

Глава 1

«ВКЛЮЧАЕМ» МОТИВАЦИЮ И РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*А счастье было так возможно, вот так возможно и вот так...
Души касаясь осторожно, любовь включала сердца такт.
Мечтали, мучились, страдали в экстазе страсти вместе вы
И понемногу расставались, теряя смысл среди бытовых
И частных дел обычной жизни с ее проблемами — увы!
И холодели с днями жизни в постелях ранее живых.
Не так уж тянет, не стремишься
Познать другого и себя
И замираешь, много злишься,
Ты больше чувства не любя.
Так не должно быть! Точно знаешь!
Еще звучит внутри душа:
«А вдруг полюбят, приласкают.
А вдруг случатся чудеса?»
Случатся, да! И это будет,
Скорей, творением твоим.
Любовь творят простые люди.
Мы вместе это создадим.*

Л. В. Левицкая
18.12.2024

1.1. Отношения и любовь в жизни мужчин и женщин

Острое, яркое, всепоглощающее, восхитительное и будоражащее, эйфоричное и включающее краски жизни на полную мощь, заставляющее биться сердца... Тихое, нежное, наполняющее спокойствием и безопасностью... Страстное и жаждущее слиться в единое целое... Искреннее и уязвимое, бережное и сочувствующее... Двигающее вперед, помогающее решать любые задачи и дающее невероятную силу каждому.

Чувство любви! Это то переживание, которое многим очень сложно описать, но очень хочется проживать. Испытав подобное состояние однажды, хочется в него вернуться. Это то ощущение, которое, не ощутив, ищешь всю жизнь в глазах важных людей. Сразу скажу, что любовь нам нужна: это аксиома, а не теорема! Помните разницу? Аксиома не требует доказательств, так как это *истина*.

Если вы и сами давно знаете, что вам нужны теплые взаимоотношения (а ведь именно поэтому вы приобрели данную книгу), можете не читать эту главу. Хотя интересно, что говорит наука о важности отношений? А как другие-то живут?



Рис. 1. 1. Влюбленные

В наш нарциссический век мы часто ищем правильные ответы вовне и мало верим своим ощущениям. Социум, реклама, кино, соцсети и прочее диктуют нам, как жить, чтобы ощущать постоянное безоблачное счастье и быть успешными. Отмечу, что эта книга — не об идеальном правильном пути. Главное, чему она учит, — слышать истинно себя, свою самоту, свои чувства и по ним определять, какие вам нужны отношения и на какой срок. Давайте исследовать вас и заодно других.

Почему необходимость отношений — это аксиома? Эволюция создала человеческих существ с довольно сложными потребностями. Это данность. У нас есть физические и эмоционально-социальные потребности. *Их нельзя не удовлетворять*. Без других людей мы просто не выживем! Мы можем лишь выбирать, как удовлетворять потребности: здоровым или нездоровым путем. Они будут постоянно будоражить нас, заставляя двигаться и вступать в разные взаимоотношения просто потому, что мы как вид так устроены. О потребностях мы поговорим позже, в главе 4. А сейчас попробуем понять, зачем вам любовь и отношения, разберем эмоциональные примеры, статистику и исследования (немного — только суть).

Кто не хотел бы испытывать любовь и быть живым, опираться на это чувство и «питаться» им, ощущать себя понятным и важным, единственным для кого-то? Я задала вопрос читателям своего блога: «Что вы хотите получать в близких отношениях?» Ответы были такие: «Спокойствие и понимание, что меня любят без сомнений», «Доверие и красивую безопасность во всех смыслах», «Возможность говорить на разные темы», «Возможность быть собой, доверять и поддерживать друг друга», «Принятие и свободу», «Понимание моего чувства юмора», «Заботу и проведенное вместе время», «Взаимное удовлетворение», «Секс и тепло». Ответов было много, но все они были о желании ощущать любовь и жить в гармонии с партнером.

