

Содержание

Введение

7

Глава I

ПРИВЯЗАННОСТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И НАВЯЗАННЫЕ ИЛЛЮЗИИ

13

Глава II

КАК ВОЗНИКЛА НЕОСОЗНАННАЯ ОБИДА МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

35

Глава III

ОТКУДА БЕРЕТСЯ МУЖСКАЯ ОБИДА НА ЖЕНЩИН

51

Глава IV

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЖЕНСКАЯ ОБИДА НА МУЖЧИН

83

Глава V	
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ В ПАРЕ	
	105

Глава VI	
НЕВЕРНОСТЬ И НАВЯЗАННАЯ МОНОГАМИЯ	
	147

Глава VII	
Что, если мы любим друг друга и хотим быть вместе. Советы	
	167

Благодарности	
	223

Источники	
	225

Введение

Вот уже почти 30 лет я помогаю людям расти, развиваться и менять себя. Работа в качестве терапевта — это кульминация моего собственного становления, которое началось в возрасте 17 лет, когда я пошел на свою первую групповую терапию гуманистическо-трансперсональной направленности. Тогда я психологией как таковой не увлекался — мне просто хотелось быть счастливым и получать удовольствие от жизни. В то время я и представить себе не мог, что эта мотивация когда-то определит для меня стиль жизни.

Заинтересованность в проработке эмоциональных блоков, переосмыслении и восполнении отвергнутых частей самого себя и исцелении моих детских психотравм постепенно превратилась в путь, затрагивавший все больше и больше областей моей жизни. Одна из этих областей — любовные отношения и сексуальность. Мне хотелось научиться выстраивать со своими партнерами искренние и благополучные отношения, за которыми я бы не прятался от себя самого и за счет которых бы

не стремился компенсировать свои детские дефициты. В то же время я мечтал о таких отношениях, в которых был бы свободен и эмоционально независим. Иногда доходило до крайности: в своей независимости я занимал оборонительную позицию и боялся отдаться чувству любви со всей силой.

Мне удалось поработать с разными терапевтами со всего мира. Не считая родного Чили, я много раз бывал в Индии, США, Великобритании, Германии и Коста-Рике. Я хотел саморазвития, поэтому уехал в Соединенные Штаты, где получил две ученые степени в области психологии и воспитания. Вернувшись в Чили, я открыл практику в качестве консультанта и психотерапевта, помогая людям разрешать их внутренние конфликты и развивать чувственный, эмоциональный и межличностный потенциал.

На протяжении этого времени я все больше и больше углублялся в эмоциональные процессы, происходящие внутри пар, поскольку они представляли для меня личный интерес. Я посвятил много лет изучению эволюционных, неврологических и культурных аспектов любовных отношений в латиноамериканских странах и во всем остальном мире. Также меня увлекала особая динамика, складывающаяся между партнерами.

Я обнаружил, что представления людей об отношениях и любви, о ее проявлении и развитии основаны на полнейшем незнании эмоционального, психологического и социального функционирования человека. Большинство людей слепо верит в те знания, которым нас учили и которые передавались из поколения в поколение, даже

не задумываясь, действительны ли эти представления, или же они — часть социальной иллюзии.

Больше всего недопониманий вызывает эмоционально-сексуальное функционирование каждого пола. Как мужчины, так и женщины считают, что психологическое функционирование противоположного пола не имеет под собой эмпирических доказательств. Лично я в юности думал, что женщины эмоциональнее меня просто потому, что они женщины. В то же время я неоднократно оказывался в ситуациях, когда от меня ждали определенных действий, с которыми я себя не отождествлял. И, мне кажется, это одна из главных проблем любовных отношений: у мужчин и женщин имеются скрытые, неосознаваемые ожидания, о которых они нередко и сами ничего не знают и не подозревают, но при этом надеются, что их партнер их удовлетворит.

За свою терапевтическую практику я неоднократно сталкивался с переживаниями и страданиями, источниками которых служат конфликты и разногласия, случающиеся в любовных отношениях.

Обычно вовлеченные в такие конфликты люди стремятся в лучшем случае их разрешить или, как это чаще всего бывает, избежать. Тем не менее изредка встречаются готовность и стремление понять, откуда берутся эти конфликты, выявить и осмыслить, какие представления, предрассудки, распространенные убеждения, ценности, выученные страхи, перенесенная боль, повторяющиеся переживания или внушенные чувства лежат в основе споров, ссор, разногласий и агрессии. Зачастую партнеры

не обладают приемами и психологическими знаниями, необходимыми для осознания причин подобных ситуаций и управления эмоциональными ресурсами, позволяющими найти выход. По-моему, одной из таких причин является наше автоматическое, механическое отношение к другим. Мы не анализируем, не исследуем собственный опыт и эмоциональную историю и даже не задумываемся, совпадают ли наши представления с реальностью.

