

Клод Паризо
парный терапевт

ЗАНОВО ВЛЮБИТЬСЯ ДРУГ В ДРУГА

Как сохранить
любовь и близость
на всю жизнь

УДК 159.92
ББК 88.5
П18

(Ré)enchanter son couple
Claude Parisot

© 2022 Éditions Eyrolles, Paris, France

Паризо, Клод.

П18 Заново влюбиться друг в друга. Как сохранить любовь и близость на всю жизнь / Клод Паризо ; [перевод с французского О. Р. Абдрахмановой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

ISBN 978-5-04-241101-4

Любые отношения проходят через периоды кризиса, разочарования и эмоционального отдаления. Эта книга поможет понять скрытые механизмы конфликтов в паре и научиться восстанавливать близость с помощью метода Имаго-терапии, который был разработан в 1980 году американским психотерапевтом Харвиллом Хендриксом и его супругой, психологом Хелен ЛаКелли Хант.

Парный терапевт Клод Паризо объясняет, как прошлый опыт влияет на выбор партнера и развитие отношений, а также предлагает практические инструменты для улучшения общения, укрепления доверия и возвращения эмоциональной связи.

В книге собраны упражнения, готовые сценарии диалогов для пар и примеры из терапевтической практики, которые помогут шаг за шагом выстраивать более зрелые, гармоничные и устойчивые отношения.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-241101-4

© Абдрахманова О.Р., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Оглавление

Предисловие	7
От автора	11
Имаго-терапия: ценное средство для обретения второй жизни отношений в паре	17
В чем суть метода Имаго?	18

Часть I

Как понять пару, определить напряжение между партнерами и найти оптимальное средство для ее преодоления?	25
--	----

Глава 1. Неосознаваемые силы любовных отношений	27
Начальный период любовных отношений	27
Борьба за власть	31
Темнота после ослепления	47
Вновь сделать отношения в паре светлыми	48

Глава 2. Как увидеть напряженность между партнерами?	50
Четыре типа защитного поведения.	51
Три модели «парного танца».	53
Выясните, что ранит сильнее всего	57
Тест: вы Максимизатор или Минимизатор?	62

Заново влюбиться друг в друга

Глава 3. Подпитка для фундамента отношений	65
Общее представление о будущем	66
Умение общаться друг с другом	67
Нежность по отношению друг к другу	70
Сексуальная жизнь.	71

Глава 4. Понятия «привязанность» и «свобода» в паре . .	79
Любить, ни на что не надеясь	81
Рассказывать о своих потребностях, но без упреков	84
Что такое осознанная пара?	86
Подводные камни, которых следует избегать на пути к становлению осознанной парой	91

Часть II

Диалог как путь к подлинной любви.

Рабочая тетрадь	97
----------------------------------	-----------

Глава 5. Применение метода Имаго в вашей паре	99
Пространство для интенционального диалога	99
0% негатива, 100% ответственности.	100
Условия для проведения качественного интенционального диалога в Имаго-терапии	105
Участники диалога	111
Этапы Имаго-диалога	114
Подход Имаго во всех его измерениях	117
Список упражнений	122

Глава 6. Выход из борьбы за власть	125
---	------------

Глава 7. Внести мир в любовные отношения	134
---	------------

Глава 8. Осознанно ощущать эмоциональную поддержку каждый день	140
---	------------

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9. Почувствовать положительные вибрации во время встречи	.154
Глава 10. Говорить на одном и том же языке любви	.166
Глава 11. Освободиться от проекций	.176
Глава 12. Говорить о сексе в интимной и безопасной обстановке	.206
Глава 13. Регулярно подводить итоги жизни своей пары и строить прогнозы на десятилетие вперед	.221
Глава 14. Подведение итогов о сопровождении пары и выстраивание планов на будущее	.234
В качестве заключения: так есть ли вторая жизнь отношений в паре?	.246
Благодарности	.249

Предисловие

Семейные пары существуют с незапамятных времен. Первая их модель появилась уже у охотников-собирателей. На протяжении тысячелетий эти люди создавали «супружеские союзы», которые в среднем длились четыре года, причем какого-либо формального согласия сторон не требовалось. Как утверждают антропологи-культурологи, создание таких пар преследовало чисто утилитарные цели: производство на свет и защиту потомства, добыча и распределение пищи, физическое выживание. Успешность этих отношений обеспечивалась соблюдением правила взаимного «разделения» крова и пищи.

