

Мишель Беккер

взаимная
ПОДДЕРЖКА
И ЛЮБОВЬ

Навыки
гармоничного общения в паре

Перевод с английского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

УДК 159.9
ББК 88.3
Б42

Переводчик МАРИНА НЕФЕДОВА

Беккер М.

Б42 Взаимная поддержка и любовь: Навыки гармоничного общения в паре / Мишель Беккер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2025. — 278 с.

ISBN 978-5-9614-9527-0

Любовь — базовая потребность каждого человека, но отношений без проблем не бывает. Мы можем разочароваться в партнере, начать замечать недостатки в нем, пытаться контролировать или исправлять друг друга — и в какой-то момент понимаем, что отношения трещат по швам. Психотерапевт и семейный консультант Мишель Беккер уверена, что нашу близость укрепляют доброта, сострадание и принятие. Она написала книгу, которая поможет вам справляться с конфликтами и трудностями, создавая эмоционально безопасное пространство для искреннего общения и взаимной поддержки. Автор делится техниками, освоив которые вы сможете лучше понимать себя и партнера, научитесь решать проблемы вместе, исцелять эмоциональные раны и делиться радостью даже в трудные времена. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как сохранить близость и улучшить качество совместной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-9527-0 (рус.)
ISBN 978-1-4625-5057-9 (англ.)

© 2023 The Guilford Press
© Zerde Publishing, 2025
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2025

Содержание

<i>Предисловие</i>	
Сострадание — это положительная эмоция.....	7
<i>Вступление</i>	11

Часть I

Начните с себя

На каком этапе вы сейчас находитесь?
Как в отношениях возникают проблемы
и как они разрешаются

Глава 1.	Мы все нуждаемся в любви.....	23
Глава 2.	«Почему ты не можешь быть рядом?» Что мешает настоящей близости	38
Глава 3.	«Как же хочется все исправить!» Пытаемся преодолеть боль, «решая» проблемы.....	56
Глава 4.	«Тебе не все равно?» Путь к безопасной близости.....	78
Глава 5.	«Кто полюбит меня?» Как сделать сострадание полезной привычкой	99

Часть II

Основа для сострадания

Осознанность, общечеловеческий опыт
и доброта

- Глава 6. Быть здесь и сейчас.
Навыки осознанности: ясность восприятия
и контроль над импульсами119
- Глава 7. Создавая отношения.
Сила общей человеческой природы148
- Глава 8. Обретая то, что нам нужно.
Доброта в трех измерениях167

Часть III

Применение на практике

Навыки сострадания и ваши отношения

- Глава 9. Что действительно важно?
Как ценности влияют на отношения195
- Глава 10. Так как же нам понять друг друга?
Применение навыков
сострадательного общения.214
- Глава 11. Можем ли мы исцелить наши раны?
Создавая условия для прощения242
- Глава 12. Разделяя радость.
Как сохранить любовь живой.256
- Благодарности*273
- Об авторе*277

Предисловие

Сострадание — это положительная эмоция

Все больше исследований показывают, что сострадание — мощный ресурс. Оно повышает уровень удовлетворенности жизнью, уменьшает стресс и тревогу и, что особенно важно в контексте этой книги, улучшает отношения. Сострадание многогранно: оно может быть направлено на других или на себя (самосострадание), оно придает нам гибкость и силу. Сострадание часто ассоциируется с мягкостью и нежностью, но разве твердое «нет!» в адрес несправедливости — это не проявление сострадания? Мишель Беккер детально рассматривает различные аспекты сострадания и показывает, как оно может стать надежным и безопасным инструментом для работы над отношениями.

Когда пара переживает трудности, последнее, что нужно в этот момент, — это сосредотачиваться на недостатках. Вместо этого стоит обратиться к состраданию, принятию и заботе. Это не означает, что мы должны мириться с неприемлемым поведением, заботиться о партнере через силу или отказываться от изменений. Перед нами стоит иная задача — радикальное принятие.