Цель этой книги, в основе которой лежат последние исследования в области неврологии и эволюционной и психодинамической психологии, — предоставить подробную и актуальную информацию о психоэмоциональных процессах, приводящих к конфликтам между партнерами, и предложить эффективные и оптимальные способы их преодоления и разрешения, чтобы достичь всестороннего понимания таких важных аспектов человеческой жизни, как романтическая любовь, социальные институты и индивидуальная организация того, что мы называем *отношения между партнерами*. Я считаю, что возможность построить благополучные отношения заложена именно в более широком понимании того, что лежит в основе этих конфликтов, и в практическом, осознанном применении определенных, конкретных методов для их устранения.

Хочу обратить внимание, что в этой книге я пытался избегать сексистских терминов. Однако где-то я все же употреблял такие понятия, как *самец* и *самка*, в качестве синонимов к словам *мужчина* и *женщина*, сознавая, что их первое значение относится к биологической

действительности, а второе — к культурному конструкту. Точно так же в качестве синонимов я использую слова *пол* и *гендер*, отдавая себе отчет в том, что одно из них относится к биологически детерминированной структуре, а другое — к культурной договоренности.

Литературы об этой теме не так много, поэтому советую вам уделить внимание этой книге, чтобы взглянуть на имеющиеся проблемы с другой точки зрения. Надеюсь, это поможет всем заинтересованным построить со своим партнером удовлетворительные и благоприятные отношения. Во время пандемии, вызванной коронавирусом, когда люди, нередко живущие в очень ограниченном пространстве, были вынуждены проводить друг с другом огромное количество времени, увеличилась вероятность возникновений, обострений и затягиваний межличностных конфликтов разного рода, что привело к увеличению количества расставаний и разводов во всем мире.

Моя цель — предоставить информацию, позволяющую понять, в чем суть конфликтов между партнерами и каково их воздействие на мужчин и женщин, что поможет нам, людям, ступить на путь личностного развития, достичь взаимопонимания и научиться ценить наши эмоциональные и всегда столь желанные любовные связи.

Глава I

Привязанность, взаимодействие и навязанные иллюзии

Любовь человека к человеку, быть может, самое трудное из того, что нам предназначено, это последняя правда, последняя проба и испытание, это труд, без которого все остальные наши труды ничего не значат.*

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

Что побуждает человека устанавливать эмоциональные связи с другими людьми? Почему и для чего мы вступаем в отношения? Прежде чем ответить на этот вопрос, нужно изучить наши биологические особенности и разобраться, какое место занимают эмоциональные взаимоотношения в процессе эволюции, развития и выживания нашего вида.

Начать следует с того, что мы, люди, относимся к млекопитающим, а точнее, к подтипу позвоночных.

* Рильке Р. М. Письма к молодому поэту. Рим, 14 мая 1904 года / Пер. Г. Ратгауза, М. Цветаевой. — М.: АСТ, 2020. — С. 53.

Наш позвоночник идет вдоль спины и защищает находящийся внутри спинной мозг — часть нервной системы. Отличительной особенностью является наличие молочных желез, развитых только у самок и необходимых для выкармливания потомства.

На ранних этапах жизни млекопитающих вскармливает мать, поэтому в них закладывается глубокая биологическая программа, именуемая эмоциональной привязанностью. Эта привязанность сначала проявляется к матери, а затем и к другим представителям своего вида. Иначе говоря, млекопитающие склонны оставаться с теми, кто их защищает, кормит, заботится о них и проявляет к ним чувства. Лошадь, кит, собака и летучая мышь — тоже млекопитающие, пусть и совершенно разные. Но их объединяет одно — предрасположенность выстраивать друг с другом отношения. У других позвоночных животных, например ящериц или рыб, такой особенности не наблюдается.

Приматы — один из многочисленных отрядов млекопитающих. Они значительно отличаются от остальных млекопитающих. У приматов есть руки и ноги, которые позволяют перемещаться в пространстве с разной скоростью, брать и отталкивать предметы или живых существ. Верхние конечности дают возможность приближать или отдалять то, с чем они вступают в контакт, что находится рядом. Они в прямом смысле слова способны давать и получать, а также обмениваться предметами и прикосновениями с другими приматами или живыми существами.

Еще одна особенность приматов — их склонность объединяться в группы или кланы. Эволюция наделила

их способностью взаимодействовать с другими представителями своего вида, чтобы защищаться от хищников или добиваться общей цели. Это свойственно шимпанзе, гориллам, бонобо, орангутангам и людям.