Как бы СМИ ни навязывали, что в первую очередь важно хотеть красивой картинки жизни, денег, путешествий и других материальных вещей, к счастью, люди остаются людьми. И мужчины, и женщины хотят любить сами и чтобы их партнеры понимали, принимали, любили и поддерживали их. А вы хотите? Помните эти ощущения? Связываете наличие любви и хороших отношений со счастьем?

СКАЗКА О «НЕ ТОМ»

Эта история случилась в нашем мире и, может быть, вы даже знаете с кем.

Сашка родился в типичном городе. Жил в обычной семье: папа — инженер, мама — воспитатель. Жили, казалось бы, как все: много работали и приходили домой уставшие, ждали отпуска и Нового года, редко смеялись и радовались. И совсем не играли с Сашкой, ведь дел много. Кто их будет делать? Сашке очень хотелось, чтобы родители хвалили его, играли с ним, чтобы вытирали слезы и обнимали, когда страшно и больно. Но родителям было не до сына.

Лишь праздничные застолья напоминали нечто вроде семьи. Мама готовила, а папа ел, выпивал и о чем-то серьезно общался с друзьями. Праздники устраивали редко, но они были примерно одинаковыми: жирная еда, от которой жутко надувался живот, разговоры взрослых о том, как тяжела жизнь и что в ней не так. Потом иногда танцевали и пели, а после этого мама злилась на папу и кричала на Сашку, чтобы он не путался под ногами. Вся эта взрослая жизнь казалась мальчику привлекательной, ведь «им можно, а мне нельзя». А еще казалось: «Вот вырасту, добьюсь чего-то и меня будут замечать и любить. Ребенком быть — не то». Так думал Сашка и мечтал поскорее повзрослеть.

Школьные годы Сашка провел с мыслями: «Сейчас все совсем не то. Пока маленький помучусь, а потом вырасту и буду, как старшеклассники, веселым и свободным». Потом в старших классах понял, что и это совсем

не то и, скорее всего, интересная жизнь начнется в университете.

Когда Сашка уехал от родителей в общагу, поначалу действительно казалось, что стало веселее и свободнее. Но счастье и идеальность момента продлились недолго: учиться было тяжело. Моментами радовали шумные вечеринки, ведь все же от родителей сбежал! Но постоянно не хватало денег и уверенности в жизни. «Это точно не то, — думал Сашка. — Вот работать пойду, тогда и будет классно! Свои деньги! Что хочешь, то и покупаешь, ни от кого не зависишь, каждый день — праздник!»

И вот университет окончен, и даже готово рабочее место. Несмотря на недовольство собой и миром, на тяжесть обучения, Сашка очень старался. Родители говорили, что, если хорошо учиться, точно все будет. Будет... Постоянно в будущем времени...

Теперь у Сашки есть работа! Ура, свои деньги и взрослая жизнь! Пора уже наступить счастью! Но он снова постепенно скатывался в недовольство. Радости мало: работаешь, стараешься, ждешь похвалы и зарплаты, очень-очень ждешь выходного. А выходной тоже не ахти. Опять не то! Нет в жизни счастья. Наверное, нужно жениться! Многие говорят, что счастье в отношениях и в детях. Да и мама все чаще напоминает, что «пора уже». «Вот женюсь, и будет все то!» — думал Сашка.

Он начал присматриваться к девушкам. Особо красивые и яркие пугали запросами, поэтому парень выбрал симпатичную, милую и заботливую Танюшку. Дело постепенно подошло к свадьбе. Иногда Сашка подумывал, что, возможно, эта девушка не та и он еще встретит лучше. Но Танюшка, казалось, своей любовью и заботой сделает его счастливым. В ее любви Сашке было тепло, но недолго.