Вторая модель семейных пар — «устроенный брак». Она появляется в аграрных сообществах примерно одиннадцать тысяч лет назад, когда охотники-собиратели начали селиться и объединяться в местах, где позже вырастут деревни, города и целые империи. Именно в эту эпоху берет начало и развивается брак как социальный институт. В последующие века в замкнутой социальной среде семьи устанавливается иерархия, которая в итоге приводит к возникновению патриархата — в религии и политике. Каждый член семьи здесь одновременно и включен в общность, и выступает в роли «подданного» своего патриарха (главы).

В XVIII веке Война за независимость США и Великая французская революция положили конец одиннадцативековому патриархальному авторитету на Западе и заложили основы для третьей модели — «романтического брака». Новая социально-политическая система демократического характера коренным образом меняет определение понятия «человек»: теперь это уже не «подданный», а «независимая личность» с правами и свободами, среди которых — право самостоятельно выбирать свой путь и вступать в брак по любви. С этого времени брак создается скорее для удовлетворения потребностей обоих супругов, нежели для физического выживания или приобретения социально-экономического статуса. В тот период никто не предполагал, что, хотя человек при выборе партнера наконец освободился от тирании патриарха (главы), ему предстоит подчиниться тирании бессознательного, которая сводит мысль о свободе выбора к нулю. Человечеству придется ждать еще полтора века лет, пока появятся работы Зигмунда Фрейда, чтобы понять, насколько динамические факторы бессознательно определяют наш выбор партнера для брака и качество интимных отношений между взрослыми людьми.

В парной терапии направления, учитывающие отношения между людьми, зародились в 50-е годы XX столетия, когда идея доминирования независимого индивидуума была поставлена под сомнение конкурирующей теорией. Согласно этой теории развитие и роль личности, чье благополучие зависит от других, определяют факторы отношений с ними. Однако если данная теория и начала рассматривать эго как целостность скорее взаимозависимую, нежели независимую, то само это понятие остается ключевым в психоанализе вплоть до 70-х годов прошлого столетия. Тогда на первый план постепенно выходит понятие межличностных отношений, отодвигая эго на периферию. С этого времени устанавливается новая парадигма чело-

веческой природы, основанная на внимании не к индивидууму, а к отношениям. Как следствие, в США и Европе появляются многочисленные теории (теория объектных отношений, теория привязанности, селф-психология), которые отталкиваются от понятий «я и связи с другими», «я в связях с другими» и «я как связь с другими». Это, в свою очередь, положило начало парной терапии нового типа, когда клиент рассматривается скорее как отношение, а не как одна из двух личностей, находящихся во взаимодействии (метод Готтмана, эмоционально-фокусированная терапия, Имаго-терапия отношений и др.).

Четвертая модель семейной пары — «осознанное партнерство» — была описана в работе «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»¹ (1988 г.). Это потрясающе эффективное, обобщенное и доходчиво написанное руководство. Авторы, объединив теорию, изложенную в первых частях, с практическими упражнениями из последующих разделов, предлагают парам, переживающим трудности, на основе диалогов Имаго-терапии решать проблемы, помогая друг другу выстраивать новую коммуникацию. Данная терапия позволяет сместить центр внимания, диагностики и лечения с эго на отношения. Отношения же рассматриваются как фундаментальная часть реальности людей, а люди — как производные от отношений. Для осуществления этого сдвига в парадигме партнерам предлагается сконцентрироваться не столько на своих собственных потребностях, сколько на потребностях в отношениях. Этот сдвиг — на первый взгляд противоречащий здравому смыслу — на самом деле приводит к удовлетворению потребностей каждого из партнеров, чего невозмож-

¹ «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар» (*Getting the Love You Want*) / Харвилл Хендрикс, Хелен Хант; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. И. Хамитова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 320 с. — ISBN978-5-00146-285-9 — Прим. перев.

