

Содержание

Введение	7
----------------	---

Часть I

Понимание отношений

Глава 1. Правда о полноценных отношениях	15
Глава 2. Ваше личное путешествие	35

Часть II

Секреты и стадии пути к полноценным отношениям

Глава 3. Стадия 1. Работа с семейной историей	55
Глава 4. Стадия 2. Самоопределение	87
Глава 5. Стадия 3. Поиск треугольников	117
Глава 6. Стадия 4. Эффективная коммуникация и разрешение конфликтов	135
Глава 7. Стадия 5. Уязвимость	171
Глава 8. Стадия 6. Самоанализ	199
Глава 9. Работа над отношениями	229
Заключительные мысли	243
Благодарности	245
Об авторах	247
Список литературы	249

Введение

«Почему вы не можете просто общаться нормально?»

Многим из нас приходилось это слышать в детстве, когда мы ссорились с братьями или сестрами. (А кто-то наверняка сейчас говорит то же самое своим детям.) Правда, здорово бы было, если бы нормально общаться с окружающими было так легко? Но, увы, в любых отношениях — даже самых близких и теплых — бывают проблемы и трудности.

Мало кому нравятся болезненные и сложные отношения, однако почему-то многие из нас все равно оказываются в заколдованном кругу, из которого сложно выйти. Сложно настолько, что иногда бывает проще решить, что люди нам «надоели» (или, по крайней мере, конкретный человек), чем стараться наладить отношения. Однако отношения — это неотъемлемая часть природы человека. Все мы, вне зависимости от положения в обществе, пола, сексуальной ориентации, расы или религии, — социальные и эмоциональные создания, связанные с теми, кто окружает нас сегодня, и с поколениями, которые жили до нас. Взаимоотношения между нами и нашими близкими могут быть волшебными и насыщенными, если нам удастся ладить друг с другом. Однако, если в отношениях появляется негативный триггер, могут возникать нездоровые эмоциональные реакции и поведение. И тогда «нормально общаться» становится практически невозможно, потому что эти реакции ведут к повышенной тревожности. А при повышенной тревожности нарушаются логические цепи в мозгу, что порождает иррациональные мысли и поступки.

Тревожность — часть инстинкта самосохранения всех живых существ, встроенная сигнализация, помогающая выживать. Это естественная и основанная реакция на предполагаемую угрозу. И хотя человеческий

мозг научился мыслить рационально, инстинкт самосохранения никуда не делся. Более того, он даже лучше настроился на опасности, не угрожающие напрямую нашему физическому существованию. Большинству людей в современном мире уже не приходится постоянно бояться нападений диких животных и тому подобных угроз, поэтому мы стали чаще обращать внимание на потребности более высокого уровня — чувства нужности, ценности и смысла, любовь и эмоциональную защищенность. Отношения играют первостепенную роль в удовлетворении этих потребностей, поэтому то, что мы воспринимаем как угрозу для них, вызывает такую же тревогу, как прямая опасность для нашей жизни.

Инстинктивно пытаясь справиться с тревожностью в отношениях, мы кричим, ругаемся, физически или эмоционально дистанцируемся от определенных людей, игнорируем собственные потребности ради сохранения отношений, употребляем алкоголь или заметаем конфликты «под ковер» вместо того, чтобы решить проблему. Все эти типы поведения основаны на врожденных реакциях «бей, беги, замри или подчинись», которые активируются, когда жизнь находится под угрозой.

Причина, по которой мы «не можем просто нормально общаться», состоит в том, что трудности в отношениях часто усугубляются тревожной реакцией на определенные ситуации, которая ведет к углублению стресса и усложнению проблемы. Из этой книги вы узнаете, как реагировать не тревожностью, а логикой, если чувствуете, что ваши отношения в опасности. Для этого необходимо понять, как вы связаны с окружающими людьми — родными, друзьями, коллегами и соседями — и какие преимущества и недостатки есть у этих связей.

Кто мы такие

Доктор Айлин Коэн (доктор Айлин) изучает отношения, пишет о них и работает с отдельными людьми, парами и семьями уже более 15 лет. Она считает, что, какими бы ни были проблемы человека, очень полезно рассматривать их в контексте отношений в семье, в которой он вырос. Она неоднократно убеждалась в ценности этого подхода на личном примере и примере своих клиентов. В людях, которые приходят к ней, она видит

не носителей психологических проблем, а личностей, стремящихся одновременно остаться собой и не потерять связь с окружающими.

Доктор Эдрика Ричардсон (доктор Э.) занимается аналогичной работой и исследованиями более 17 лет. Она называет себя психотерапевтом отношений, потому что рассматривает проблемы клиентов в контексте их межличностных взаимодействий. Она говорит о том, что по-настоящему понять себя можно, только разобравшись в своих отношениях с людьми и окружающим миром. Доктор Э. знает, что для эффективной терапии нужно рассматривать все грани личности, включая семейную историю и персональный опыт.

Сложная проблема навигации в океане человеческих отношений

Людам, как и другим млекопитающим, свойственно полагаться друг на друга, когда речь идет о выживании. Человек по сути своей является общественным животным, его мозг нацелен на построение связей, формирование групп и заботу о близких. С самого раннего возраста мы обращаемся к другим людям для удовлетворения потребностей во внимании, нежности, эмоциональной поддержке и духовном росте. Мы живем более полной жизнью, когда связаны с окружающими и поддерживаем друг друга, и страдаем, когда лишены этих связей и поддержки. Однако очень многих людей никто никогда не учил, как их создавать и обеспечивать.