Прогремела свадьба, а после нее жизнь стала будничной. Дом, работа, дом — каждый день одно и то же. Сашка ждал счастья, надеялся и усердно работал (ведь нормальный мужчина должен содержать семью). Жена

становилась менее красивой и часто сварливой. Сашка снова ощущал «не то» и убегал то в бар с коллегами, то в телевизор, то в командировки. Ни любви, ни радости... Жизнь снова не удовлетворяет! «Может, нам ребенка нужно родить, чтобы было счастье?» — спросила однажды Танюшка. «Давай» — ответил Сашка. Хотя в душе он ощущал, что все как будто не по-настоящему! Не то.

Вскоре родился сын. Радость от события прошла достаточно быстро, и с бессонными ночами в дом пришло еще больше напряжения и ссор. Жена постоянно чего-то требовала — точно не ту выбрал! Ребенок плачет, запросы растут. Сашка все сильнее раздражался и ждал хотя бы отпуска или рыбалки, на которую изредка выезжал с другом. А еще он всю жизнь мечтал о любви... Казалось: «Встречу свою, ту, настоящую — и заживем душа в душу. Раньше всем от меня что-то было нужно: родителям, школе, универу. Теперь и жене!» Другу он иногда говорил: «Все не то. Может, что-то пора менять?»

Сказку оставлю неоконченной, и это первая практика для вас. Воспринимаете ли вы счастье как нечто, что придет в будущем и будет зависеть от конкретного события или человека? Если ответ «да» — вас ждут открытия. Если ответ «нет» — интересно почему и что вы уже поняли в процессе жизни.

Однозначного утверждения, что любовь и близкие отношения, а тем более брак сделают вас счастливыми, вы точно не найдете в этой книге. Ведь это не так. Почему? Да потому, что переживание счастья напрямую зависит от умения человека быть в моменте и включаться в него всем собой. Счастье невозможно, если вы живете либо будущим, либо прошлым. Как в нашей стране, так и в других странах мира многие несчастливы в отношениях просто потому, что сами создают несчастье своим поведением и мышлением. Любовь тоже включается примерно по такой формуле.

Однако все же и исследования, и опросы указывают на субъективную важность отношений и их прямое влияние на счастье. Это противоречие разберем позже. А сейчас посмотрим на результаты самого простого мониторинга. В 2023 году ВЦИОМ задавал участникам исследования вопрос: «Что для вас счастье?» Были получены следующие ответы:

- семья (24 % от числа чувствующих себя счастливыми);
- свое здоровье и здоровье близких (21 %);
- общая удовлетворенность жизнью (20 %);
- хорошая работа (19 %);
- дети (16 %);
- хорошее материальное положение, достаток (13 %);
- наличие жилищных условий (8 %);
- отсутствие одиночества (8 %);
- благополучие в личной жизни (6 %)¹.

Если счастье россиян личное и нематериальное, то несчастье — социальное и финансовое. Среди тех, кто ощущает себя несчастным, 20 % указали в качестве причины неудовлетворительное положение дел в стране, а 19 % — нехватку денег. По моим наблюдениям, это псевдопричины, потому что в реальности счастье зависит от удовлетворения человеческих потребностей, в том числе эмоциональных и социальных.

Дальше логично было бы исследовать, влияет ли качество отношений и наличие любви на доход, детей и здоровье (в первую очередь в вашей жизни).

¹ Мониторинг ВЦИОМ за 2023 год.

Упражнение

«Первая влюбленность»

Вспомните, когда вы первый раз влюбились. Возможно, это было в детском саду или в школе, а может быть, когда вы были постарше. Вспомните свои ощущения от существования в мире любви и того самого, ни на кого не похожего и такого важного для вас человека. Вы неслись на свидание будто на крыльях. Дела спорились, и энергии было как на ядерной электростанции. Если общение складывалось — казалось, что все по плечу: росла уверенность, и результаты в учебе становились лучше (ведь нужно было соответствовать партнеру). Вы начинали заниматься собой внимательнее: одеждой, осанкой, здоровьем. В общем, серая жизнь становилась яркой, интересной и очень важной.

