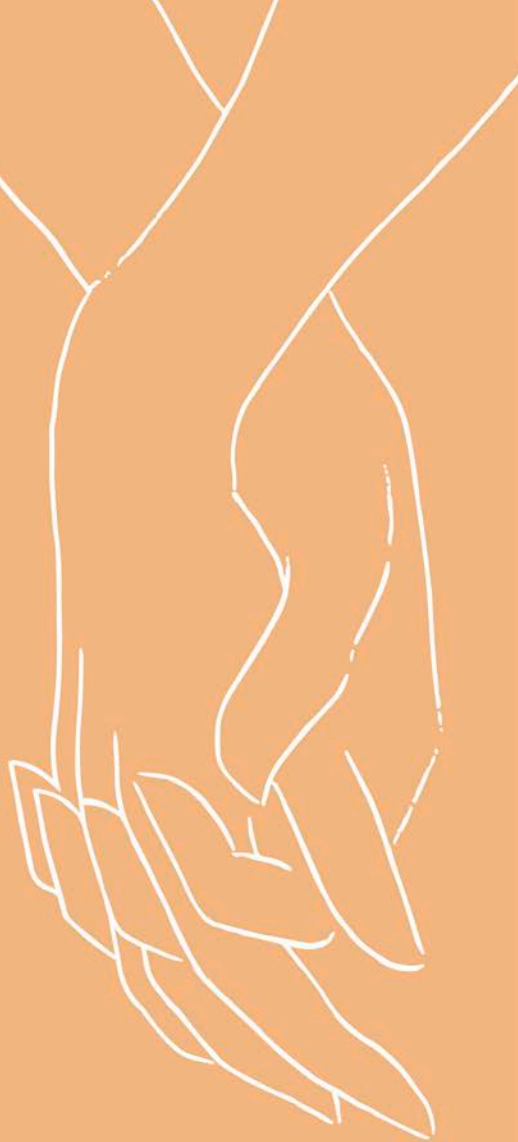


ЭЛИЗАБЕТ  
ЭРНШОУ

КАК  
ПОНИМАТЬ  
И ЛЮБИТЬ  
ДРУГ ДРУГА



У НАС *всё*  
ПОЛУЧИТСЯ

МИОО

УДК 159.9+316.472.4  
ББК 88.576  
Э81

*На русском языке публикуется впервые*

**Эрншоу, Элизабет**

Э81 У нас все получится. Как понимать и любить друг друга / Элизабет Эрншоу ; пер. с англ. П. Шевцова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 336 с. — (Любовь и отношения. Лучшие книги для пар).

ISBN 978-5-00195-276-3

В жизни современной пары очень важную роль играют чувства и эмоции, поддержка и возможность для личного роста. Мы более тщательно подходим к выбору партнера, стремимся, чтобы наши взаимоотношения были гармоничными, дарили нам радость и ощущение благополучия. Для того чтобы преодолеть кризисы и создавать прочную связь с партнером, нам нужны новые инструменты и правила.

Именно такие инструменты предлагает в своей книге Элизабет Эрншоу — опытный психотерапевт, специализирующийся на вопросах семьи и брака. Она разбирает самые распространенные проблемы, с которыми сталкиваются партнеры, понятно и просто описывает сложные концепции взаимоотношений и дает упражнения, чтобы применить эти важные навыки в реальной жизни.

УДК 159.9+316.472.4  
ББК 88.576

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

ISBN 978-5-00195-276-3

© Elizabeth Earnshaw, 2021  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

# Оглавление

Введение .....	10
----------------	----

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ АНАЛИЗ**

Глава 1. Почему ничего не получается .....	24
Глава 2. Взаимозависимость. Золотой стандарт .....	38

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ СБЛИЖЕНИЕ**

Глава 3. Текущее положение дел .....	60
Глава 4. Вспомнить прошлое перед началом пути в будущее .....	74
Глава 5. Вы можете сделать первый шаг .....	102
Глава 6. Личные границы. Как создать условия, благодаря которым отношения станут безопаснее .....	149
Глава 7. Измените мышление, чтобы изменить отношения .....	174
Глава 8. Оптимальный стиль общения .....	207
Глава 9. Напряженные разговоры .....	229
Глава 10. Расчищая путь .....	258

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**  
**РОСТ**

Глава 11. Движение вперед .....	288
Заключение. Сочетание разных частей .....	314
Приложение. Сценарии общения .....	316
Примечания .....	329
Благодарности .....	333
Об авторе .....	334

*Посвящается тем, кто научил меня любить:  
моим родителям, мужу и сыну*

# Введение

«Я просто очень хочу, чтобы все получилось», — говорит мне Ракель. Вот уже больше десяти лет Ракель и Альберто стараются преодолевать трудности, с которыми в современном мире сталкиваются многие из тех, кто состоит в близких отношениях. Оба надеялись, что вдвоем смогут достичь желаемых целей, наполнить жизнь новым смыслом, найти источник романтики и любви. Но, сталкиваясь с давлением окружающего мира, родительскими обязанностями и пытаюсь строить карьеру, Ракель и Альберто потеряли себя и — во многих аспектах — свои отношения. Накопилось много отрицательных эмоций, тревоги, неприятного жизненного опыта, и разобраться с таким грузом все не удавалось. Добавьте к этому время и силы, которые отбирают современные технологии... И Ракель, и Альберто расстроились, когда поняли, что они тратят на гаджеты гораздо больше времени, чем на общение друг с другом.