Отношения — очень сложная вещь, потому что все мы разные. Каждый приносит с собой в отношения свои особенности, взгляды, чувства и типы поведения, а также рациональные и иррациональные представления о том, как должны строиться связи с людьми. По мере взросления мы приобретаем новые взгляды, которые влияют на отношения и меняют их, поэтому нам приходится постоянно переучиваться способам навигации в этих изменчивых водах.

Один из главных посылов этой книги заключается в том, что отношения, особенно те, которые кажутся нам наиболее сложными, играют критически важную роль в нашем развитии и самосовершенствовании.

То, что задевает нас эмоционально или заставляет тревожиться, рассказывает нам о самих себе. Если мы сможем трансформировать «проблемы» в отношениях в возможности для роста, перемен и обретения зрелости, то у нас появится шанс решать их с позиции логического мышления, не поддаваясь инстинктивным эмоциональным реакциям. Построение полноценных отношений в конечном итоге сводится к осуществлению перемен в себе, которые преобразуют наши связи с окружающими.

Путеводитель по отношениям

Трудно переоценить роль терапии в работе по улучшению отношений. Разговор с беспристрастным специалистом, понимающим устройство человеческого поведения и отношений, дает огромные преимущества. Тем не менее книги, подобные этой, могут быть полезны как дополнение к терапии или как альтернатива для людей, которые не могут позволить себе консультации из-за временных или финансовых ограничений. Ниже мы перечисляем некоторые методики, повлиявшие на наш клинический подход, чтобы было лучше понятно, чем мы руководствовались.

Теория семейных систем Боуэна

Теория семейных систем Боуэна рассматривает поведение человека в контексте его семейных взаимоотношений. Согласно ей, эмоциональное поведение членов семейной ячейки взаимосвязано, то есть эмоции, мысли и поступки одного человека влияют на всех остальных членов семьи. Если разобраться в схемах взаимодействия внутри нее, можно увидеть свою роль в проблеме и решить, что можно изменить.

Одна из главных идей теории семейных систем Боуэна — понимание важности *дифференциации «я»*, то есть способности человека функционировать индивидуально, при этом будучи частью группы¹. Дифференциация — ключ к гармонии личности и общности в рамках отношений. Она позволяет человеку действовать независимо, сохраняя эмоциональную связь с другими людьми. Терапевты, работающие по методу Боуэна, учат своих клиентов большей автономности в отношениях.

Теория привязанности

Привязанность — глубокая и длительная связь между людьми. Теория привязанности объясняет формирование отношений между родителем и ребенком и их влияние на развитие его личности. Джон Боулби расширил эту теорию², описав, как отношения с основными опекунами в раннем возрасте формируют понимание того, какой должна быть любовь. Наше видение себя и окружающих зависит от того, насколько успешно опекуны обеспечивают нам безопасность и устойчивость среды в младенческом возрасте и насколько они доступны для нас и готовы удовлетворять наши потребности.

Согласно этой теории, существует четыре модели привязанности: *надежная, избегающая, амбивалентная и дезорганизованная*³. *Надежная привязанность к опекунам обеспечивает защиту и комфорт, в то же время создавая простор для автономной деятельности и изучения среды. На более поздних этапах жизни она дает человеку способность к взаимозависимости — достижению гармонии между близостью и независимостью*⁴. Дети с надежным типом привязанности лучше всего адаптированы к переменам и обновлениям в жизни.

Метод Готтмана

Это эмпирический метод исследований в терапии пар, направленный на усиление близости и теплоты в отношениях, разрешение конфликтов и в целом обретение общего взгляда на смысл жизни. Терапевты, работающие по этому методу, обычно применяют к особенностям взаимодействий и проблемам каждой пары принципы, сформулированные Готтманом в его исследованиях. Хотя обычно они используются для работы с супругами, они могут улучшить и любые другие близкие отношения.

Современные исследования отношений

Помимо терапевтических методик, которые мы только что перечислили, в своей работе мы опираемся на последние научные исследования, в том числе открытия в области нейробиологии, которые помогают понять,

что происходит в нашем мозге под воздействием определенных эмоциональных триггеров и как подавить инстинктивные реакции, чтобы стать более гибким. Кроме того, мы используем в этой книге данные социологии, описывающие ценность уязвимости и сопричастности.

Как пользоваться этой книгой

«Не терпи, если не устраивает» — интерактивное руководство, предлагающее пошаговый план по улучшению отношений в вашей жизни. Каждая глава посвящена одной из стадий развития здоровых, полноценных отношений и предлагает упражнения, вопросы для размышления и полезные хитрости, которые помогут вам применять и воплощать в жизнь то, что вы узнали.

