, почему нам так трудно быть рядом и при этом оставаться собой.

Эта книга не рассказывает, как сохранить брак любой ценой, — скорее, она посвящена тому, как сохранить уважение к себе и другому, даже если ваши пути расходятся.

Эта книга — о том, как сохранить связь, когда это кажется невозможным.

Она адресована парам. Тем, кто уже вместе.

Тем, кто был, но потерял и все еще ищет ответ.

Тем, кто только собирается быть с кем-то по-настоящему.

Здесь нет инструкции, как «стать идеальными». Зато есть честный разговор о том, что мешает. Почему мы не понимаем друг друга, хотя стараемся. Почему один молчит, когда другой хочет услышать. И почему иногда слова делают только хуже.

Мужчина и женщина не два одинаковых существа, воспитанных в разных обстоятельствах. Это две разные нервные системы. Две разные скорости боли. Две вселенные. Чтобы быть вместе, им не нужно совпадать. Но нужно стать одним целым в своей непохожести.

Джон Грэй считал, что мужчины — выходцы с Марса, а женщины — с Венеры. А я думаю, что все гораздо сложнее: мы не просто с разных планет — мы живем в разных измерениях. Лично я женился четыре раза, но развелся только три. И если честно, буду очень рад, если последняя цифра не изменится. Хотя статистика, конечно, не в мою пользу.

Кто я, собственно, такой, чтобы мои слова претендовали на какой-то вес?

Меня зовут Игорь Ким. Мне 51 год. Большую часть жизни я занимаюсь психологией. Не знаю, почему она

стала моей профессией, — думаю, правильнее сказать, что это психология меня нашла.

В выпускных классах родители устроили меня в специальную подготовительную школу, чтобы я гарантированно поступил в институт. Случайный выбор пал на класс с углубленным изучением психологии при Академии управления. Я стал читать много книг по теме и общаться с преподавателями и одноклассниками на тему души и отличия чувств от эмоций (кстати, до сих не очень хорошо это понимаю).

В университете было множество курсов повышения квалификации, а самое главное — практика в одном из московских психиатрических учреждений. Это было удивительное везение — потому что в 1995 году в России было не так много шансов увидеть работу психотерапевта с клиентом.

Молодому недопсихологу найти достойную практику было непросто. Однако мне посчастливилось стать стажером в российско-американском центре Recovery, который специализировался на лечении зависимостей (алкоголической, наркотической и игровой) и поддержке семей клиентов и был первым подобным рехабом в постсоветской России. Центр — небольшое кирпичное здание за неприметным бетонным забором недалеко от метро «Академическая» — был основан за три года до моего прихода.

Он перевернул мои представления о психологии как о скучной академической дисциплине. В центре царила кипучая творческая атмосфера по исцелению химической зависимости. Тридцать коек со страдающими беделами всех возрастов и социальных групп, которых объединяло пристрастие к некоему веществу. В основном это были травмированные, испуганные люди с ис-

каженными представлениями о себе, озлобленные и обиженные на мир. А самое неприятное, ни один не хотел лечиться и соглашался на госпитализацию только под давлением родственников.

В общем, работать приходилось много и трудно. Но до сих пор годы, проведенные в команде Recovery, я вспоминаю как, возможно, самые счастливые в жизни. Я как губка впитывал уникальный опыт практической безмедикаментозной психотерапии, осуществлявшейся по современным стандартам американского здравоохранения. Провел тысячи консультаций зависимых и их родственников. Не вылезал из центра, а несколько раз даже ночевал там — было настолько важно видеть, как усилия команды психологов ставят на ноги практически безнадежных пациентов, которым не помогла отечественная наркология.

Так начался мой путь в практическую психологию. Впоследствии я как психолог сменил несколько специализаций: занимался бизнес-психологией, а также лечением пищевых расстройств, невротозов и т. д. Однако последние годы я полностью сосредоточился на семейной психологии, и прежде всего — на психологии отношений в паре. В конце концов эта тема стала для меня основной.

Эта книга написана для двоих, но читать ее, скорее всего, будет один. Обычно — она. Потому что женщины чаще ищут ответы. Чаще задают вопросы. Чаще тянутся к книгам, к психологии, к разговорам.

Если вы — она и читаете в одиночку, то вы не одна. Сотни тысяч женщин во всем мире стоят перед самым трудным выбором в жизни — уйти или остаться. И эта книга — одна из многочисленных попыток найти ответы в критической ситуации.

Если вы — он и кто-то дал вам эту книгу или вы нашли ее сами, спасибо, что открыли. Для меня стремление мужчины измениться ради любимой женщины — самый большой мужской подвиг. И пожалуйста, примите мое уважение за это благородное намерение.

