

СЕРИЯ

«КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ»



это коллекция книг на актуальные темы,
которые помогают разобраться в себе,
пережить яркие эмоции, получить новые
знания и по-новому взглянуть на себя и мир.

СТЕФАНИ ШТАЛЬ

**РЕБЕНОК В ТЕБЕ
МОЖЕТ НАЙТИ
ЛЮБОВЬ**

**ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ,
НЕ ОГЛЯДЫВАЯСЬ НА ПРОШЛОЕ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК159.92
ББК88.52
Ш87

Stefanie Stahl
JEDER IST BEZIEHUNGSFÄHIG

Original title: Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene
Weg zwischen Freiheit und Nähe by Stefanie Stahl
© 2017 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Шталь, Стефани.

Ш87 Ребенок в тебе может найти любовь : построить счастливые отношения, не оглядываясь на прошлое / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-248398-1

Страх быть отвергнутым, раствориться в другом, оказаться недостаточно хорошим — усвоенные в детстве негативные установки влияют на то, как мы любим, ссоримся, отдаляемся и пытаемся сохранить связь.

Стефани Шталь, всемирно известный психотерапевт и автор бестселлера «Ребенок в тебе должен обрести дом», показывает, как освободиться от болезненных сценариев, которые мешают любви, и сделать близость пространством доверия и поддержки, а не страхов.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-248398-1

© Христофорова Н.И., перевод
на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Хольгеру, моему мужу,
любимому и лучшему другу*

Между стимулом и реакцией существует промежуток. В этом промежутке у нас есть свобода выбора нашей реакции.

ВИКТОР ФРАНКЛ

Содержание

НЕУЖЕЛИ НА ОТНОШЕНИЯ СПОСОБЕН КАЖДЫЙ?.....	13
ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МЫ — ПОКОЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, НЕСПОСОБНЫХ НА ОТНОШЕНИЯ?	17
ПРИВЯЗАННОСТЬ И НЕЗАВИСИМОСТЬ	22
АДАПТАЦИЯ И САМОУТВЕРЖДЕНИЕ.....	25
ПОДЧИНЕНИЕ И ПРЕВОСХОДСТВО	29
ПРОГРАММА ОТНОШЕНИЙ.....	32
СХЕМА «ПОЛУЧЕНИЯ ТРОФЕЯ»	35
ТИПИЧНЫЙ МУЖЧИНА И ТИПИЧНАЯ ЖЕНЩИНА.....	40
СТРАХ ПОТЕРИ ОБОСТРЯЕТ ЧУВСТВА, А УВЕРЕННОСТЬ НАВОДИТ СКУКУ	45
ВНЕЗАПНАЯ ГИБЕЛЬ ЧУВСТВ И ДРУГИЕ ТЕХНИКИ ДИСТАНЦИРОВАНИЯ.....	49

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮБОВНЫХ ЧУВСТВ.....	54
Ты меня не украшаешь!.....	55
Ты во мне уверен!.....	56
Мне нельзя расставаться!.....	58
Я никому не могу доверять!	59
Экскурс: мне нравится быть одиноким!.....	60
Импринтинг или гены?.....	63
РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ: УЧЕБНЫЙ ЛАГЕРЬ ДЛЯ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ	65
БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ И ОТРАЖЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ САМООЦЕНКИ	68
ПЛАВНЫЙ ПЕРЕХОД ОТ НЕГАТИВНОГО ИМПРИНТИНГА К ТРАВМЕ	75
СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ЧЕСТНЫМ.....	80
НАЙДИ СВОЮ ПРОГРАММУ ПРИВЯЗАННОСТИ	85
Шаг первый: какой была твоя связь с родителями?	86
Шаг второй: какие чувства приветствовались дома, а какие порицались?	88
Шаг третий: какая роль, какое задание были у тебя в семье?	91
Шаг четвертый: найди свои убеждения	92
Шаг пятый: определи свои чувства	97
Шаг шестой: обобщение	101