Человек относится к приматам подвида *Homo sapiens sapiens*. Согласно Ричарду Лики, признанному палеонтологу и археологу, анатомически современный человек — это результат эволюции *Homo sapiens* — первобытных людей, живших в эпоху Среднего палеолита (ок. 150 000 лет назад). Эволюция указывает на последующее появление подвида *Homo sapiens sapiens*, к которому и относятся все люди, населяющие планету сейчас. Основная черта этого подвида — способность вступать с другими в эмоциональное взаимодействие.

Это взаимодействие оказало большое влияние на развитие общего языка, благодаря которому появилась новая, никогда прежде не виданная на нашей планете модель социальной организации. *Любовь* в знакомой нам форме возникла тогда, когда приматы-гоминиды стали вступать друг с другом в связь, стремясь к более эффективному способу выживания. Так, 70 000 лет назад шансы убить мастодонта в одиночку у охотника-собирателя были значительно ниже, чем у группы. Вот как эмоции и межличностное взаимодействие стали надежным щитом, обеспечившим нашему виду выживание. Лишенные огромных когтей и острых клыков люди способны вступать в эмоциональные связи с другими людьми. Именно благодаря общине и ее эффективному устройству мы и выжили. Только так человечество и смогло освоить планету Земля.

Но вот парадокс: те самые генетические алгоритмы, что позволили нам выжить, и стали для нас источником тревоги и беспокойства. Так появилось понятие смерти, превратившейся в непрекращающийся кошмар, который снова и снова терроризировал людей, обретших сознание. Именно понимание того, что жизнь конечна, вызывает в нас постоянную тревогу и стремление защищать как себя, так и всю нашу общину от любой возможной утраты или боли. Так и сложилась социальная и культурная организация нашего общества, в котором укоренилась идея о предсказуемости мира, пусть и существующая только в нашем воображении.

Мы построили общество на узах верности и любви с теми, кто обещает нам то же самое. Так сложился механизм взаимной защиты. Следовательно, люди — это вступающие друг с другом в симбиоз приматы, которые, благодаря способности довольно долго поддерживать доверительные отношения, смогли выжить в африканских саваннах, заселить всю планету и создать общества и культуры, способные обеспечить защиту, предсказуемость и безопасность в небезопасном, полном угроз мире, где ничто не подчинено нашей воле.

Кстати, человек — единственное живое существо, не согласное приспособляться к законам окружающей среды. Напротив, он подстраивает ее под себя, чтобы потом четверть века вникать, как работает это выдуманное им самим приспособление. В конце концов то, что мы зовем образованием, есть не что иное, как систематическое изучение этого самого приспособления. Любовь, стремление

создать пару и вступить в романтические отношения — это наилучшая форма сотрудничества и защиты, придуманная людьми с целью обезопасить свое потомство и помогать друг другу, пока человеческие детеныши не достигнут определенного уровня независимости.

Что такое отношения между партнерами

Опираясь на вышесказанное, мы можем сделать вывод, что люди научились не только формировать небольшие группы и кланы, обеспечивающие защиту и безопасность их членам, но и внутри этих кланов устанавливать более тесные связи с отдельными особями. Эти связи — в особенности сексуальные — превратились в партнерство, направленное на охрану младенца и заботу о нем. Вступавшие в подобного рода отношения люди на протяжении длительного времени сохраняли высокий уровень эмоциональной привязанности, вместе с тем оставаясь открытыми для половых контактов с другими особями.

Согласно исследованиям зоолога и эволюционного психолога Дэвида Бараша и психиатра Джудит Ив Липтон, изучавших миф о моногамии, длительной сексуальной исключительности на нашей планете практически не существует. Это подтверждается тем, что в условиях отсутствия договоренности о сексуальной эксклюзивности большинство млекопитающих остаются вместе лишь на время, пока их детеныши не обретут независимость. Причина подобного поведения основывается на том, что сексуальная

исключительность уменьшает шансы на оплодотворение в группе, а значит, снижается и уровень рождаемости вида. Иначе говоря, сексуальной моногамии в природе не существует, зато существует моногамия эмоциональная, длящаяся определенное время.

В силу биологических условий *Homo sapiens sapiens* встал на путь моногамии социальной. Такая форма моногамии означает, что особь остается с одним и тем же сексуальным партнером в течение некоторого времени после половой связи. А социальный характер она принимает потому, что в нее вовлекается вся окружающая среда индивида, с его идентичностью, принадлежностью к клану и формами взаимосвязи.

Согласно проведенным в этой области исследованиям, социальная моногамия выполняет эволюционную функцию по защите детеныша в двух случаях. Во-первых, в условиях небезопасной среды. Среда небезопасна, когда биологическому виду постоянно угрожают хищники или когда определяющим фактором является суровый климат, как, например, льды, в которых обитают императорские пингвины. Если оба пингвина, к примеру, отправятся на поиски пропитания, то яйцо в условиях низких антарктических температур может заморозиться. Поэтому один пингвин остается с яйцом, заботится о нем, оберегает и согревает, пока другой занят добычей еды.

