

# ОБНИМИ МЕНЯ КРЕПЧЕ

7 ДИАЛОГОВ ДЛЯ ЛЮБВИ  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ

СЬЮ  
ДЖОНСОН

МИО

# Оглавление

Предисловие	13
<b>Часть первая. Любовь как она есть</b>	
Любовь: революция в теории	22
Куда ушла моя любовь? Разобщение	39
Эмоциональная отзывчивость как залог любви на всю жизнь	52
<b>Часть вторая. Семь исцеляющих диалогов</b>	
Диалог 1. Узнать дьявола по речи	78
Диалог 2. Найти больную мозоль	114
Диалог 3. Заново пройти переломные моменты	141
Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе	163
Диалог 5. Простить обиды	192
Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе	214
Диалог 7. Поддерживать огонь любви	237

## Часть третья. Сила, преображающая мир

Любовь исцеляющая	268
Мир во всем мире: любовь как последний оплот	290
Благодарности	308
Глоссарий	311
Об авторе	318

*Пациентам и коллегам*

*Вы помогли мне понять, что такое любовь.*

*Моему дорогому Джону и детям: Тиму,  
Эмме и Саре, — научившим принимать и отдавать ее*

*Скрипкою пылающей к себе меня веди,  
Погрузи в отчаянье, оставшись впереди,  
Веткою оливы стань, голубкой позови  
В танце до конца любви.*

Песня Л. Коэна  
Dance Me to the End of Love  
(пер. М. Немцова)

# Предисловие

Межличностные отношения всегда вызывали у меня живой интерес. Росла я в Великобритании. Отец держал паб, где можно было часами смотреть на людей: как они знакомятся, общаются, выпивают вместе, скандалят, танцуют и флиртуют. И все же основные представления об отношениях в детстве и юности формировались из наблюдений за родителями. А точнее, за тем, как они разрушали семью. И себя. Я не могла ничем помочь, хотя знала, что родители сильно любят друг друга. Перед смертью отец горько плакал, вспоминая мать, хотя с момента их расставания прошло уже более 20 лет.

Наблюдая за страданиями родителей, я поклялась не выходить замуж. Романтическая любовь казалась мне иллюзией и ловушкой. Куда лучше быть одной — свободной и независимой. Но позднее я, конечно же, влюбилась и вышла замуж. Любовь затянула меня, как я ее ни избегала.

Что за загадочное и могущественное чувство разрушило жизнь родителей и принесло столько проблем в мою собственную? Чувство, которое можно описать как основной источник радостей и страданий многих из нас? И как найти выход из лабиринта противоречивых эмоций к свету вечной любви?

Эти вопросы привели меня в психологию и терапию. Я изучала любовные переживания в представлении поэтов и ученых. Работала со сложными детьми и подростками, отрицавшими это чувство. Консультировала взрослых, отчаянно пытавшихся преодолеть утрату любви. Среди моих пациентов были семьи, членам которых, несмотря на взаимные чувства, никак не удавалось ни найти общий язык, ни разойтись как в море корабли. Любовь оставалась тайной за семью печатями.

Уже на последнем этапе получения докторской степени по консультативной психологии в Университете Британской Колумбии в Ванкувере я начала работать с парами. Меня сразу же поразила глубина переживаний пациентов. Заворожило и то, как они говорили о своих отношениях — как о вопросе жизни и смерти.

Мне удавалось и индивидуальное, и семейное консультирование. Но работа с двумя воюющими партнерами оказалась непосильной задачей. Не помогало ничего: ни книги из библиотеки, ни изученные в университете техники и приемы. Пары не собирались разбираться в отношениях и травмах из детства, браться за ум и учиться вести диалог. И, конечно, они приходили не за новыми правилами ведения победоносной войны.

Никакие переговоры в любви не имели смысла. Невозможно выторговать сопереживание, выпросить близость. Эмоциональный отклик нельзя вызвать волевым решением. И я стала просто наблюдать, впитывать опыт партнеров, позволяя им учить меня ритмам и движениям эмоций — этому странному танцу под названием «любовь». Помогли записи сессий и их многократное прослушивание.

При виде того, как супруги кричали друг на друга и плакали, препирались и переставали друг с другом разговаривать, я начала понимать: есть ключевые отрицательные

и положительные эмоциональные моменты, определяющие отношения. С научным руководителем Лесом Гринбергом я начала разрабатывать новый подход к терапии в парах. Мы назвали его эмоционально-фокусированной терапией, или сокращенно ЭФТ.