Я мечтал написать книгу, в предисловии которой поблагодарю тех, кто помог ее написать, а значит, помог мне стать тем, кто я есть. Поэтому выражаю благодарность:

— моим родителям Ольге и Виталию — за то, что были и стали моей семьей;

— моим детям Захару, Анне и Виктории — за то, что наполняете меня гордостью;

— моим друзьям Денису Муравьеву, Вове Мартыненко, Лене Лапшиной и Тиграну Мхитаряну — за то, что я никогда в вас не сомневался;

— моим наставникам и учителям Тане Поляновой, Лене Волковой, Нине Голосовой, Жене Молеву, Денису Тэлботу, Антону Коптелову, Марио Кодишу и Даше Тимчук — за то, что показали мне, кем я могу стать;

— и самое главное, моей жене Кате — за твою любовь, которая стала самым большим подарком в моей жизни, за мудрость, без которой эта книга никогда бы не появилась, и за то, что мы, такие **разные, вместе**.

ЧАСТЬ I

Два измерения

Что такое ОТНОШЕНИЯ

Мы рождены для связи. Это не выбор — это устройство.

Сью Джонсон

Если убрать все культурные надстройки, романтические клише и стандартные объяснения, мы увидим, что суть отношений лежит не там, где ее чаще всего ищут. Она не в интенсивности чувств и не в удачном совпадении характеров. Она в способности двух людей быть рядом во времени, а не только в моменте эмоционального подъема.

Отношения — это не всегда любовь как чувство. Любовь может быть важной частью, иногда — очень яркой и глубокой, но не определяет конструкцию. Чувства возникают и уходят, усиливаются и ослабевают, меняются под влиянием возраста, физиологических перемен, обстоятельств и жизненных этапов. Отношения как поток переживаний напоминают погоду: иногда — солнечную, иногда — штормовую, но без опоры. Связь выстраивается там, где появляется не просто чувство, а готовность оставаться в контакте при перемене погоды.

По сути отношения — способность быть в устойчивой связи с другим, не теряя себя и не разрушая другого. Это умение сохранять присутствие, когда рядом хорошо, и не исчезать, когда становится трудно. Например, когда один устал и рассеян, а другой не превращает это в повод для обвинения. Или когда возникает конфликт, но вместо атаки или бегства люди остаются в диалоге, даже непростом. В этих моментах и проступает истинная ткань отношений.

Отношения существуют не там, где нет напряжения, а там, где с напряжением умеют быть. Для любой длительной связи неизбежны разочарования, несовпадения желаний, разные темпы и периоды дистанции. Кто-то хочет больше близости, кто-то — больше пространства. Кто-то быстрее меняется, кто-то дольше держится за привычное. Суть отношений не в том, чтобы этого избежать, а в том, как с этим обходиться (например, не допустить, чтобы различия стали поводом для взаимной враждебности или перестройки контакта).

Если мы взглянем на отношения как на процесс, многое прояснится. Это не состояние, которое однажды достигается и сохраняется, — а движение. Связь формируется, укрепляется, ослабевает, проходит через кризисы, иногда почти истончается и затем укрепляется в другой форме. Как в паре, которая после рождения ребенка долго живет в режиме выживания, а затем постепенно находит новый ритм близости. Или в союзе, где после периода отчуждения партнеры учатся быть рядом иначе: спокойнее, менее интенсивно, но честнее.

Отношения не предназначены для того, чтобы постоянно делать человека счастливым. Ожидание счастья слишком тяжело для любой живой связи. Задача отношений — создать пространство, в котором

можно быть живым, несовершенным, уязвимым и при этом не одиноким. В этом пространстве есть место и радости, и усталости, и сомнениям, и росту.

В этом смысле отношения не награда и не результат правильного выбора. Это способность. Способность удерживать контакт, когда хочется закрыться. Способность не разрушать другого, когда внутри много злости или боли. Способность не терять себя в попытке сохранить связь любой ценой. Там, где эти способности есть, отношения могут меняться, переживать спады и кризисы, но остаться живыми.

Именно поэтому отношения нельзя свести к любви, совместимости или правильным словам. Все это — компоненты, но не фундамент. Фундамент — умение двух людей быть в связи, не уничтожая ни себя, ни партнера и не требуя от чувств того, что они не могут дать. Это простое, но требовательное определение. И именно на него мы будем опираться в разговоре о близости, выборе, кризисах и зрелых формах отношений.

Зачем вообще говорить об отношениях

Человек не выбирает, вступать в отношения или нет. Он может выбирать форму связи, глубину, партнера, дистанцию, но импульс к отношениям не вопрос вкуса, зрелости или культурных взглядов. Это биологическая программа. Наш мозг, нервная система и гормональная регуляция настроены на другого человека. Мы выжили как вид не потому, что были самыми сильными или умными, а потому что объединялись, распределяли роли, защищали и поддерживали друг друга. Потребность в устойчивой связи — не роман-