Возможно, вы скажете: «У меня было совсем не так! Все мысли о нем, ощущение собственной никчемности и провал обязанностей — сплошные страдания» или «Да не было у меня никакой любви. Чувствую себя одиноким и иногда думаю, что это нормально, а иногда бывает тоскливо и неохота что-либо делать».

Запишите ваши открытия. Как на вас влияет влюбленность?

Приостановимся. Что можно заметить в воспоминаниях практически каждого из нас? Мы по себе знаем, что позитивный опыт проживания влюбленности и любви делает нас более здоровыми, красивыми и работоспособными, а негативный и, того хуже, зависимость от другого человека или отсутствие любви — лишает мотивации, сил и здоровья.

Мы все живем с осозанным или неосозанным желанием любви. При неосозанном — ожидаем от каждого потенциального партнера, что она будет безграничной,

автоматической и безоценочной. Именно это снова и снова приводит к разрушениям и страданиям. При осознанном — пытаемся создавать отношения, учиться любить и быть любимыми.

На мой взгляд, любовь и ощущение радости можно испытывать большую часть жизни. Именно такую жизнь мы воспринимаем как счастливую, потому что на 100 % вовлечены в свою судьбу. Я 23 года состою в единственном официальном браке. За это время у нас с Андреем было разное, но главное, что мы оба очень хотели и старались быть вместе счастливыми. Старались — значит сохраняли внимание к нашим отношениям не менее, чем к собственному здоровью, делам и другим задачам. Хотелось ли нам когда-нибудь развестись? Да! Бывали кризисы, когда казалось, что в семье нет смысла. Но кто-то из нас в этот момент помогал другому выбраться из ямы. У нас трое детей, собака, два кота и совместные проекты, теплый красивый дом, который мы строили вместе, и много дел, которые до сих пор очень хочется делать вдвоем.

Упражнение

«Настройка фокуса заботы»

Сохранять внимание в той сфере жизни, которую хочется проживать как счастливую, помогает простая и понятная метафора о цветке. Проверьте себя на умение ответственно заботиться. Купите семена прихотливого растения. Вырастите его красивым и здоровым. Это практически невозможно сделать, если не уделять процессу внимание. Если даже растение погибнет или будет болеть, что уж говорить о любви.

Многие пускают сферу отношений на самотек и, как все, пущенное на самотек, она не приносит результатов либо дает

малейшие капельки, миллисекунды из возможных объемов счастья. Пуская на самотек и отношения, и саму любовь, мужчины и женщины часто сталкиваются с болью и непониманием. Они закрываются и убеждают себя, что это все глупости и без них вполне можно жить.

Свобода и одиночество под маской самостоятельности становятся более модными. Многие поколения пережили боль отсутствия здоровых отношений и любви. Поэтому на вопрос: «Зачем мне нужны любовь и семья?» мы получаем контрзависимые холодно-расчетливые ответы как от продвинутых женщин, так и от свободных мужчин. «Зачем мне отношения с их проблемами и напряжением? — говорят женщины, которые транслируют уверенность и самостоятельность. — Зачем мне дома капризный мужик, которого нужно обслуживать, обглаживать и под которого нужно подстраиваться? Я могу жить в свое удовольствие и лишь изредка встречаться для романтики и секса». «Зачем мне женщина? — говорит материально состоявшийся, но давно привыкший подавлять свои эмоции мужчина. — Есть домработница, повар и рестораны. Да и для интрижки на одну ночь всегда можно найти кого-нибудь».

В общем, если вы еще не сильно обожглись и душа ваша жива — вы точно знаете, что хотите любви. А вот если обожглись сильно и в вашем опыте попытки создать близкие отношения принесли боль, скорее всего, вы сами себя пытаетесь убедить, что любовь вам не нужна. Однако наблюдения за одинокими людьми показывают, что они выбрали разрушительную стратегию. Конечно, это мой взгляд, моя практика жизни и работы. Поэтому посмотрим на результаты исследований, которые регулярно проводят социологи и психологи.