Наша цель — дать вам инструменты, позволяющие по-новому взглянуть на себя и свои отношения, чтобы вы почувствовали себя более сильным и гибким. Это даст вам свободу быть собой и общаться с окружающими более эффективно. Мы советуем вам подойти к этой книге с открытым сердцем и постараться найти вашу личную истину. Чем лучше вы будете понимать себя, тем более естественно сможете общаться с близкими людьми. А мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

Часть I



Понимание отношений

Приступая к любым изменениям, главное — не забывать о смысле ваших усилий и о целях, которые вы себе поставили. В первом разделе нашей книги мы рассмотрим, почему отношения так важны, какими должны быть здоровые отношения и почему они стоят затраченных усилий, даже если все оказывается непросто. Когда вы полностью осознаете, в чем смысл полноценных отношений и почему в них возникают проблемы, вы обязательно захотите продолжать эту работу, которая обогатит вашу жизнь.

Правда о полноценных отношениях

Раз вы взяли в руки эту книгу, значит, уже знаете, насколько важны отношения, хотя, возможно, не до конца понимаете почему. Строить отношения естественно для человека. Инстинктивно мы знаем, что отношения дают счастье и удовлетворение на всю жизнь... по крайней мере, мы считаем, что они для этого предназначены.

Отношения в самом деле критически важны для качества жизни, более того — для выживания человека как вида. На протяжении эпох люди объединялись в группы, чтобы гарантировать членам семьи и общины физическую безопасность, но со временем этот подход эволюционировал в эмоциональную взаимозависимость, которая приносит человеку счастье и поддерживает в трудные времена. Прочные связи с близкими могут отсрочить или полностью предотвратить определенные нарушения душевного и физического здоровья и способствуют удовлетворенности жизнью больше, чем положение в обществе, IQ или генетические особенности. Долгосрочное исследование, проводившееся в Гарварде на протяжении 75 лет, показало, что счастье и удовлетворенность жизнью напрямую связаны с качеством близких отношений участников; оно также продемонстрировало, что те, кто в 50 лет был доволен своими отношениями, в 80 лет отличались лучшим физическим здоровьем⁵.

Отношения — главный фактор, влияющий на жизненный опыт, личность и взгляд человека на мир. В частности, от самых первых отношений в жизни ребенка зависит, как он в дальнейшем будет взаимодействовать с друзьями, коллегами, работодателями, возлюбленными и соседями. Можно сказать, что мы не узнаем наверняка, кто мы такие (или нас не смогут воспринимать такими, какие мы есть), пока не вступим в отношения.

Тем не менее иногда отношения могут причинять боль, которая перевешивает все их преимущества и ценность. Хотя многие люди понимают, что на их личность влияет прошлое (особенно детство), мало кто осознаёт, что причиной сегодняшних проблем является не прошлый опыт как таковой, а склонность воспроизводить прошлое в новых отношениях.

Что такое отношения?

Отношения — непрерывный ряд взаимодействий между людьми. (Мы обычно воспринимаем понятие «отношения» как связь двух человек, но это так далеко не всегда.) Два близких человека, к примеру супруги, за один день могут взаимодействовать с большим количеством людей. Со временем в отношениях формируются определенные схемы, которые влияют на ожидания, чувства и эмоциональные реакции участников.

Согласно теории семейных систем Боуэна, отношения — это динамичный процесс взаимодействий, подверженный постоянным изменениям⁶. Из этой книги вы узнаете больше о развитии этого процесса, о том, что он значит для ваших отношений с окружающими и как вы можете изменить принципы взаимодействия с ними.

Замечали ли вы, что мыслите более ясно и больше являетесь «собой», когда вы в одиночестве или рядом с людьми, которые не задевают вас эмоционально? Теория Боуэна гласит, что отношения влияют на внутренний мир больше, чем внутренний мир влияет на отношения. Хотя каждый из нас — отдельная личность, наши чувства и поведение в отношении других существуют только в контексте общения с ними. Чем более близкими или эмоционально значимыми являются отношения, тем сильнее они влияют на проявления личности.

Это влияние начинается с первых отношений в жизни человека — между ребенком и его опекунами. Информация, которую мы получаем в этих отношениях, служит фундаментом для сложных и разнообразных процессов формирования головного мозга. На ранних стадиях развития опыт создает ожидания, в результате чего меняется восприятие. Когда младенец видит реакции опекунов, в его мозге формируются представления о том, как взрослые будут относиться к нему и реагировать на его

действия. Например, если опекуны берут плачущего ребенка на руки, разговаривают успокаивающим тоном, удовлетворяют его потребности в питании, меняют подгузники и т. д., он ощущает комфорт и привыкает ожидать таких же реакций в будущем.

По мере того как повторяющийся опыт укрепляет ожидания, мозг ребенка формирует устойчивое понимание его социального и эмоционального окружения. Под влиянием этих представлений развивается его картина мира, отношений с людьми и способность к обучению. Как правило, главное место в этом процессе занимают отношения ребенка с матерью, но в развитии восприятия участвуют и многие другие люди — второй родитель, бабушки и дедушки, родные и двоюродные братья и сестры, тети и дяди, близкие друзья семьи, учителя и все остальные, кто играет достаточно важную роль в его жизни. В результате на усвоенных на этом раннем этапе принципах взаимодействий строятся ожидания, чувства и эмоциональные реакции, которые ребенок сохраняет, взрослея, в том числе и его готовность к будущим отношениям и желание их создавать. С каждым новыми отношениями эти принципы подкрепляются, и представления ребенка о мире и людях углубляются.