Заново влюбиться друг в друга

но достичь, когда акцент делается на личности (эго), а не на отношениях. Когда в паре устанавливается партнерство, а не соперничество, и каждый стремится воплотить в жизнь брак своей мечты, всю свою энергию такая пара направляет на создание процветающих и длительных отношений. Данная точка зрения опирается на гипотезу о том, что человек по своей природе — существо, ориентированное на взаимоотношения, и что все его проблемы проистекают из-за разрыва отношений. Поэтому налаживание отношений и есть основное и достаточное условие для достижения благополучия в паре.

Харвилл Хендрикс
и Хелен ЛаКелли Хант,
г. Даллас

От автора

«Неизменно думай о тех, кто рядом с тобой, окружай их вниманием, искренним, неустанным, ни на миг не забывай, что тот или та, с кем ты говоришь, пришли из иных миров, что их вкусам, мыслям и поступкам предшествовала долгая история, в ней участвовало множество людей и вещей, которых тебе никогда не встретить. Постоянно напоминай себе, что тот или та, на кого ты сейчас смотришь, ничего тебе не должны, они не принадлежат к твоему миру — в твоём мире нет никого, даже тебя самого. Такое мысленное упражнение полезно для ума и воображения, оно довольно трудное, но помогает испытать наивысшее наслаждение — полюбить в человеке то, что в нём есть, его загадку, а не то, что тебе примерещилось, чего ты боишься, на что надеешься, чего ищешь, ожидаешь и требуешь»¹.

Кристиан Бобен, «Автопортрет у радиатора»

Около восьми лет назад, во время обычного разговора, моя подруга, работающая в издательстве, убедила меня написать книгу о моей терапевтической практике. Она рассказала о своём собственном пути — особенном, по её мнению.

¹ Кристиан Бобен, *Эквилибрист*. Новелла. *Автопортрет у радиатора*. Роман-дневник. Перевод с французского и вступление Анны Чупахиной. Москва, Иностранная литература, 2008, № 7. — С. 209.

Эта особенность состояла в том, что, несмотря на профессиональный успех, мне никак не удавалось построить прочные отношения с кем бы то ни было. Отношений этих было немало, как и прилагаемых мной усилий, но результата не получалось. Разумеется, вопросы, связанные с этой темой, не раз приходили мне на ум. И, надо признаться, вызывали у меня чувство стыда и вины — особенно в начале профессионального пути.

Кроме того, последние пять лет, проведенные в Квебеке, я учусь в магистратуре, исследую психолого-социальные практики, описываемые от первого лица, и пытаюсь ответить на вопрос: «Как снова начать любить, если в очень юном возрасте ты пережил сексуальное насилие и обладаешь признаками „двойной исключительности“?» Последний термин появился в научных исследованиях не так давно, но в Квебеке феномен, который им обозначают, изучается уже около десяти лет. Я выяснил, что, помимо одаренности, у меня вот уже несколько лет есть также легкая форма СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), из-за которой меня можно отнести к категории «нейроотличных» людей. Эти открытия — наряду с моей довольно нетипичной жизненной историей — помогли мне понять, почему мои отношения до сих пор не были безоблачными, и дали импульс к написанию этой книги.

ОТ АВТОРА

*«Больше всего я сожалею не о прожитых годах,
а о том, что за это время было не сказано,
осталось скрытым, тайным. Я не знал, что
память, хранящая множество моментов
молчания и остановившихся взглядов, может
однажды стать похожей на мешок с песком, из-за
которого передвигаться становится практически
невозможно».*

Тахар Бенжеллун

«Жизнь в паре хороша лишь тогда, когда я чувствую себя таким же свободным, как и без отношений». Это правило красной нитью проходит не только через мою жизнь, но и через жизнь пар, с которыми я работаю вот уже двенадцать лет. Цель, которую я пытаюсь достичь совместно с ними, состоит в том, чтобы создать пространство, где каждый из двоих будет проживать близость с партнером не в ущерб собственной свободе. А это предполагает связь, построенную не на созависимости, а на взаимозависимости. Иначе говоря, не на таких отношениях, где один партнер ждет, что другой сделает его счастливым, а на таких, где каждая половина помогает другой смотреть на многие вещи более осознанно.