НАЙДИ СВОЮ ПРОГРАММУ НЕЗАВИСИМОСТИ	103
Шаг первый: насколько хорошо родители удовлетворяли твою потребность в независимости?.....	103
Шаг второй: каким примером были твои родители с точки зрения самостоятельности?	105
Шаг третий: как твои родители справлялись с твоим гневом?	106
Шаг четвертый: найди свои убеждения	109
Шаг пятый: определи свои чувства	113
Шаг шестой: обобщение	115
ПОЗНАКОМЬСЯ СО СВОИМ СУМРАЧНЫМ РЕБЕНКОМ.....	116
ФИЛЬМ 4D: ОТ ПОЛЕВОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ В ПОЗИЦИЮ НАБЛЮДАТЕЛЯ	121
НАШЕ ВЗРОСЛОЕ «Я».....	124
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК И ЕГО СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ.....	128
Стратегии защиты экстраверта и интроверта	131
Интроверты и экстраверты в партнерстве	135
Самозащита на службе привязанности.....	137
Идеализировать и вытеснять	141
Подавление собственных чувств	143
Стремление к гармонии.....	147
Слишком послушные мужчины	150

Женщины, которые делают себя	
слишком зависимыми	154
Синдром добряка.....	156
Стремление к совершенству	158
Инфантильность и беспомощность	159
Ныть, цепляться и требовать.....	161
Шопинг, потребление и зависимость.....	163
Истерика как стратегия защиты.....	166
Депрессивные стратегии защиты	174
Самозащита на службе независимости.....	179
Недоверие и обесценивание	182
Потеря любви и удовольствия.....	185
Борьба за власть и конкуренция	185
Бегство и избегание	188
Нападение и атака.....	191
Возведение стен и отказ от разговора	192
Интеллектуализация	
и рационализация.....	196
Нарциссические стратегии защиты	198
Принуждающие стратегии защиты	204
Шизоидные стратегии защиты.....	210
ТИПИЧНЫЕ КОНФЛИКТЫ,	
СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЬСТВОМ.....	219
Потеря равноправия.....	220
Неравномерное распределение власти	224
Несправедливое распределение ресурсов	
«давать — брать»	226
ИСЦЕЛЕНИЕ	230
КАК ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ	
ВЫГЛЯДЯТ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?.....	232
УКРЕПИ СВОЕ ВЗРОСЛОЕ «Я»	238

ПОЙМАЙ СЕБЯ И ПЕРЕКЛЮЧИСЬ	240
Аргументы, которые укрепляют твое взрослое «я»	242
ОТЛИЧАЙ ФАКТЫ ОТ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ	251
ВЫВЕДИ СЕБЯ ИЗ КОНФЛИКТА	255
АРГУМЕНТЫ ВМЕСТО ИНТУИЦИИ	258
ВОЗЬМИ СВОЕГО СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА ЗА РУКУ	260
ПОВСЕДНЕВНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА	264
Ободряющие высказывания	265
Четкие указания	266
Источники силы	266
Позы силы.....	267
ОТКРОЙ СВОЕГО СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА.....	270
ИЗ СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА В ПОЛОЖЕНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЯ	284
НАЙДИ СВОИ СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ	286
Общие стратегии сокровищ.....	286
Возьми на себя ответственность и подтверди это	287
Устрани свою проекцию и найди метапозицию	290
Следи за тем, чтобы жизнь доставляла тебе удовольствие	292

СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ НА СЛУЖБЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	298
Научись отгораживаться, делай свое дело!	298
Ты важен	299
Открой глаза	300
Почувствуй самого себя	302
Принимай решения и действуй	305
Обсуждай и аргументируй	310
Научись говорить «нет»	312
Отпусти.....	315
СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ НА СЛУЖБЕ ПРИВЯЗАННОСТИ: НАУЧИСЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ, ДОВЕРЯЙ И ВСТУПАЙ В ОТНОШЕНИЯ!.....	321
Устрани свое сопротивление	322
Разреши себе слабость	325
Научись доверять.....	328
Практикуй доброжелательность и эмпатию...	332
Ты тоже можешь позволить себе помочь.....	334
Просто скажи «да».....	336
Найди свои личные стратегии сокровищ.....	338
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ВОСЕМЬ ШАГОВ В НОВУЮ ЖИЗНЬ.....	339
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	344

Неужели на отношения способен каждый?