Во-вторых, в случае, когда детеныш рождается совершенно несамостоятельным и нуждается в постоянной и преданной заботе на протяжении долгого времени. Как происходит, например, у белоголовых орланов и людей.

В среднем младенцу нужно около трех лет, чтобы стать хоть немного самостоятельным, в то время как новорожденному жеребенку требуется всего минута, чтобы подняться на ноги и затрусить вокруг матери. У человеческого ребенка на подобное уйдет по меньшей мере год. В этом случае социальная моногамия обеспечивает сохранение пары до тех пор, пока ребенок не станет достаточно самостоятельным, чтобы позаботиться о себе сам. Согласно исследованиям, социальная моногамия встречается чаще у млекопитающих, чем у других позвоночных. И эти результаты еще более показательны, если принимать во внимание то, что в первые годы жизни млекопитающих их вскармливает мать.

Это некая биологическая программа, выходящая за рамки сексуального влечения к особи противоположного пола или интереса оставить потомство. Это нечто вроде завуалированной команды, преобладающей над личными желаниями каждого индивидуума; именно из-за нее мы и стремимся установить крепкую связь с партнером. Мы эволюционировали, вступая в надежный союз и создавая пару.

Однако стоит отметить, что социальная моногамия не дает оснований для моногамии сексуальной. Кстати, социально моногамные виды не стремятся к сексуальной исключительности по весьма простой причине: с точки зрения эволюции гораздо эффективнее, чтобы родители оставались вместе и ухаживали за младенцем, чем хранили друг другу сексуальную верность. Биологическому виду

свойственно размножаться, а сексуальная исключительность этому не способствует.

В современном западном обществе под отношениями между партнерами понимается решение двух индивидуальных быть вместе, удовлетворять и отвечать сексуальным и эмоциональным потребностям друг друга. В разных культурах отношения реализуются по-разному, например, у гималайских лепча в союз вступают трое: одна женщина и двое мужчин-родственников. Вне зависимости от этих нюансов и различий, отношения в паре, будь то брачные или основанные на других договоренностях, — это основная модель организации обществ. Интересно, что, хотя отношения в паре принято строить в большинстве культур нашей планеты, такая форма взаимодействия по-прежнему остается самой сложной.

Мы подробно рассмотрим этот феномен. Одна из основных причин, осложняющих эмоциональную связь, — то, что оба партнера происходят из разных миров, разных семейных культур. В каждой семье или первоначальной группе складывается свое мировоззрение, свои оценки поведения их членов, особенности функционирования, способы решения конфликтов и, прежде всего, общий для них язык.

Неудивительно, что, например, в арабской или индийской культурах будущего супруга или супругу своим детям выбирают родители. Так они предостерегают себя от риска, что их потомки найдут себе пару из другой семейной культуры, отличной от их собственной. Ожидается, что чувство любви появится со временем, вырастет из способности

людей порождать эмоциональную привязанность к другому, в частности к тому, с кем он разделяет жизнь.

Вступая в серьезные отношения, человек неосознанно несет в себе усвоенные манеры поведения, способы жить, взгляды на мир и, в частности, на то, как взаимодействовать с членами семьи, — т.е. все те знания, которые он перенял в собственной семье. Это значит, что оба партнера должны приложить немало усилий, чтобы научиться взаимодействовать друг с другом. Но из-за навязанных культурой иллюзий эти усилия зачастую воспринимаются как должное, как уже свершившийся факт, будто все разрешится само собой благодаря глубокому чувству любви и желанию быть вместе.

К сожалению, прочные эмоциональные взаимоотношения требуют осознанности и нескончаемой готовности сопереживать другому и входить в его положение. Я пишу *к сожалению*, потому что просто вступить в отношения — еще не значит автоматически достичь взаимопонимания. Для этого требуется огромная работа и готовность вставать на место другого, пытаться представить, как ваш возлюбленный или возлюбленная себя чувствует и какими глазами смотрит на мир, на жизнь и на отношения. Особенно важно учитывать прошлый эмоциональный опыт партнера, его боли, разочарования, страхи и радости.

Есть только ты и я

Как я уже сказал, чтобы построить здоровые отношения в паре, одного серьезного намерения и желания быть вместе недостаточно. Надежное эмоциональное взаимодействие требует прежде всего осознанности и знания самого себя. Человеку нужно изучать мотивы и причины, скрывающиеся за его поведением и ощущениями. Для этого необходимо наблюдать за собой и учиться проводить связь между ощущениями и их психологическим содержанием; постоянно разбираться, почему вы испытываете то или иное чувство и что вызывает ваши эмоции; почему вы реагируете подобным образом; как ваша эмоциональная история отражается на поведении; как ваш горький, болезненный и травматичный опыт ежеминутно влияет на восприятие самого себя и мира; какие психологические паттерны эмоционального выживания развились в вас в течение жизни и как они автоматически обуславливают ваше настоящее, при этом уже не являясь опорой для вашего благополучия.