Влияние любви на здоровье и внутреннее благополучие

Метаанализ 70 исследований с участием 3,4 млн человек показал, что у людей, которые большую часть времени проводят в одиночестве, риск смерти в ближайшие семь лет выше на 30 %. Этот эффект наиболее выражен у людей моложе 65 лет¹.

По данным 27-й волны «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ», одиночество в РФ испытывают 43 % населения². Это проявляется в виде острых приступов меланхолии и хронической нехватки близости. Из-за этого одиночкам до боли хочется, чтобы в их жизни появился человек, который будет их «понимать».

Сегодня дела обстоят еще печальнее. Все больше людей выбирают поверхностное онлайн-общение и одиночество. Социальная изоляция ухудшает эмоциональный фон: у одиноких людей чаще возникают депрессии и тревожные расстройства, нарушение когнитивных функций. В нездоровых отношениях — так же.

В мае 2024 года медицинский психолог Король Н. В. опубликовала научную статью «Взаимосвязь одиночества и депрессии у личности на разных этапах взрослости». В исследовании автор использовала методику С. Г. Корчагиной. Коэффициент корреляции составил 0,508, что соответствует уровню $p \leq 0,01$ — связь статистически значима. Таким образом, между изучаемыми явлениями психолог выявила прямую зависимость: чем выше общий уровень одиночества, тем выше уровень депрессии. Такую закономерность

¹ Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D.. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.* — 2015 Mar. — 10 (2). — 227–37. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910392/>.

² RLMS-HSE, осень 2018.

можно объяснить при помощи когнитивной теории: люди связывают трудности в социальных отношениях с не поддающимися изменению личными недостатками, а это приводит к ощущению подавленности. То есть человек винит в своем одиночестве себя. Он считает, что проблема в чертах его личности, а не в легко корректируемом поведении¹.

Важный момент для начала движения к здоровым отношениям — осознание, что развлечения, деньги и какие-либо дела не могут заменить по-настоящему значимых близких отношений. Следует понять, что замена близости занятостью — ложь самому себе. Человек, стремящийся к модной сегодня свободе, выглядит как алкоголик, доказывающий, что у него нет зависимости и стакан вина или водки каждый день абсолютно безвреден.



Если вы одиноки, для начала признайтесь себе в этом.

Есть еще одна сложность: многие ощущают себя непонятыми, непринятыми и абсолютно одинокими *в отношениях*. Для проживания тепла от взаимодействия важно самому быть взрослым, уметь создавать любовь и конструктивно общаться (этому мы и будем пошагово учиться). Статистика неумолима: подавляющее большинство «взрослых» находится на пограничном уровне функционирования в паре. Это означает, что личность не развита для отношений. Нет умения понимать свои потребности и эмоции, управлять ими. Нет умения взаимодействовать с другими людьми открыто и бережно. Нет умения выдерживать конфликты и жизненные уроки. Поэтому, помимо самого стремления к отношениям, необходимо внутри них учиться быть зрелым здоровым взрослым.

¹ Н. В. Король, Д. А. Моложавская. Взаимосвязь одиночества и депрессии у личности на разных этапах взрослости медицинской психологии // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2024. 5 (119). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/17437>.



Рис. 1.2. Одиночество

В приложении к этой книге вы найдете авторский тест на психологическую зрелость. Да, можно прямо сейчас открыть и пройти его, а потом двигаться дальше.

Влияние любви и отношений на работу и доходы

Замечали, что во многих фильмах политиков и бизнесменов, для карьеры которых важно общественное мнение, демонстрируют в контексте семейного благополучия. Наличие крепкой семьи считается статусным показателем и критерием надежности человека. Как думаете — почему?