Известно, например, что во Франции четыре из пяти человек в определенный момент времени состоят с кем-то в отношениях. Половина этих пар распадается, не прожив вместе и десяти лет.

В этой книге нет советов в духе «как продлить отношения во что бы то ни стало». В ней излагаются мысли о том, как прожить совместную жизнь и при этом чувствовать себя свободным, полным жизни, радостным, открытым и желающим вкладывать себя в эти отношения, находясь в гармонии и с самим собой, и с партнером.

Я постоянно и пристально изучаю человеческие отношения, а эта книга — результат моих наблюдений за тысячами пар. Опираясь на свои наблюдения и исследования, я с уверенностью могу сказать: идеи, которыми я хочу поделиться, работают для всех пар, желающих обрести пространство, где можно безопасно говорить друг с другом. Благодаря довольно продолжительным наблюдениям и выводам я пришел к собственным истинам, которые, возможно, отзовутся у тех, кто этого пожелает.

Для преодоления препятствий не существует ни абсолютной истины, ни магического заклинания. Зато есть проверенные средства. Среди различных апробированных мной методов Имаго-терапия, с которой я познакомился в 2006 году, на мой взгляд, наиболее приемлема и эффективна для установления глубокой эмоциональной связи между партнерами, для избавления пар от проблем, боли и ран — всего, что заставляет людей замыкаться в себе и подрывает взаимное доверие. На основе этого метода, а также своего собственного опыта и интереса, я выстроил систему, которая будет помогать вам на разных этапах ваших отношений.

Имаго-терапия строится на таком фундаментальном принципе, как интенциональный диалог. В ходе диалога обе стороны высказываются, полностью раскрывая свои эмоции, переживаемые в отношениях с партнером. Каждый отвечает за свои чувства и обязуется выслушать другого не для того, чтобы решить проблемы, а для того, чтобы принять правоту своей второй половины. Для последнего его правота так же важна, как и для вас ваша. Именно это вы и должны открыть для себя и принять. Иначе говоря, цель такого диалога — не решение проблемы, а создание связи между двумя партнерами, желающими посмотреть на то, что происходит за границами трудности, и исцелиться от нее.

Нередко пары распадаются не по тем причинам, которые называют сами. Если сравнить проблемы, возникающие у пар, с айсбергом, то эта книга учит замечать не только видимую часть этого айсберга, то есть проблему, но и его невидимую часть — все, что стоит за этой проблемой. Ведь за страданиями, вызванными совместной жизнью, всегда прячутся глубокие раны, полученные нами в детстве. Более осознанно смотреть на то, что происходит с вашими отношениями, означает умение принимать эти старые раны, причем делать это так, чтобы они не тормозили развитие нынешних отношений и не повторялись в следующих. Метод Имаго предполагает развитие именно такого понимания.

Книга состоит из двух частей. Первая дает представление об «устройстве» пары, о тех этапах, которые она проходит, о причинах давления, возникающего в отношениях, и о способах его преодоления. Кроме того, из этой части вы узнаете о сути Имаго-подхода и его терапевтических техниках. Последовательное знакомство с главами первой части позволит вам выявить — и даже признать — скрытые стороны партнеров, которые могут проявиться после начального периода любовных отношений, когда каждый начинает упрекать другого и даже идти на разрыв из-за того, что когда-то пару сблизило. Вы сможете понять, что представляет собой борьба за власть и как от нее избавиться, как не утратить тот едва уловимый свет первых мгновений, переживаемых парой, до установления подлинной, свободной, наполненной жизнью и несущей радость связи.

Вторая часть книги — это, по сути, рабочая тетрадь, с помощью которой вы сможете выстраивать Имаго-диалоги с партнером в домашней обстановке. В ней содержится набор диалогов, предусмотренных для каждого этапа развития отношений в паре: как ежедневно подпитывать восторг от отношений, как включаться в жизнь партнера, как ожи-