Был запущен исследовательский проект. В нем приняли участие три группы пар. Одни проходили ЭФТ, тогда еще только разрабатываемую. Другим предлагалась поведенческая терапия — развитие навыков общения и ведения переговоров. С третьими не работали вовсе. Эмоционально-фокусированная терапия показала впечатляющие результаты по сравнению с полученными в двух других группах. Партнеры сблизились, ссоры стали реже, а удовлетворенность отношениями значительно возросла. Благодаря успеху нового подхода я стала научным сотрудником Оттавского университета и смогла продолжить свои изыскания. Последовали другие исследования с огромным количеством пар — в кабинетах терапевтов, тренинг-центрах и даже больницах. Результаты по-прежнему впечатляли.

Но при всех достижениях было ясно: суть эмоциональной драмы, лежащей в основе проблем пар, осталась нераскрытой. Я изучила лабиринт любви вдоль и поперек и не нашла выхода. Тысячи вопросов все еще ждали ответов. Почему пациенты были так безудержно эмоциональны во время сессий? Почему люди так яростно боролись за ответные чувства? Почему ЭФТ работает и как сделать ее еще эффективнее?

Однажды в разгаре спора с коллегой в пабе — месте, где я впервые начала изучать отношения между людьми — меня озарило. Предметом дискуссии был вопрос: почему большинство терапевтов рассматривает здоровые отношения исключительно как рациональные сделки? Словно главная задача партнеров — получить как можно больше, отдав по минимуму.

Но по моему опыту работы с парами отношения — это нечто большее. «Ну, хорошо, — снисходительно улыбнулся коллега, — что же это тогда, если не сделка?» И я услышала, как отвечаю на вопрос, который столько лет задавала сама себе, так, будто делаю это каждый день: «Отношения — это душевная близость. В них проявляется внутренняя потребность любого человека в безопасной эмоциональной привязанности. Как в теории английского психиатра Джона Боулби о детской привязанности к матери. Только у взрослых».

Я испытала потрясение. За страстными претензиями и отчаянными защитными реакциями пар вдруг показалась нерушимая логика. Стало ясно, чего эти люди жаждали и почему ЭФТ помогала им менять отношения. Романтическая любовь — это привязанность и эмоциональная близость. В ее основе — вшитое в подкорку желание иметь рядом человека, на которого можно опереться. Близкого и любимого, с кем безопасно и комфортно.

Я полагала, что открыла механизмы любви. Значит, могла разобраться, как ее «починить» и заставить длиться вечно. Через призму этих механизмов страсти в рушащихся отношениях пациентов выглядели яснее. Как и мой собственный брак. Очевидно, что в основе любой драмы лежат эмоции. Они, по сути, часть программы выживания, заложенной миллионами лет эволюции. Игнорировать собственные эмоции или потребности — значит не позволять себе быть собой. По моему мнению, супружеской терапии и образованию остро не хватало четкого «научного» понимания любви.

После публикации своих взглядов я столкнулась с критикой и сопротивлением. Большинство коллег считали, что взрослые люди должны контролировать эмоции. Никто же не станет спорить с тем, что их переизбыток — основная проблема большинства браков. Эмоции необходимо подавлять, а не потакать им. Но главный пункт, который коллеги

пытались оспорить, — потребность в близости. Здоровый взрослый человек, как уверяли они, самодостаточен. Только «дисфункциональные» люди нуждаются в опоре и близости. «У нас есть термин для таких людей — „созависимые“. А то, что происходит с ними в отношениях, мы называем „слиянием“, „растворением“, — говорили оппоненты. Другими словами, это какие-то неправильные люди. Чрезмерная зависимость и опора супругов друг на друга — угроза для брака!

Задача терапевта, как убеждали коллеги, научить людей твердо стоять на своих двоих. Как в свое время доктор Бенджамин Спок не советовал брать на руки плачущего ребенка. Это значило делать из него слабака. Беда в том, что американский педиатр категорически плохо разбирался в детских нуждах и чаяниях. Так же как мои коллеги — в нуждах и чаяниях взрослых.

Эмоционально-фокусированная терапия — это просто. Забудьте о методах и приемах спора, анализе детских переживаний, широких романтических жестах и экспериментах в постели. Но осознайте и признайте: вы эмоционально привязаны и зависите от своего партнера не меньше, чем ребенок от родителя. И так же ждете заботы, утешения и защиты. Привязанность в зрелом возрасте, возможно, более взаимна и меньше нуждается в физическом контакте, но по характеру эмоциональной связи ничем не отличается. Эмоционально-фокусированная терапия призвана создавать и укреплять близость между партнерами. Она выявляет и трансформирует ключевые моменты, способствующие развитию «взрослой» романтической любви: открытость, «настройку» друг на друга и отзывчивость.