Например, если в детстве вы играли в семье роль «примирителя» — не давали родителям ссориться, — то, скорее всего, вы автоматически будете вести себя так же, столкнувшись с нестабильностью или трудностями в отношениях позднее в жизни. Вы привыкли видеть в себе человека, который берет на себя ответственность за чувства, благополучие и потребности окружающих, хотя они этого или нет, и ваша главная цель — чтобы «все успокоились». Эта привычка жертвовать своей независимостью в надежде создать стабильность может повторяться в некоторых или во всех близких отношениях в жизни.

Читая эту книгу, вы лучше поймете роль, которую взяли на себя еще в детстве и играете до сих пор. Распознав схемы взаимодействий, которых придерживаетесь, вы начнете осознавать и преимущества, которые дает смена роли.

Какова цель отношений?

Если задуматься, то это очень сложный вопрос. Как мы уже выяснили, отношения необходимы для жизни человека. Хотя самой очевидной «целью» отношений, вероятно, является выживание (отдельных людей и вида путем размножения), многие ученые говорят о том, что развитый мозг человека сформировался преимущественно в результате сложных взаимодействий с другими людьми. Иными словами, цель отношений — совершенствование мышления, чувств и поведения. Это значит, что, по сути, вы сами должны определять цели отношений на разных этапах своей жизни.

На консультациях мы часто сталкиваемся с людьми, считающими, что отношения, особенно те, которые их не удовлетворяют, невозможно изменить. Они думают, что нельзя вырваться из устоявшихся схем. Мы признаём, что некоторые схемы и усвоенные с детства принципы действительно укореняются очень глубоко и с трудом подвергаются изменениям. Но даже отношения, которые зашли в тупик, можно улучшить, если одна или обе стороны начнут постепенно менять свои роли и смогут сохранить эти изменения.

Работая с этой книгой, вы подробно рассмотрите схемы взаимодействий с людьми, которые много для вас значат. При возникновении напряженности в отношениях мы склонны фокусироваться на другом человеке: «У нас проблемы, потому что *он(а)* делает то-то или ведет себя так-то». Именно в этот момент необходимо направить фокус на себя. Если вы сможете изменить вашу роль и сохранить эти изменения, партнеру по отношениям придется реагировать на вас по-другому. Два человека не могут продолжать танцевать вместе, если один из них начал двигаться иначе. Если вы выйдете за рамки своих схем и принципов, изменится и структура отношений. (Да, мы понимаем: проще сказать, чем сделать.)

Прежде чем мы пойдем дальше, стоит прояснить один важный момент, который наши клиенты часто воспринимают неправильно. Мы не меняем себя *ради того*, чтобы изменить другого человека. Мы меняем схемы отношений так, чтобы они приносили пользу нам и улучшали наше взаимодействие с другими людьми. Такая работа над собой не гарантирует, что

другой человек изменит свое поведение. И если этого не произойдет, вы не должны винить себя. Вы можете контролировать только себя самого и перемены, на которые вы готовы идти, — в частности, перейти от инстинктивной реакции на трудности в отношениях к управлению эмоциями на основе понимания себя и привычных для вас моделей поведения.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Эта книга заставит вас честно взглянуть на то, как ваши действия влияют на схемы ваших отношений с людьми. Однако мы хотим повторить еще раз, что не вы несете ответственность за поступки других людей и не вы заставляете их вести себя определенным образом. Это особенно важно помнить, если ваш партнер страдает от какой-либо зависимости или вы подвергаетесь жестокому обращению с его стороны.

Если вы оказались в такой ситуации (или предполагаете, что это возможно), мы советуем вам обратиться за консультацией к надежному специалисту, в группу поддержки, на горячую линию или в организацию, предоставляющую защиту. Вам все же необходимо изменить свое поведение — потому что только оно входит в вашу сферу ответственности, — но, возможно, не для того, чтобы сохранить и укрепить такие отношения, а чтобы установить новые границы, отдалиться от партнера или вообще разорвать с ним связь. На первом месте должны быть ваша безопасность, здоровье и благополучие.

Погружение в понимание отношений

Наши представления об отношениях складываются из многих переменных, начиная с воспитания: убеждений и принципов, привитых семьей, взаимодействий родителей или иных опекунов, телепрограмм и кинофильмов, которые мы смотрели, книг, которые мы читали, сообщества, в котором мы жили.

Учитывая эти переменные, подумайте о том, что для вас значат отношения.

- Какие отношения были для вас самыми важными в детстве?
- От кого вы больше всего узнали об отношениях?
- Как на вас сейчас влияют представления об отношениях, существовавшие в вашей семье?

Запишите ниже ваши размышления.

Что такое здоровые отношения?

Приступая к работе над отношениями, необходимо научиться отличать здоровые отношения от нездоровых. Для любых здоровых отношений — романтических, дружеских или родственных — характерны следующие общие принципы: доверие, искренность, уважение, открытая коммуникация, усилия и сотрудничество.

