

ОТНОШЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Терренс РИЛ

ОТ
Я
К
МЫ

*Как быть по-настоящему
вместе*

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



УДК 159.9
ББК 88.5
Р50

Права на перевод получены соглашением с InkWell Management LLC и Synopsis Literary Agency. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Рил, Терренс.

Р50 От «Я» к «МЫ». Как быть по-настоящему вместе / Терренс Рил. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 352 с. — (Отношения и психология).

ISBN 978-5-17-153772-2

Нет ничего сложнее, чем понять, как любить своего партнера со всеми его человеческими слабостями, — и нет ничего более важного в отношениях, чем научиться это делать!

Часто с близкими мы ведем себя не так, как нам хотелось бы: повышенный тон, резкое слово, холодное молчание — все это проявления подсознательного соперничества, которое сформировалось между партнерами под влиянием личных травм.

Революционный метод Терренса Риала, основанный на новейших открытиях психологии и нейробиологии, поможет разобраться в причинах незрелых реакций, развить новые навыки и построить теплые, по-настоящему близкие отношения. Если вы и ваш партнер загнаны в разные уголки «Я и Ты», если вы живете «вместе, но врозь» — эта книга поможет найти путь обратно к «Мы», как это удалось тысячам пар по всему миру.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-153772-2
ISBN 978-0-59-323367-2 (англ.)

© 2022 by Terrence Real
© 2022 by Bruce Springsteen
(предисловие)
© Бродоцкая А.,
перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ГЛАВА 1. С КАКОЙ СТОРОНЫ ВАС ЗНАЮТ БЛИЗКИЕ?	15
Помните о любви	18
Что у вас за травмы?	20
Грубость не помогает настоять на своем	22
Знакомьтесь: ваш Адаптивный Ребенок	23
Настоящая работа над отношениями: свобода от автоматических реакций	29
ГЛАВА 2. МИФ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ	33
«Я просто окаменел бы»	35
Отношенческий мозг	38
ГЛАВА 3. КАК «Я И ТЫ» ПОБЕЖДАЕТ «МЫ»	65
Травмы отношений	68
Таблица травм. Четыре типа ран	73
Противодействие	79
Подражание	81

Ложная поддержка — медвежья услуга	84
Противодействие и подражание. Как они действуют в сочетании	86
ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛИСТ У СЕБЯ ДОМА	91
Индивидуализм. Прагматичный и романтический	95
Но как же я?	103
Привилегия забывать	106
Триумф терапии	109
Выбор в пользу общего блага	110
ГЛАВА 5. НАЧНИТЕ ДУМАТЬ КАК КОМАНДА	115
Мудрость, сидящая рядом	120
Я в безопасности? Я в безопасности? Я в безопасности? Я в безопасности?	125
Глубинный отрицательный образ	127
Расслабься, бороться бессмысленно	130
ГЛАВА 6. НЕЛЬЗЯ ЛЮБИТЬ СНИЗУ ВВЕРХ И СВЕРХУ ВНИЗ	145
Приворотное зелье величия	154
Проклятие ложной поддержки	159
Самовлюбленность творит ужасные дела во тьме	162
Жизнь без презрения	164
Отношения с собой	167
ГЛАВА 7. И ВОТ ФАНТАЗИИ РАЗВЕЯЛИСЬ — ТЕПЕРЬ МОЖНО СТРОИТЬ НАСТОЯЩИЕ ОТНОШЕНИЯ	175
Вдребезги	177

Не будьте пассивным пассажиром в собственной жизни	199
ГЛАВА 8. НЕИСТОВАЯ БЛИЗОСТЬ И МЯГКАЯ СИЛА	203
У них было все, кроме друг друга	206
Неистовая близость	211
Взглянуть в лицо друг другу	216
Как говорить, чтобы достичь восстановления отношений	220
Мягкая сила. Стойкость и любовь одновременно	221
Душевная щедрость слушателя	228
ГЛАВА 9. ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ	233
Прощай, папа	235
Как обнять внутреннего сироту	240
Пробуждение	242
Как развеять Великую Ложь	259
ГЛАВА 10. КАК СТАТЬ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ	263
Смелость назвать все своими именами	268
Вертикальная мобильность и ее вред	271
Как самовлюбленность губит самовлюбленных	280
Ощущение собственного превосходства творит страшные дела во тьме	282
Любовь как ежедневная практика	287

ЭПИЛОГ . ПРЕЛОМЛЕННЫЙ СВЕТ	291
Мудрый Взрослый и духовность	292
Благодарности	299
ПРИМЕЧАНИЯ	301
ЛИТЕРАТУРА	327
ОБ АВТОРЕ	347

В своих предыдущих книгах Терри Рил заставил нас осознать, что большинство мужчин не настроены на романтические отношения, они живут головой, а не сердцем. В этой книге он не просто подробно разбирает этот тезис — он меняет мужское сознание, преобразует супружеские отношения, возвращает их к жизни. И делает это ненавязчиво, в стиле хорошего романиста. За увлекательным чтением вы поймете, как влияют на ваши отношения история травм и навязанный культурой индивидуализм. Дайте почитать эту книгу своей половине, а потом обсудите впечатления. Что изменилось? На какие размышления навело то, что вы узнали? Возможно, это будет мучительный, но самый важный разговор в вашей жизни.