Сравним двух тридцатилетних людей, один из которых работает и живет только в свое удовольствие, а другой уже обзавелся семьей. Какая мотивация и трудоспособность у одиночки? Конечно, они зависят от амбиций и травмированности личности, но логично, что деньги нужны на базовые потребности, развлечения и удовольствия одного человека. Ответственности у него не так много, поэтому и навыков «справляться с жизненными задачами» минимум. Заработал, жилье и еду оплатил, сходил в бар с друзьями, слетал в путешествие. «Зачем мне больше? — говорит Илья, талантливый менеджер. — Квартира небольшая есть, на

жизнь и радости хватает. Не надо на кого-то отвлекаться, отказывать себе в чем-то. Делаешь все, что хочешь, и зависишь только от себя». У Ильи нет особой мотивации расти и развиваться. В этом кроется не индивидуальность, как думают некоторые проповедники одиночества и чайлдфри. Это простой инфантилизм, незрелость личности, которая не доросла до взрослой позиции взаимодействия с миром.

Да, есть люди, которые всю жизнь стремятся к росту дохода, новому статусу и при этом одиноки. Но это, скорее, не здоровая мотивация, а трагедия внутренней неполноценности, от которой человек убегает. Наш мозг работает по принципу минимальных достаточных действий. Если у человека есть семья, приходится решать больше задач. При адекватном подходе нужно больше и денег, и сил: важно обеспечить просторное и качественное жилье, медицинское обслуживание (каждая семья по-своему решает, кто зарабатывает, поэтому не будем называть это исключительно мужской задачей). Семейные путевки стоят значительно дороже. Логично, что у семейного человека больше мотивации расти в карьере при базовом психологическом и социальном здоровье. Плюс человек, способный выстраивать близкие взаимоотношения, эмоционально более устойчив и коммуницирует лучше того, кто выбирает эгоистичное существование. Не зря работодатель, раздающий качественные должности, ищет в команду семейных людей: это более безопасный и надежный вариант.

Конечно, все индивидуально. Есть позиции, на которые скорее возьмут одинокого волка. Например, на роль каскадера и другую рисковую, нестабильную должность, для которой предпочтительны не особо адаптивные люди, не слишком ценящие жизнь. Некоторые работодатели прямо говорят, что лучший работник — мать-одиночка, потому что она держится за работу из страха невыживания и делает больше, чем обязана. Я в своей книге опираюсь на здоровые социальные условия как в работе, так и в отношениях: на тех, кто хочет не выжать из вас все, а взаимовыгодно сотрудничать

вдолгую. И в работе, и в отношениях предлагаю придерживаться позиции «выиграл-выиграл» (win-win). В этом ключе точно выигрывает человек в отношениях. Он лучше приспосабливается к изменениям и на большее способен, его мозг намного эффективнее ищет возможности профессионального роста, так как стимулов и внутренней мотивации больше.

Влияние любви и отношений на развитие детей

Для меня как для психолога и матери это самая болезненная тема. Потому что я вижу, к чему приводит недостаток любви в семье. В нашей стране травмы передаются от родителей к детям годами. Неосознаваемые родовые сценарии ведут людей по пути несчастья и страданий из поколения в поколение. Именно воспитание детей должно стать главным фактором при выборе работать или не работать над здоровьем взаимоотношений.

Глобально мы все хотим мира на земле и в наших семьях, но именно из семьи выходят люди с подавленной или открытой агрессией. Семья закладывает начало войн, мировых кризисов, экологических катастроф и других проблем, которые человечество тщетно решает, наступая на одни и те же грабли. Создание и поддержание здоровых отношений поможет вырастить психологически зрелое поколение людей. Это вполне может стать миссией каждого человека. Для понимания рекомендую посмотреть фильм 2024 года «Все закончится на нас». А дальше я расскажу пару историй из практики, которые мы обсудим на научном языке.

Елена всю жизнь стремилась быть статусной и красивой. Надо сказать, у нее это получилось. Точеная спортивная фигура, миловидное с практически идеальными чертами лицо. Стать богини, стильная дорогая одежда, немного скромных, но очень дорогих украшений.