- **Доверие** является обязательным условием длительных здоровых отношений. Исследования показывают, что на способность доверять людям влияет стиль привязанности, сформировавшийся в раннем возрасте (налаживание прочных эмоциональных связей в детстве). Как мы уже говорили, ожидания от будущих отношений складываются под влиянием детского опыта, приобретенного в семье. Если в прошлом ваши связи были надежными, стабильными и доверительными, то и новые отношения будут строиться на доверии. Если же прошлые отношения отличались нестабильностью, непредсказуемостью и ненадежностью, возможно, вам придется поработать с травмами, которые нанесли ущерб вашей способности доверять людям.
- **Искренность** — спутник доверия. Очень сложно доверять человеку, если он не говорит вам, кто он такой и чем занимается. Хотя в отношениях может быть разный уровень открытости, у вас никогда не должно возникать ощущения, что вы должны что-то скрывать ради сохранения отношений. В здоровых отношениях каждому позволено быть самим собой. Открытость и честность в общении друг с другом помогают людям не только чувствовать более крепкую связь, но и поддерживать взаимное доверие.
- **Уважение** — это готовность всегда предложить поддержку и защиту другому человеку. Люди, уважающие друг друга, всегда внимательно выслушивают собеседника, не игнорируют важные просьбы, стараются понять партнера, честны с ним и демонстрируют принятие и эмпатию.
- **Открытая коммуникация** — суть всех по-настоящему здоровых отношений. Даже если вам не всегда нравится то, чем с вами делится

партнер, вы должны выслушивать его с уважением и сочувствием к его мыслям и эмоциям. Это признак здоровой коммуникации и готовности к разрешению конфликтов. Противоречия порой возникают и в хороших отношениях, поэтому знать, как правильно спорить и устранять разногласия, гораздо ценнее, чем просто избегать ссор ради сохранения мира.

- **Усилия** — это энергия, время и внимание, которые вы уделяете другому человеку. Для поддержания отношений недостаточно испытывать теплые чувства; их нужно выражать через добрые слова, совместное времяпрепровождение и поддержку во всех горестях и радостях. Иногда между людьми это происходит как будто само собой. Но бывают отношения, требующие больше размышлений, внимания и готовности выходить за пределы зоны комфорта, и это не значит, что они менее ценны. Очень часто самыми важными отношениями в жизни оказываются те, которые требуют больших усилий — будь то инициатива в общении, составление графика времени, которое партнеры проводят вместе, или готовность воспринимать представления, которые отличаются от наших.
- **Сотрудничество** предполагает, что вы делаете что-то вместе или друг для друга, чтобы получить результат, которого не мог бы достичь каждый из вас в отдельности. В здоровых отношениях сотрудничество всегда взаимовыгодно; никто не ведет подсчеты и не думает, что кто-то кому-то что-то должен. В отношениях не всегда существует полное равенство вклада, но это тоже нормально, если каждого удовлетворяет поддержка, которую он получает от партнера.

Наверное, кажется очевидным, любые отношения выигрывают от такого поведения сторон. Но наш мир и мы сами не идеальны. Поэтому нет смысла искать для отношений человека, общение с которым удовлетворяло бы всем этим характеристикам одновременно.

Бывало ли такое, что вы мечтали о большем доверии в браке, но говорили себе, что это невозможно, потому что ваш супруг говорил вам неправду в прошлом?

Пытались ли вы подтолкнуть родителей к более открытой коммуникации, но при этом сами занимали оборонительную позицию, как только они начинали вас критиковать?

Требовали ли вы честности от друзей, при этом будучи не до конца честными сами?

А если вместо того, чтобы в первую очередь думать о том, что может сделать другой ради оздоровления отношений, подумать о том, что можете сделать вы сами?

Как мы уже говорили во введении, когда один человек изменяет свою роль в отношениях, это создает изменения во всей их структуре. Путь к полноценным и здоровым отношениям начинается с того, что вы позволяете другим людям пока оставаться такими, какие они есть, а себе задаете вопросы: «Насколько я сам отвечаю этим требованиям?» и «Что я могу сделать, чтобы изменить свою роль?».

Преимущества здоровых отношений

Польза отношений для качества жизни подтверждается многочисленными исследованиями. Здоровые социальные связи снижают риск тревожности и депрессии, повышают самооценку, учат эмпатии и даже укрепляют иммунитет. Отношения дают нам ощущение общности, принадлежности и поддержки, а также возможности для личностного роста и развития.

Запишите пять преимуществ, которые вы, на ваш взгляд, получаете от отношений.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Запишите пять преимуществ, которые, на ваш взгляд, получают другие люди от отношений с вами.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Почему отношения бывают такими сложными?

Несмотря на то что отношения жизненно важны (а может, как раз *потому*, что они жизненно важны), они не всегда оправдывают наши ожидания. Взаимозависимость людей имеет свои недостатки. Все мы пытаемся достичь гармонии между внутренним стремлением к самовыражению и притяжением к другим. Эту борьбу можно наблюдать на разных этапах развития человека. Желание самоутвердиться возникает еще в раннем возрасте, и, когда оно сталкивается с давлением со стороны семьи, друзей, культуры или общества в целом, мы начинаем бунтовать, вступать в конфликты или дистанцироваться от людей. С другой стороны, иногда мы так сильно привязываемся к другим людям или так жаждем комфорта, который они обеспечивают, что практически теряем ощущение себя как личности. Представление о том, что мы не можем быть полноценными без принятия со стороны окружающих, заставляет нас перегибать палку — приспосабливаться и обращаться за любыми ответами к другим людям.

Неважно, как мы пытаемся балансировать между страхом перед одиночеством и нежеланием раствориться в окружающих — вступаем в отношения или дистанцируемся от людей, — результат один: мы становимся более чувствительными. Те действия, которые мы предпринимаем,

чтобы справиться с последствиями этой чувствительности, порой делают отношения еще менее стабильными.