Понимаю, что это может показаться замысловатым, доступным лишь избранным, но на самом деле все куда проще. Нужно всего лишь желание исследовать собственный опыт и анализировать, как ваши настоящие чувства и действия связаны с прошлым. Сократ утверждал, что неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы жить. Я бы добавил, что отношения, которые не побуждают взглянуть на самого себя, *не могут* принести удовлетворение. Простые вопросы вроде: *«Почему я иногда злюсь? Как мои настоящие переживания и ощущения связаны с моими*

прошлыми отношениями? Как отношения с моими родителями неосознанно влияют на мой выбор партнера? Может ли быть так, что те качества, которые я не принимаю в своем партнере, отражают качества, которые я не принимаю в себе?» — дают возможность лучше разобраться в том, что происходит между вами. И такая жажда знаний способна побудить вас изучать книги на эту тему, начать процесс личностного развития или обратиться за помощью к психотерапевту, что поможет взглянуть на себя более трезво.

Без знания себя вы все время будете в отношениях действовать *на автомате*, и реакция на какие-либо ситуации с партнером будет зависеть от нерешенных эмоциональных проблем в прошлом. Собственничество, ревность и досада наводняют ваш эмоциональный мир, а вы так и не поймете, что это не отражение *вашей натуры*, а отражение собственной непроработанной эмоциональной травмы, которая, возможно, тянется с самого раннего детства.

Отношения в паре неизбежно становятся сценой, на которой неосознанно *воссоздаются* детские драмы. Партнер — это не просто партнер: из-за переноса и проекции он также представляет собой и ваших родителей, и братьев и сестер, и всю семью. Речь идет про эмоции, которые вы испытываете к людям в основном из прошлого, и неосознанный перенос этих эмоций на другого человека из настоящего. Мой клинический опыт показывает, что у каждого из нас имеется около пятнадцати эмоциональных регистров межличностного взаимодействия, что в среднем примерно равняется количеству близких людей,

с которыми человек взаимодействует в раннем детстве. В дальнейшем эти пятнадцать эмоциональных регистров привязанности переносятся или проецируются на разных людей, встречающихся нам на жизненном пути. Это как если бы внутри нас имелись рабочие места на постоянной основе, предназначенные для определенных типов личностей, выполняющих специфические функции.

Можно с уверенностью сказать, что в отношениях на партнера переносятся усвоенные чувства, которые мы испытывали к собственным родителям и бывшим партнерам; на друзей переносятся чувства, которые мы испытывали к другим друзьям, родным и двоюродным братьям и сестрам; на авторитетных личностей переносится чувство, которое мы испытывали к родителям, учителям или другим значимым для нас в детстве взрослым, и т.д. По сути, все межличностные отношения основываются на переносе, и зачастую именно неосознавание этого эмоционального переноса и провоцирует нескончаемые и болезненные конфликты внутри пары.

Вторым важным аспектом является знание другого человека. Способность предугадывать и сознавать поведение партнера позволяет предсказать, какую эмоциональную реакцию вызовут в нем ваши действия и принятые вами решения. В народе это называется *видеть другого насквозь*. И это не экстрасенсорная способность и даже не особенное умение, а просто результат построения отношений, совместной жизни и умения слушать другого.

И чтобы этот результат стал возможным, нужно пройти через начальные стадии любовных отношений, когда ваше

восприятие партнера обусловлено идеализацией и эмоциональной иллюзией. В начале отношений, в период влюбленности, все окрашено в *розовый цвет*. На самом деле из-за биохимии вы не способны видеть другого таким, какой он есть. Глаза как будто заволакивает пеленой, и вы неосознанно замечаете только то, что хотите. Критическое мышление притупляется, и партнер кажется безупречным, чуть ли не сверхчеловеком. Кроме того, вы проецируете на него большую часть своих эмоциональных потребностей и нужд. Влюбленные желают остановить время, воображая, что к этому человеку невозможно испытывать иное чувство, отличное от того, что они испытывают сейчас. И грезят, что это будет длиться вечно.

Как только первый этап заканчивается, вы начинаете видеть другого человека настоящим, со всеми достоинствами и недостатками. Какие-то черты его характера нравятся, а какие-то — нет. Именно в этой точке и пересекается знание другого и знание самого себя в том, что касается разницы между так называемым *я-реальным* и *я-идеальным*. Что значат эти концепты? *Я-реальное* — это то, как вы функционируете эмоционально и интеллектуально, это вы настоящий. Это совокупность мыслей, чувств, переживаний, эмоций, способностей, ожиданий, желаний, досад, ограничений и, прежде всего, поведения. *Я-реальное* — это не то, *чего бы вам хотелось чувствовать или делать*, а то, что вы чувствуете и делаете в действительности. В *я-идеальном*, напротив, заключены ваши ожидания от самого себя. Каким бы вам хотелось быть, как бы вам хотелось себя вести, чувствовать и думать.