*Доктор Ричард Швари,
автор психотерапевтической
«Модели внутренних семейных систем»*

Эта книга — не художественный вымысел. Однако все ее герои — лишь собирательные образы, объединяющие черты многих моих пациентов. Так что сходство с реальными людьми, живыми и мертвыми, совершенно непреднамеренно и целиком случайно.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Этот мир нам не принадлежит.
Мы принадлежим друг другу.

Терренс Рил

Когда мне перевалило за тридцать, я понял, что при нынешнем положении вещей у меня никогда не будет того, что я хочу. Ни интересной жизни, ни ощущения полноты бытия, ни дома, ни спутницы — ничего, даже места среди друзей и соседей — все это было словно недостижимо для меня. Мне не хватало ни навыков, ни храбрости, ни, вероятно, «винтиков в голове», чтобы хоть как-то двигаться в нужном направлении. Я был одним из самых преуспевающих музыкантов на планете, но это — работа, а то — жизнь. А что еще обиднее, те самые черты, которые помогли мне достичь высот в профессии, — умение легко переносить творческое одиночество и даже жаждать его, глубоко уходить в себя и уютно там устраиваться, днями, месяцами и годами вкладывать абсолютно все силы в работу — обрекли мою личную жизнь на провал. Я вел достаточно комфортную, но изолированную жизнь. И через пару лет налетел на эмоциональную стену: я обнаружил, что заблудился в сумрачном лесу,

который посадил собственными руками. Так начался многолетний период попыток пробраться сквозь дебри травм и заблуждений к реке полноценной жизни.

С приходом среднего возраста я понял — не самостоятельно, а с посторонней помощью, — что нахожусь под сильным давлением от передающегося из поколения в поколение психологического наследия моей итальянско-ирландской семьи. Семейная склонность к психическим болезням и дисфункциям проявлялась в моей жизни в виде затяжных депрессий и эмоционального паралича. Я боялся показать свою внутреннюю жизнь кому-то, кроме двадцати тысяч совершенно незнакомых людей на ближайшем стадионе. Мысли о настоящей взрослой любви вселяли в мое сердце тревогу и страх. А часики вовсю тикали, и времени на то, чтобы осуществить задуманное, оставалось все меньше.

Что же делать? Как разорвать тянущиеся через поколения цепи травм и болезней? Как говорит Терри, «семейная патология — словно лесной пожар, который пожирает все на своем пути, пока не найдется кто-то, кто повернется и встретит пламя лицом к лицу». Я начал медленно поворачиваться в сторону пламени, в основном потому, что не мог смириться с мыслью, что предаю собственных детей, собственную семью точно так же, как, по моим ощущениям, предали меня. Ведь, в конце концов, почитать родителей и их труды — это и есть нести в будущее их благословение, изо всех сил стараясь не передать дальше, своим детям, их беды и их недостатки. Грехи наших детей должны быть их собственными. А для этого нам предстоит провести большую работу над собой. У меня ушло много времени, чтобы понять это, и много сил, чтобы добиться прогресса. Я продолжаю эту работу. Моим детям тоже придется основательно поработать. Но такова цена взросления.

Если взглянуть на вещи шире, мы как общество вынуждены расплачиваться за свой токсичный индивидуализм и патриархат отчужденностью друг от друга. Если я не умею быть в контакте с *тобой*, я не могу ощутить *связь ни с кем*. Будь то расизм, классовые различия или любое другое

из общественных зол, коим нет числа, — цена всегда одинакова: поломанные, дисфункциональные отношения между людьми, неспособность понять и полюбить ближнего своего от всего сердца при всех его несовершенствах.

Терри пишет с добротой и любовью, умно и сильно. Его прекрасная книга особенно важна в наше непростое время. Она указывает путь к более сильному и гуманному обществу, которое строится на любви, справедливости и уважении и помогает осознать свое место в семье и в обществе.

Я упорно трудился над собой, и мне сопутствовала удача. Со временем я нашел прекрасных проводников, указавших мне выход из сумрачного леса к реке жизни. Для нас с моей женой Патти одним из них стал Терренс Рил, а эта книга послужила картой, которая помогла не сбиться с пути.

Смело идите вперед. Легкой дороги!

*Брюс Спрингстин,
певец, музыкант, автор песен*