Лучше всего удастся поддерживать отношения людям, которые не боятся своей уязвимости. Однако многим людям мешают сложные чувства из прошлого, например страх получить отказ, ощущение отверженности или семейные травмы. Из-за этого в общении с теми, кого мы любим и кто любит нас, легко запускаются инстинктивные эмоциональные реакции. В первую очередь это происходит, когда мы ощущаем угрозу своей независимости. Игнорируя свою боль и эмоции, мы становимся заложниками прошлого и снова и снова воспроизводим негативные схемы в новых отношениях. Если нас пугает уязвимость, мы ищем причины убежать, отключить эмоции или не замечать любые признаки проблем. Важные для человека отношения — это всегда бездна, полная одновременно возможностей, недопонимания, любви, обид и развития. Слишком часто это приводит к тому, что мы отказываемся от продолжения отношений, не пытаясь выйти за рамки инстинктивных реакций.

Трудности перемен

Пробовали ли вы когда-нибудь изменить поведение или привычки, которые больше не приносят вам пользу? Если да, то вы понимаете, как это сложно. Меняться трудно, потому что многие типы поведения, особенно в длительных отношениях с привычной структурой взаимодействий, становятся автоматическими. Гораздо удобнее продолжать делать то, что кажется полезным (или, по крайней мере, привычным) в данный момент, чем переживать дискомфорт из-за перемен ради неких будущих целей. Наш мозг воспринимает любые изменения, даже позитивные, как угрозу выживанию. Поэтому попытки изменить любое, в том числе неудачное, поведение вызывают тревожность.

Доктор Айлин часто работает с людьми, которые стараются всем угодить, — для них выполнение чужих просьб становится автоматической реакцией выживания. Они поступают так потому, что боятся неодобрения или негативных реакций со стороны других людей. Когда такой человек пытается изменить свое поведение, на какое-то время его тревожность,

связанная с этим страхом, еще больше возрастает. Он изменяет свою часть модели отношений, и из-за этого повышается уровень тревоги.

Автоматическое поведение успокаивает в трудные моменты, но оно же не дает нам воплощать в жизнь наши ценности и принципы. Человеку трудно жить в постоянном напряжении, поэтому изменить поведение всегда трудно, даже если он понимает, что в долгосрочной перспективе оно принесет только вред. Неудивительно, что мы чаще пытаемся заставить измениться другого человека, чем прилагаем усилия к изменению самих себя. И так же неудивительно, что эта тактика обычно не срабатывает. Измениться сложно, даже если есть мотивация, а под давлением со стороны это практически невозможно.

Если вы решитесь менять *себя* ради улучшения отношений, то обязательно столкнетесь с трудностями. Но это смирение в хорошем смысле слова: оно помогает вам позволить другому человеку измениться, если он захочет. Сталкиваясь с критикой, неприязнью или недооцененностью, человек склонен занимать оборонительную позицию. Но если вы примете его таким, какой есть, он скорее начнет меняться сам.

Повторим еще раз: мы можем повлиять на перемены, но не можем заставить их происходить. Многие люди остаются в отношениях, которые их не устраивают, потому что надеются изменить или улучшить партнера. Однако перемены должны начинаться изнутри, так что в первую очередь нужно полюбить и прекратить осуждать себя и научиться прощать себе свои ошибки. Если вы подружитесь с собой и начнете самосовершенствоваться, это поможет вам залечивать раны, управлять сложными ситуациями и выдерживать напряжение, которое всегда сопровождает перемены к лучшему.

Готовность меняться

Приведенный ниже чек-лист поможет вам увидеть, насколько вы готовы менять себя, чтобы добиться перемен в отношениях. Вспомните, как вы обычно ведете себя в конфликтах с близким человеком, и отметьте в списке утверждения, которые описывают ваше поведение. Пожалуйста, отвечайте честно, не забывая, что никто вас не осудит. Чем лучше вы

будете осознавать ваши типичные реакции в близких отношениях, тем больше возможностей у вас будет для выбора желательных изменений.

- ☐ При возникновении конфликта в отношениях я обычно обвиняю другую сторону.
- ☐ Я изменюсь, если другой человек сделает то, что мне от него нужно.
- ☐ Не понимаю, почему я должен меняться, если неправильно ведет себя другой.
- ☐ Не хочу иметь с ним ничего общего, если он не обратится за помощью к специалисту или не изменится сам.
- ☐ Я лучше не буду общаться с теми, кто иначе смотрит на важные для меня вещи.
- ☐ Я избегаю людей, рядом с которыми мне некомфортно.
- ☐ Если я с кем-то в ссоре, люди, которым я небезразличен, тоже не должны с ним общаться.
- ☐ Когда я с кем-то расстаюсь, мне становится легче.
- ☐ Меня больше интересует, чем занимаются другие люди, чем я сам и моя жизнь.
- ☐ Я часто пытаюсь исправить чье-то поведение, взгляды, чувства или жизненные обстоятельства, вместо того чтобы подумать о том, над чем могу поработать в себе.
- ☐ Я не собираюсь быть добрым с теми, кто меня расстроил.

Чтобы оценить вашу готовность к переменам, подсчитайте общее число отмеченных утверждений.