Разные авторы и мыслители называют *я-идеальное* по-разному. Дональд Винникотт называет его *ложной самостью* или *самозащитником*, Р.Д. Лэйнг — *ложным я*, Майкл Бродер предпочитает *я-ненастоящее*, Александр Лоуэн — *вторая натура*, Алис Миллер использует термин *мнимая личность*, Чарльз Уитфилд — *я-созависимое*, а Кришнананда — *слой защиты*.

Если вкратце, то *я-идеальное* выполняет психологическую функцию по защите человека от эмоциональной боли. Оно представляет собой социальную маску, которую все мы так или иначе на себя надеваем. Закрепление *я-идеального* происходит в раннем возрасте, одновременно с появлением *истинной самости* или *я-реального*, которое вырастает из ткани и функций организма и состоит из наших настоящих потребностей и чувств. Все это вместе и указывает на то, что человек жив. *Я-реальное* умеет использовать психосоматические силы организма для самовыражения и самореализации в межличностных отношениях. Мой терапевтический опыт показывает: чем сильнее *агрессия* родителей по отношению к детям, тем больше будет пропасть между *я-реальным* и *я-идеальным*.

Если немного углубиться в эти понятия, то мы увидим, что, в отличие от *я-идеального*, характеристики *я-реального* вмещают множество аспектов нашей жизни, образующих единое целое. Это *Я* способно глубоко переживать широкую гамму чувств, выстраивать интимные межличностные отношения, творчески и игриво подходить к жизненным трудностям, выдерживать одиночество, быть честным и уязвимым, доверяться и доверять, что обеспечивает

непрерывное формирование собственной идентичности и позволяет расти и развиваться.

В то же время *я-идеальное*, или *ложная самость*, как ее точно охарактеризовал реляционный аналитический психотерапевт, юнгианец Андре Сассенфельд, — это биопсихологическая система, заданная нам в раннем возрасте, «главная функция которой — защищать уязвимость *я-реального* от неудач в отношениях ребенка со взрослыми, к которым он привязан, и от эмоциональных последствий этих неудач, что обеспечивает выживание с минимальным для него дискомфортом. Эта система способна перенаправлять тревогу на выполнение определенных действий (например, размышлять, есть, говорить и пр.), что придает ощущение уверенности и держит страх и боль на расстоянии».

Касательно *я-идеального* известный психиатр Томас Труб пишет, что, отдалившись от своей истинной и настоящей природы, человек перемещается в некое подобие пузыря. Пузырь мощно активизируется, когда какая-нибудь ситуация во взрослой жизни пробуждает в человеке тяжелые чувства и переживания, похожие на те, что он испытал в детстве.

Этот пузырь, внутри которого заточен наш раненый ребенок, не только проявит свою дисфункциональность и ограниченность в отношениях с партнером, но и приведет к возникновению множества проблем, которые потом придется улаживать.

Большинство людей не различают эти два Я, что, в общем-то, вполне естественно: неосознаваемые установки

так и не будут осознаны, если человек не проделает над собой определенную психологическую работу. И зачастую в этой путанице люди принимают решения не из позиции *я-реального*, а из полной иллюзий позиции *я-идеального*. В итоге, когда желания не соответствуют действительности, мы испытываем фрустрацию по отношению к себе или партнеру. Или когда мы ожидаем определенного поведения от партнера, который, также не видя разницы между двумя *Я*, обещает то, чего никогда не сможет выполнить, просто потому, что устроен совершенно иначе. В народе говорят: *груши с вяза не попросишь*, т. е. нет смысла просить другого человека о чем-то, что идет вразрез с его естеством. Сейчас он такой, какой есть, нравится нам это или нет. Но поскольку мы заиклены на собственных ожиданиях и желаниях, то пытаемся насаждать их другому человеку силой, будто наше счастье зависит от того, изменится ли он, станет ли соответствовать нашим идеалам, которые зачастую весьма далеки от действительности.

Обычно партнеры отказываются принимать собственную реальность и, как следствие, реальность другого, что становится постоянным источником бессмысленных конфликтов и разочарований. Еще раз отмечу: причин может быть множество. Но большинство из них берут свое начало в наших детских неудовлетворенных эмоциональных потребностях, которые мы тянем за собой во взрослую жизнь.