У большинства людей, увязших в несчастливом партнерстве, есть потенциал обрести простое человеческое счастье. Да-да, с тем самым партнером, который уже есть. Для этого обязательно нужно научиться некоторым вещам, которые являются основополагающими для счастливого партнерства. В этой книге пойдет речь именно о них и о том, как их можно приобрести. Дело в том, что полноценные, наполненные любовью отношения вовсе не дело случая, а вопрос личного выбора и нашего внутреннего отношения к ним.

Конечно, в отдельных случаях люди не могут построить близкие любовные отношения или способны сделать это лишь очень ограниченно. Такие люди либо перенесли сильную душевную травму, в результате чего их доверие к другим разрушено, и/или у них отсутствуют (возможно, отчасти по генетическим причинам) такие умения, как, например, эмпатия и определенная способность к любви. При очень серьезных нарушениях здоровья в результате

эмоционального переживания существуют ограничения на психотерапевтические действия. В связи с этим я хочу уточнить, что мое дерзкое заявление «Каждый способен на отношения!» на такие случаи не распространяется. Однако я убеждена: каждый человек (ну или почти каждый) может находиться в счастливых отношениях, если ему удастся найти баланс между *адаптацией и самоутверждением*, или, как говорят психологи, между привязанностью и независимостью. Это звучит совершенно банально, и так оно и есть. Все же вряд ли кто-нибудь осознает, какие невероятные возможности открывают эти две способности — уметь приспособливаться, с одной стороны, и самоутверждаться — с другой, то есть определять собственные чувства, мышление и действия. Привязанность (сюда относится адаптация) и независимость (сюда относится самоутверждение) — это проблемы, которые касаются всего человечества и представляют собой основные экзистенциальные психические потребности. Они даже формируют нашу *самооценку*. Потому что то, воспринимаем ли мы себя важными и значительными или часто сомневаемся в собственной значимости, в конечном счете проистекает из опыта, который мы, как в детстве, так и во взрослом возрасте, обрели и, соответственно, обретаем вместе с привязанностью и любовью, с одной стороны, а также самоутверждением и независимостью — с другой.

Я пришла к убеждению, что выбор партнера, точно так же как и удачу или неудачу в отношениях, а также подчинение и превосходство (самоо-

ценку) можно упростить. Кроме того, проблема завязать отношения, когда они желательны, а также стремление жить одному имеют свои корни в трудностях с привязанностью и независимостью.

Справедливость, распределение обязанностей, компромисс, борьба за власть, привлекательность, страсть, эротика, родительство, брак, холостяцкая жизнь, внебрачные связи, интрижки, доверие, недоверие... все эти проблемы, играющие такую важную роль в партнерских отношениях или даже в холостяцкой жизни, можно объяснить стремлением людей к привязанности и потребностью в независимости, а также ощущениями подчинения и, соответственно, превосходства. Все это необходимо объяснить, понять и, что очень важно, исправить и разрешить. Тот, кто найдет устойчивое равновесие между адаптацией и самоутверждением, а также почувствует себя наравне со своим партнером (и другими людьми), способен к *отношениям, работе и наслаждению*. Эти три способности являются в равной мере столпами душевного здоровья.

Тем не менее основное внимание в этой книге уделяется *способности к отношениям*, как и обещает название. Я хочу объяснить вам, насколько глубоко наши основные человеческие потребности в привязанности, независимости и повышении самооценки влияют на партнерские отношения. Требования к этим основным потребностям определяют в значительной степени, чего мы хотим и кто мы; кого мы любим и как мы относимся к нашим партнерам; что нас пугает и как мы защищаемся от