- **От 6 до 11.** Если ваш результат в этих пределах, скорее всего, вам будет сложно измениться. Вас больше волнует другой человек и то, что он может сделать для улучшения отношений, чем ваше участие в процессе. Вам стоит понаблюдать за собственным поведением и реакциями

со стороны. Помимо работы с этой книгой вы можете обратиться к специалисту или близкому другу, который поможет вам достичь объективного подхода.

- **От 1 до 5.** Если вы получили такой результат, то способны посмотреть на себя со стороны, хотя, возможно, вам будет трудно сосредоточиться на себе при возникновении сложностей в отношениях. Но вы очень близки к полной готовности измениться! Работа над упражнениями из этой книги поможет вам в этом.

Как сделать отношения приоритетом

Когда мы работаем над укреплением связей, наши инстинктивные реакции ослабевают и мы становимся более устойчивыми при возникновении неизбежных конфликтов. Однако в любых, даже самых здоровых, отношениях мы иногда ощущаем оторванность от партнера, особенно если нас что-то отвлекает. Люди на консультациях нередко жалуются, что чувствуют себя недооцененными или что сами отношения уже не кажутся им жизненно необходимыми, когда их отодвигают на второй план сложности, связанные с работой, детьми или бытовыми хлопотами. (Похожие жалобы мы слышим и от подростков, которые думают, что их родители ценят не их самих, а лишь их успехи в учебе.) Однако, как правило, такая отчужденность возникает не у одного, а у обоих партнеров. Люди в таких отношениях часто не ссорятся, однако и не обсуждают важные вещи, разговаривая только о повседневных делах. Их связь растворяется в ежедневной рутине — каждый занят своим делом, не вкладывая время и силы в отношения.

Когда работа или другие занятия поглощают все время и внимание, отношения отходят на второй план. Даже если речь идет о важных для нас людях, мы словно отдаляемся от них. Решить эту проблему помогает ревизия своего времени. Она покажет, что в данный момент занимает вас больше, чем отношения, и вы сможете принять меры, чтобы вернуть им приоритетное значение, которого они заслуживают.

Первое, что можно сделать для поддержания связи с близкими, — уделять больше времени качественному общению с ними. Время, проведенное вместе, очень важно для любых отношений. Мы понимаем, что

в жизни много дел и очень сложно регулярно находить возможность побыть друг с другом. Но вы точно в силах сделать одно: при любом взаимодействии с партнером полностью сосредоточиваться на нем, какими бы редкими и краткими ни были эти моменты близости. Общаясь с ним по телефону, видеосвязи или лично, старайтесь проявлять искренний интерес к тому, как у него дела, и спрашивайте обо всем, что вам хотелось бы знать, — о событиях прошлой недели, его детства или любого другого периода. Для семей или пар существуют специальные разговорные карточные игры, которые можно использовать или брать в качестве источника вдохновения. Кроме того, не все разговоры должны быть наполнены глубоким смыслом. Простые знаки внимания, например сообщение «думаю о тебе» или короткий звонок по телефону, тоже укрепляют связи, показывая людям, что они вам небезразличны.

Это особенно актуально для общения с детьми и подростками; они очень ценят, когда взрослые присутствуют в их жизни и интересуются ею.

Иногда мы думаем, что кто-то будет с нами всегда, и поэтому воспринимаем отношения с ним как должное. Если вы ловите себя на том, что ищете оправдания, чтобы не развивать отношения с такими людьми, вспомните: всегда можно найти время для совместного занятия, которое интересно и вам самим. Осознав, что качество жизни вашей жизни определяется качеством отношений, вы поймете, что, ставя отношения на первое место, вы ставите на первое место себя.

Определите ваши ожидания от отношений

Работа над отношениями — это не задача, а путь. Отправляясь в дорогу, неплохо помнить, «зачем» вы идете. Какие конкретные причины заставляют вас думать, что отношения, которые у вас есть, требуют улучшения? В моменты подавленности или разочарования держите эти причины в голове, и это поможет вам не сбиться с пути. Подумайте над ответами на следующие вопросы.

Почему для меня важна работа над отношениями?

Что я хочу получить, уделяя время работе над связями с другими людьми?

Как мои самые близкие отношения физически и духовно влияют на меня?

Если бы мои отношения с людьми были более полноценными, что бы изменилось в моей жизни?

Начало пути к качественным отношениям

Обычно люди обращаются к психотерапевту или книгам вроде этой, когда хотят построить полноценную жизнь, которая будет приносить им больше удовлетворения. Для большинства неотъемлемым компонентом такой жизни являются отношения.

Возможно, вы хотите смягчить напряженные и сложные отношения, вдохнуть жизнь в общение, которое больше не приносит вам радости, или же найти подходящего спутника жизни. Какими бы ни были ваши мотивы, не забывайте о том, что это процесс, а не проект. Человек постоянно эволюционирует, приспосабливаясь к меняющимся условиям среды. Жестко установленные конечные цели и сроки их достижения не годятся для индивидуального роста, а значит, не годятся и для отношений.

Как гласит пословица, Рим не сразу строился. Эта работа очень кропотлива и занимает много времени. Пожалуйста, никуда не торопитесь, делайте все постепенно. Если вы почувствуете, что перегружены и устали, сделайте перерыв и напомните себе, что, хотя вы несете ответственность за свою часть работы, все же «починка» отношений зависит не только от вас. Никто не идеален, но тот факт, что вы решили посвятить время работе над собой ради налаживания отношений с людьми, уже многое говорит о вашем характере и приоритетах. Будьте снисходительны к себе и дайте вашим отношениям возможность развиваться.