Чтобы выстроить прочную эмоциональную связь, каждый из партнеров должен знать наверняка, что ему нравится и не нравится, что ему нужно и не нужно. И здесь мы снова сталкиваемся с весьма распространенной в нашей

культуре проблемой. У людей обычно нет ни малейших представлений о своих базовых потребностях, и, уж конечно, они не видят разницы между этими потребностями и *долженствованием*, или скрытыми ожиданиями от других. Большинство даже не знает, что нас на самом деле притягивает и какие у нас потребности, мы не отличаем их от того, что *правильно, целесообразно и доставляет радость другим*.

Одно из первых заданий, которые я даю клиентам в терапии, — составить список своих базовых потребностей и отличить их от пристрастий и предпочтений. Обычно я привожу им такой пример: для кого-то путешествовать — это базовая потребность в аспекте досуга и отдыха, а вот поездка в Париж — это предпочтение. Потребности представляют собой те грани нашей жизни, которые наполняют нас глубоким чувством радости и удовлетворения и обычно располагаются в абстрактных плоскостях. К ним может относиться, к примеру, потребность создавать, танцевать или делиться чем-то с людьми. Желания, в свою очередь, — это конкретные выражения наших потребностей. Как, скажем, быть с каким-то определенным человеком или танцевать под определенную музыку. Что, разумеется, по своей сути не является чем-то фундаментальным.

Если вы не понимаете, что вам нравится и в чем вы нуждаетесь, то в отношениях вам будет довольно трудно удовлетворить свои эмоциональные потребности. В таком случае вы не сможете правильно донести до партнера, что вам нужно. Как мы убедимся в дальнейшем, благоприятный климат в паре так или иначе зависит от того,

насколько закрыты наши эмоциональные потребности и с какой регулярностью повторяются действия, доставляющие нам радость и удовольствие.

Следует точно так же выявить, что вызывает у вас отвращение и неприязнь и в чем вы совершенно не нуждаетесь, чтобы потом донести до партнера. А как правильно доносить информацию? Просто: говорить вслух, прямо и понятно. Например, вот так: *«Мне это не нравится, в наших отношениях я этого не хочу»*. А для этого нужно внимательно прислушиваться к самому себе и к своим эмоциональным переживаниям, снова и снова спрашивая себя, в чем вы нуждаетесь, какие у вас желания, чего вы хотите, что делает вас бесконечно счастливым.

Другим важным критерием гармоничного эмоционального взаимодействия между партнерами является равновесие в вопросах власти. Эту тему следует рассмотреть подробнее. Необходимо понимать, что всякие любовные отношения — это, помимо прочего, еще и отношения власти, пусть нам и не нравится уделять этому аспекту внимание, так как он не о романтике, не об эмоциях. Отношения в паре — это не только уютное, полное любви место, где можно получить взаимопонимание и общение. В них также формируется пространство для борьбы за власть между двумя индивидуумами, пытающимися сохранить некоторый градус автономии и свободы и вместе с тем при помощи партнера удовлетворить свои эмоциональные потребности. В этом пространстве, требовательном уже самом по себе, на кону лежат контроль и эмоциональные претензии к другому человеку.

Кроме того, коллективный миф о партнерских взаимоотношениях не способствует созданию какого-либо четко сформулированного соглашения. В качестве доказательства достаточно всего лишь понаблюдать за тем, как один партнер под видом негласного компромисса чем-то жертвует в пользу другого, что превращается в своего рода скрытую сделку. Так, например, если партнер обедает в доме тещи, то он получает некоторые *бонусы*, которыми может *оплатить* попойку с друзьями в пятницу вечером.

Итак, устойчивый баланс держится на готовности обозначить свои границы, на уважении границ другого и на принятии личных свобод и свобод партнера как неотъемлемой составляющей взаимодействия. Другими словами, следует уяснить, что, хотя мы и согласились создать временный союз, это еще не значит, что мы принадлежим друг другу. Избежав объективизации в паре, мы сможем быть вместе, когда нам этого захочется, и оставаться наедине с собой, когда возникнет такая потребность.

Три основополагающих мифа о любви

Погружаясь в мир эмоциональных отношений и любви, мы обыкновенно сталкиваемся со стеной из мифов, окружающих эту тему. Большинство этих иллюзий снижают тревогу, возникающую из-за одной из главных особенностей любви: ее невозможно контролировать. Такова жизнь, и в глубине души мы это понимаем. Мы не можем заставить ни появиться, ни исчезнуть какие-либо чувства,

и романтическая любовь уж точно не является исключением. Нас это устрашает и пугает, потому как нам необходимо чувствовать себя любимыми, и мысль о том, что когда-то это кончится и нам придется столкнуться с эмоциональной болью из-за потери возлюбленного, приводит нас в ужас. Особенно потому, что потеря возвращает нас в детское состояние, когда нам не хватало любви.