Они знают, что любят друг друга, но способна ли любовь преодолеть гнев и раздражительность? Ракель и Альберто задаются вопросами: *«Всегда ли мой партнер готов меня поддержать? Уважает ли меня? Будет ли уделять внимание моим нуждам?»* Возникают и такие мысли: *«А я могу быть себе опорой? Могу ли я себя уважать? Умею ли уделять внимание своим нуждам?»*

Если погрузиться в изучение вопросов, касающихся отношений в современном мире, мы в определенный момент сможем прийти и к счастью, и к осознанию чего-то важного.

Новый стиль отношений не только в том, что каждый партнер просто старается не быть равнодушным к основным потребностям другого; нет, мы хотим чего-то большего. И если мы признаем это, придется заняться сложной переоценкой того, какие задачи должны быть у каждого из партнеров. В прошлом отношения создавались для рождения детей, решения каких-либо финансовых проблем или по религиозным причинам, а сейчас люди стремятся к тому, чтобы в жизни пары очень важная роль была отведена чувствам, эмоциям и чтобы каждый партнер мог найти в таких отношениях и поддержку, и возможность для личностного роста. В ходе опроса у людей двадцати с лишним лет поинтересовались, какое слагаемое отношений для них важнее всего, и, судя по ответам, для 94% опрошенных важно, чтобы супруг в первую очередь был близок по мировоззрению<sup>1</sup>. Роли в современных отношениях не так строго определены, как это было раньше, жизнь стала сложнее, она полна большим количеством тех или иных дел, и от отношений мы тоже сейчас хотим большего. Поэтому я считаю, что теперь мы испытываем куда более острую необходимость в мастерстве общения. А для этого нужно понимать, с какими трудностями нам приходится сталкиваться, объективно воспринимать самих себя и одновременно развивать навыки, помогающие правильно доносить свои мысли до окружающих.

Ракель и Альберто, как и большинство из нас, надеются, что, работая над своими отношениями, смогут прийти к чему-то настоящему, не позволяющему потерять связь с реальностью, при этом они будут продолжать заниматься укреплением самих отношений и наделять их большей значимостью; партнеры хотят, чтобы их общение было основано на принципах взаимного уважения, понимания и надежности.

Как и большинство пар, стремящихся создать серьезные отношения, Ракель и Альберто начинали свой путь

с надежды, любви и радости, ведь именно так обычно и происходит у тех, кто решил быть верными друг другу. Вступая в отношения, мы уж точно не думаем о том, что однажды в них никакого счастья не останется. Однако, глядя назад, Рабель понимает: многое в общении с Альберто ей было не совсем по душе, причем чувствовала она это еще на начальном этапе. Конечно, задним умом мы все крепки, и теперь Рабель осознает, что игнорировала некоторые проблемы, боясь, что иначе их отношения прекратятся. Неприятных вопросов было много, но женщине казалось важным не говорить о них, сохраняя покой и мир.

С годами Рабель становилось труднее делать вид, что все хорошо, что она ни в чем не нуждается, не упускает некоторые важные для нее возможности и не чувствует себя одинокой. В паре с Альберто Рабель уже давно несчастна и теперь готова к переменам. Она хочет, чтобы их отношения стали лучше, но не собирается работать над этим в одиночку. Рабель надеется, что вдвоем им удастся наполнить отношения большей взаимностью — более глубоким уважением друг к другу, большей надежностью и готовностью быть восприимчивее к нуждам друг друга. То есть Рабель хочет, чтобы и она и ее партнер имели возможность развиваться индивидуально, при этом не забывая о том, что нужно поддерживать в паре атмосферу надежности и спокойствия.

Многие из нас, как и Рабель, состоят в отношениях, которые в лучшем случае кажутся нам недостаточно хорошими, а в худшем — невыносимыми. Остаемся мы в них потому, что попадаем в ловушку под названием «надо пытаться что-нибудь улучшить». Мы не чувствуем, что партнер уважает наши желания, эмоции, взгляды на происходящее, цели, мечты, и это становится своего рода катализатором, заставляющим нас все быстрее терять себя, хотя отношения должны были бы, наоборот, служить нашему совершенствованию.