Сегодня это революционный подход к супружеской терапии. Многочисленные исследования последних 15 лет доказали: 70–75% пар, прошедших ЭФТ, преодолевают кризисы и налаживают отношения. Эффект носит длительный

характер. Даже у пар, находившихся на грани развода. Американская психологическая ассоциация признала ЭФТ эмпирически доказанным подходом к супружеской терапии.

Тысячи специалистов прошли подготовку по методам ЭФТ в Америке, и сотни — в Европе, Австралии и Новой Зеландии. Этот подход изучают в Китае, на Тайване и в Корее. Совсем недавно крупные организации, в том числе армии США и Канады, а также Пожарный департамент Нью-Йорка, обратились ко мне с просьбой рассказать об ЭФТ служащим и сотрудникам, испытывающим трудности в отношениях.

Наш подход обретает признание, интерес к нему возрастает. Меня все чаще просят о создании упрощенной, популярной версии ЭФТ, которой обычные люди могли бы пользоваться в повседневной жизни. Вот ответ.

*«Обними меня крепче»* — это книга для пар, молодых и пожилых, женатых, помолвленных и просто живущих вместе, счастливых и несчастных, традиционных и гомосексуальных. Словом, для всех, кто ищет любовь длиною в жизнь. Она для женщин и для мужчин. Для представителей всех слоев общества и культур. Близость и привязанность — базовая потребность каждого. Эта книга не поможет тем, кто находится в агрессивных, насильственных, враждебно-подавляющих отношениях. Не подходит она и людям с серьезными зависимостями или тем, кто долгое время поддерживает любовную связь на стороне. На такой основе построить здоровые отношения практически невозможно. В этих случаях лучшим решением будет работа с психологом.

Я разделила книгу на три части. Первая отвечает на извечный вопрос «что такое любовь». В ней объясняется, как мы теряем близость, а потом и любовь, несмотря на благие намерения и блестящие идеи. Здесь собраны данные заметно участвовавших в последние годы исследований любви и отношений. Как сказал Говард Маркман из Центра

изучения семьи и брака Денверского университета: «Настал звездный час супружеской терапии и обучения».

Мы наконец начали строить науку близости и отношений. Стали анализировать, как слова и поступки отражают глубинные потребности и страхи. Как они помогают строить или разрушают самые ценные связи. Эта книга откроет любящим сердцам дивный новый мир. Объяснит, как любить, причем правильно.

В части второй популярно изложены принципы ЭФТ. Семь исцеляющих диалогов охватывают переломные моменты отношений. Вы научитесь использовать шансы и создадите прочную и долговечную связь. Истории и практическая часть, завершающие каждый диалог, позволят соединить теорию ЭФТ с жизнью. Так все уроки будут усвоены и закреплены на примере собственных отношений.

В части третьей мы поговорим о силе любви. О ее способности чудесным образом исцелять раны, которые часто наносит нам жизнь. О том, как это чувство укрепляет нашу связь с остальным миром. Любовь и отзывчивость — это фундамент по-настоящему сострадательного, цивилизованного общества.

Глоссарий в конце книги поможет вам понять незнакомые термины.

Эмоционально-фокусированная терапия обязана своим появлением пациентам, с которыми я работала на протяжении долгих лет. В книге рассказаны истории многих из них. Тем не менее, чтобы защитить личную жизнь этих людей, я изменила все имена и опустила некоторые подробности. Приводятся только обобщенные и упрощенные случаи. Они призваны иллюстрировать закономерности, которые удалось отследить при работе с тысячами пар. Вы многому научитесь благодаря этим случаям, как некогда было со мной. Эта книга — попытка поделиться знанием и опытом.

Я стала работать с парами в начале 1980-х. Двадцать пять лет (!), к собственному удивлению, я все с тем же воодушевлением и интересом слушаю их истории. И по-прежнему испытываю восторг и облегчение, когда партнеры начинают понимать, что на сердце друг у друга и чем они рискуют. Их борьба и решимость каждый день вдохновляют и мотивируют меня беречь и поддерживать собственные важные и ценные связи.

Всем нам приходится переживать драмы сближения и отдаления. Теперь получится делать это осознанно. Надеюсь, что эта книга поможет вам превратить отношения в славное приключение. Такое, каким стал для меня путь, описанный на ее страницах

«Любовь — это все, что о ней думают, и даже больше, — писала Эрика Йонг. — Ради нее действительно стоит бороться, быть храбрым, все ставить на кон. Но проблема в том, что, ничем не рискуя, вы рискуете еще больше». Не могу не согласиться.