Кроме того, мы все можем ошибаться. Как ни странно, ошибки в процессе работы над отношениями — умение их признавать, обсуждать их с партнером, членами семьи или друзьями — помогут не только понять, что пошло не так, но и простить промахи, совершенные вами или вашими близкими, и двигаться дальше. Таким образом вы создадите больше пространства для свободы и радости для себя и окружающих.

Позитивные аффирмации для отношений

Позитивные аффирмации — это фразы, которые вы говорите себе, чтобы преодолеть негативные мысли и подбодрить себя, особенно в сложных ситуациях. Аффирмации для отношений работают так же, напоминая вам, что вы достойны любить и быть любимым. Придумайте и запишите ряд аффирмаций, которые будут отражать именно то, что вы хотите создать в отношениях. Они будут мотивировать вас на перемены. Вот несколько примеров для начала:

- Я способен создать полноценные отношения.
- У меня будут открытые и честные отношения.
- У меня хватит сил, чтобы добиться позитивных изменений в отношениях.
- Я достоин взаимных, уважительных и прочных отношений.

[illegible]

Итоги главы

В этой главе дано подробное систематическое описание отношений, а также важная информация о близких отношениях. Мы надеемся, что вы:

- исследовали, что значат для вас отношения;
- узнали, какими должны быть здоровые отношения;
- поняли, почему перемены даются с трудом;
- осознали, что вы играете свою роль в общей схеме отношений;
- обрели мотивацию для того, чтобы сделать отношения приоритетом;
- определили личные запросы, которые хотели бы удовлетворить в отношениях.

В следующей главе мы предложим вам практические рекомендации, как подготовиться к вашему уникальному путешествию к более прочным и полноценным отношениям. Также мы откроем и сформулируем шесть секретов и стадий здоровых отношений.

Ваше личное путешествие

Жизнь — это не только достижение одной конечной цели. Вы должны определить, кто вы есть, и стараться не изменять себе в любой жизненной ситуации. Наличие системы полноценных отношений — крайне важная часть этого пути открытий, так как они дают множество возможностей для роста и эволюции личности. Развиваясь, вы поймете, что не существует подходящей для всех идеальной схемы отношений и образа жизни. Все мы разные в том, чего мы ищем в отношениях, с кем хотим проводить время и как предпочитаем жить. То, что подходит вам, совершенно не подходит кому-то другому, и это нормально. Когда научитесь жить автономно, вы будете свободны и гибки в отношениях и вас перестанет беспокоить мнение других людей. Если ваша жизнь и решения перестанут зависеть от чужих ожиданий, отношения станут ощущаться как поток свежего воздуха, а не как тяжкий груз. Когда вы твердо осознаёте себя как личность, неизбежные взлеты и падения в отношениях не выбивают вас из колеи и вы скользите по волнам жизни, четко понимая, кто вы есть, и при этом сохраняя связь с теми, кого любите.

К несчастью, многие из нас вместо того, чтобы поддерживать автономность личности, живут на автопилоте, большую часть времени сосредоточиваясь на чем угодно, кроме самих себя, — на супругах, членах семьи, коллегах, политиках, соцсетях, развлечениях, даже на погоде. Смотреть вокруг себя кажется естественным, к тому же это гораздо более комфортно, чем смотреть внутрь себя. Однако, только начав изнутри, мы учимся быть собой.

В трудные моменты в отношениях бывает нелегко обратить внимание на себя, потому что тем самым мы как будто признаем вину. Но на самом

деле это не так. Смотреть внутрь необходимо для того, чтобы осуществлять реальные и значимые перемены в себе и в отношениях с окружающими. Например, если ваш коллега холоден и требователен к вам, вместо того чтобы пытаться понять смысл его действий, задумайтесь о том, что они значат для *вас*.

- Какие мысли и чувства у меня вызывают его холодность и требовательность?
- Какова моя мгновенная реакция на эти чувства?
- Почему я реагирую именно так?
- Как бы мне хотелось реагировать в будущем?
- Кто еще в моей жизни вызывает у меня схожие реакции?

Если вы смещаете фокус, чтобы лучше узнать себя, а не чтобы признать вину, это способствует переменам. Узнавать себя — очень важное дело. Лучше всего воспринимать себя как исследовательский проект, изучая данные с интересом, а не с осуждением. Мы понимаем, что это может показаться эгоцентричным, однако чем лучше мы учимся распознавать и понимать наши автоматические реакции на стресс и инстинктивные способы избавления от напряжения (они играют важную роль в том, как мы взаимодействуем с окружающими), тем больше шансов, что нам удастся их усовершенствовать.

Поскольку улучшение отношений начинается с улучшения себя, давайте используем эту главу, чтобы узнать *себя* лучше.

Дневник осознанности

Осознанность — это отличный способ внимательнее присмотреться к себе. Она помогает успокоиться и расслабиться, давая доступ к тем зонам головного мозга, которые отвечают за логическое мышление. Обращаясь к ним, мы узнаём больше о своих истинных реакциях на людей и ситуации вокруг нас.