Мы боимся, что нас оставят, и поэтому зачастую не способны столкнуться с реальностью эмоциональных отношений, потому как у нас нет рычага управления чувствами. Мы не можем заставить чувства появиться, так же как не можем заставить их исчезнуть. Другими словами, мы не способны влиять на длительность отношений. Мы предпочитаем скрывать страхи под слоем успокаивающих иллюзий, которые помогают стабилизировать эмоции. К несчастью, эти иллюзии, полные призрачных ожиданий, приводящих лишь к бесконечной фрустрации, превращаются в препятствия, не позволяющие построить стабильные, благоприятные отношения. Это все равно что купить машину в надежде, что она полетит.

Самый часто встречающийся на моей практике миф гласит, что для построения прочных отношений достаточно одной любви. *Если мы любим друг друга, то все будет хорошо.* Излишне даже говорить, что на деле подобное абсурдное представление ничем не подкреплено. Это все равно что считать: раз я испытываю сексуальное влечение, у меня будет шикарный секс. Любовь как чувство — это импульс, направленный на другого; это результат глубокого влечения к человеку и стремление к контакту и сближению.

Любовь еще не гарантирует благополучных отношений. Чтобы отношения приносили удовлетворение, нужна готовность установить четкие и ясные правила межличностной коммуникации, регулирующие взаимодействие между партнерами. Переложить ответственность на одни лишь чувства — все равно что ожидать, что голодный ребенок вместо пиццы и чипсов выберет полезную пищу.

Второй не менее распространенный миф гласит, что настоящая любовь длится вечно. К сожалению, ничто в этом мире не вечно. Ничто. И любовь не исключение. Как и любое чувство, она меняется, приобретает новые формы, ослабевает и наконец проходит, и это никак не связано с тем, настоящая она или нет. Просто такова реальность. Всему настоящему свойственно меняться. Нетронутыми остаются лишь фантазии, а жизнь представляет собой постоянные изменения. И от этого нам больно. Потому мы и не хотим этого замечать. Мы даже создали институт брака, пытаясь взять свои чувства под контроль. Но управлять чувствами невозможно. Мы не знаем точно, как долго будем испытывать те или иные переживания. Во время эмоционального подъема вы можете пообещать, что вас ничто не разлучит и что вы будете любить его или ее до самой смерти. Но на самом деле вы не в силах выполнить подобное обещание, потому что длительность ваших любовных переживаний вам неподвластна.

В этой связи мне вспоминаются слова противоречивого индийского мистика Ошо: «Я никому не обещаю вечной любви. Но я могу пообещать, что не стану намеренно ранить этого человека. Могу пообещать не быть

жестоким. Но гарантировать постоянство своих чувств я не могу. Никто не может».

Третий миф, препятствующий построению благополучных любовных отношений, гласит, что в этом мире существует кто-то, кто будет вас дополнять, кто предначертан вам Богом, Вселенной или какой-то неведомой силой. Это иллюзия о *второй половинке*, о *родственной душе*. Конечно, с одними людьми у вас сложатся более близкие отношения, чем с другими. Но это не значит, что ваша эмоциональная близость была уготована вам высшей силой.

Что же касается этой иллюзорной *второй половинки*, то все мы рождаемся цельными. Поэтому представление о том, будто существует кто-то, кто вас дополняет, — это не больше чем миф, не имеющий под собой никакого основания. А на более глубинном уровне он даже оскорбляет человеческую природу. Патриархальная идея о том, что кто-то вас дополняет, — это маркетинг для лучших продаж безделушек на День всех влюбленных.

С точки зрения психологии человек рождается цельным, у него есть все необходимое для выживания и самореализации в этом мире. Да, ему нужно чувствовать себя любимым, но чувствовать себя любимым еще не означает, что любовные переживания принесут в его жизнь нечто, чего ему раньше не доставало. В действительности, кстати, все как раз наоборот. Когда вы вступаете с кем-то в романтические отношения, ваша жизнь значительно усложняется, поскольку к вашим неудовлетворенным потребностям прибавляются неудовлетворенные потребности партнера, со всеми вытекающими отсюда трудностями.

Глава II

Как возникла неосознанная обида между мужчинами и женщинами

*В основе гнева, затаенной злобы и обиды всегда
лежит страх, желающий остаться в тени.*

Дональд Л. Хикс

За годы групповой и индивидуальной психотерапии я столкнулся с одним аспектом, на который, как мне кажется, не обращают достаточного внимания ни люди, интересующиеся личностным ростом, ни профессионалы, сопровождающие их на этом пути. Слишком часто я наблюдаю следующую картину: и мужчины, и женщины как будто в глубине души обижены на противоположный пол. Они словно испытывают злобу, раздражение или даже нескрываемое презрение по отношению к другому только из-за его принадлежности к отличному от них гендеру. Эта обида выражается по-разному, но в отношениях она проявляется отчетливее всего.