

МИРА КИРШЕНБАУМ

РАССТАТЬСЯ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Как быть, когда отношения
трещат по швам



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024



МИРА КИРШЕНБАУМ

РАССТАТЬСЯ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Как быть, когда отношения
трещат по швам



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

ОБ АВТОРЕ

Мира Киршенбаум — семейный психотерапевт частной практики и директор Института Чеснат-Хилл в Массачусетсе, где была проведена большая часть исследований, вошедших в данную книгу. Соавтор бестселлера *«Родители и дети: Подход к построению отношений»*. Живет в Бостоне.

МОИМ САМЫМ ГЛАВНЫМ УЧИТЕЛЯМ

Родителям. Вы разделяли со мной свою жизнь на протяжении многих лет, и я безгранично благодарна за все, чему у вас научилась, за вашу приверженность здоровому образу жизни, за ваши усердные поиски счастья, за вашу готовность постигать уроки жизни, которых, я уверена, было немало, и за вашу веру.

Моей маме. Я знаю, сколь многого ты добилась, и знаю, сколько усилий тебе пришлось для этого приложить. Жаль, что я была слишком мала, чтобы помогать во всем, когда тебе это было необходимо. Спасибо, что помогла мне поверить в то, что я могу помогать другим людям. И спасибо, что вдохновила на поиски истины о любви.

И моим дочерям. Вы лучшие и заслуживаете целый мир, полный любви.

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Вы не одиноки. Около 140 млн американцев сегодня состоят в отношениях, и пятая часть — то есть около 28 млн человек — не могут принять решение, сохранить или разорвать эти отношения.

Вы заслуживаете счастья, к которому стремитесь. Я посвятила годы исследований тому, чтобы разработать простой, но всеобъемлющий список вопросов и рекомендаций, способных помочь вам раз и навсегда разобраться, что *для вас лучше*: уйти или остаться. Мужчины и женщины, о которых пойдет речь в данной книге, столкнулись с теми же проблемами, что и вы сейчас. Их опыт позволит вам узнать, что в действительности представляют собой ваши отношения, независимо от того, сколько времени вы прожили вместе со своей второй половинкой и как долго пребывали в состоянии неопределенности.

В книге вы найдете только хорошие новости. Если в конечном счете окажется, что лучше сохранить отношения, вы получите все возможные факты и доказательства, почему они не так уж плохи, чтобы ставить точку. Вы будете не подстраиваться, а приобретете уверенность, что ваше сердце по-настоящему дома.

И если вдруг выяснится, что лучше уйти, вы получите необходимую поддержку и четкое понимание, почему отношения не стоят продолжения. Отказываясь от того, что давно ждало логического завершения, вы дарите двум людям свободу сделать важный шаг навстречу лучшей жизни.

В любом случае вы станете намного счастливее, чем когда-либо, поскольку ваши решения и поступки будут продиктованы тем, что лучше для вас. Я написала эту книгу, чтобы помочь вам добиться этого.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	5
Моим самым главным учителям	6
Моим читателям	7

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА

1. Все еще вместе или уже нет?	13
2. Танцы в темноте	29
<i>Амбивалентность в отношениях</i>	

ЧАСТЬ II. РЕШЕНИЕ

3. С меня хватит	45
<i>Тревожные знаки</i>	
4. Слишком поздно, детка	72
<i>Когда решение уйти принято</i>	
5. Давай сделаем это, давай влюбимся	89
<i>Предпосылки для любви</i>	
6. Ты в моей власти	107
<i>Когда другой человек командует, контролирует, доминирует и подавляет...</i>	
7. Поговори со мной	140
<i>Проблемы общения</i>	

8. Что за штука такая, любовь? 174
Живы ли по-прежнему ваши чувства?
9. В этом нет никакого смысла,
если нужного свинга нет 203
Секс и физическое влечение
10. И это все о нем 219
Проблемы вашего партнера
11. Так не пойдет 254
Грани дозволенного
12. Ты говоришь «томат», а я говорю
«помидор» 268
Различия между вами
13. Если нам суждено расстаться 293
Жизнь после отношений
14. У-В-А-Ж-Е-Н-И-Е 315
Уважаете ли вы друг друга?
15. Кто виноват теперь? 350
Обиды и предательства
16. Когда удовлетворения нет 368
Реализация собственных потребностей
17. Мне нравится любить тебя 396
Близость: каково это — быть вместе
18. Ты — частичка меня 419
Когда вам кажется, что вы единое целое
19. Дальнейшие шаги 431
Благодарности 441

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Проблема

Глава 1

ВСЕ ЕЩЕ ВМЕСТЕ ИЛИ УЖЕ НЕТ?

Вы через многое прошли, прежде чем оказаться в этой точке.

Надеялись, что одной любви будет достаточно. Усердно трудились над решением проблем. Честно пытались принимать вещи такими, какие они есть.

Вас убивала сама мысль о возможном расставании.

Вы просто не знали, что делать. И вот теперь настало время сделать выбор, который так долго сдавливал ваше сердце. Эта книга призвана помочь вам найти наилучший выход:

Остаться в отношениях, сохранить их, избавивших от всяких сомнений и недомолвок, вложив всю любовь и силы, чтобы, наконец, получить то, что они могут подарить в ответ,

или

Оставить эти отношения, наконец-то избавиться от них, от постоянного замешательства и боли, освободить себя для новой и лучшей жизни.

До сих пор вы не находили такого рода аргументов, которые откликнулись бы в вашем сердце и под-

сказывали наилучшее решение. Вы не получали ни одного сигнала:

Уйти. Он отказался сделать для нее сэндвич. Хизер все утро работала в саду на солнцепеке, пока Билл прохладился в доме. Через открытое на кухне окно она услышала, как он достал из холодильника пиво, и попросила приготовить для нее сэндвич. «Иди сама сделай», — отозвался он, будто женщина попросила о каком-то огромном и неуместном одолжении.

И в этот момент ее осенило как гром среди ясного неба: его эгоизму не было предела, для нее эти отношения давно исчерпали себя и больше нечего от них ждать; настал момент поставить точку. Так она и сделала. И ни разу не пожалела о своем решении.

Остаться. Что случилось с той милой девушкой, на которой он женился? Три года спустя после свадьбы Стив только и делал, что выслушивал жалобы и недовольство Линн. Как-то в пятницу, возвращаясь домой с работы, он услышал по радио песню «*Когда мужчина любит женщину*»¹. И она вдруг заставила его задуматься, вспомнить, насколько важно дать ей почувствовать себя любимой. В последнее время они настолько отдалились друг от друга, что мужчина упустил из вида факт: ее холодность могла стать лишь реакцией на его собственную отстраненность.

¹ Песня «*When a Man Loves a Woman*», написанная Кэвином Льюисом и Эндрю Райтом и исполненная певцом Перси Следжем в 1966 году.