Как говорил психолог Карл Роджерс, когда человек принимает себя таким, какой он есть, перемены происходят почти незаметно. То же самое относится и к нашим партнерам: когда они чувствуют, что их принимают, они меняются. Читатели, которые безуспешно пытались изменить какие-то

застарелые привычки поведения в своих отношениях, возможно, готовы к этому новому подходу.

Принятие в отношениях не всегда дается легко. А труднее всего принять обычно... самого себя. Исследования показывают, что люди, как правило, относятся к другим с большим состраданием, чем к себе. К счастью, самосостраданию можно научиться.

Мишель Беккер — ведущий эксперт по самосостраданию. Она внесла существенный вклад в разработку курса «Осознанное самосострадание» (Mindful Self-Compassion, MSC), который прошли более 250 000 человек по всему миру. Ближе к концу курса участники обычно стремятся чаще проявлять самосострадание для разрешения собственных проблем. И один из самых распространенных вопросов: «Как я могу привнести сострадание в отношения со своим партнером?»

Мишель соединила MSC с очень интересным направлением — терапией, сфокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy, CFT). MSC и CFT — самые распространенные программы обучения состраданию в мире на сегодняшний день. CFT основана на осознании мотиваций, лежащих в основе всего, что мы говорим и делаем. Нас может мотивировать желание избежать угрозы, достичь цели или проявить заботу. Как отмечает Мишель: «Важнее не слова, которые мы используем, а состояние, в котором мы находимся».

Не бывает отношений без проблем. Пожалуй, сострадание — самый мудрый вариант работы над ошибками. Оно предполагает, что мы все несовершенны, все страдаем и все хотим избавиться от боли. Оно дает нам возможность решать проблемы в отношениях с позиции общечеловеческого опыта.

Эта книга призвана помочь парам исцелиться и обрести гармонию. Сострадание дает возможность и для того, и для другого. Сострадание — это положительная эмоция. Оно приносит в нашу жизнь энергию и счастье. Поэтому, когда

мы дарим себе и своим партнерам сострадание, боль может превратиться в нечто иное, порой даже в радость. Это похоже на алхимию, но, чтобы по-настоящему ее постичь, нужно пережить это на собственном опыте. Пожалуйста, попробуйте — и посмотрите, что произойдет в ваших отношениях.

*Доктор Кристофер Гермер,
Гарвардская медицинская школа*

Вступление

Я не перестаю удивляться силе эмоций в отношениях между людьми, их способности ранить и исцелять. Ничто так не разрывает сердце, как стремление быть любимым, как страдание из-за отсутствия любви. Ничто так не утешает, как ощущение, что нас поняли и любят такими, какие мы есть. Самые мучительные отношения — те, которые сначала казались нам исцеляющими, а потом стали источником страданий. Тогда мы начинаем спрашивать себя: что пошло не так? Возможно, что-то не так именно со мной? Может быть, я просто недостойн любви? Или что-то не так с моим партнером?

Чаще всего, даже если у нас есть подозрение, что мы недостойны любви, нам проще сосредоточиться на недостатках партнера. Это не означает, что мы *хотим*, чтобы с ним было что-то не так, — нет, наоборот. Но, испробовав то, и другое, и третье, продолжаем верить, что нужно просто правильно указать нашему партнеру на его недостатки — и он превратится наконец в того человека, на которого мы рассчитывали. О котором думали, что он «тот самый».

Это очень распространенная стратегия. Однако, поступая так, мы передаем всю власть в руки партнеров, а сами как будто ни в чем не участвуем. Многие паттерны в отношениях можно изменить, только если нашу часть уравнения мы решим сами.

А если вместо скольжения вниз по спирали отношений остановиться на какое-то время и попытаться осознать: а что

на самом деле происходит? Не на поверхностном уровне, где главную роль играет эмоциональная реакция, а глубже — там, где начинается понимание природы эмоций в отношениях, где приходит осознание, сколько взаимосвязанных вещей влияют на нас. В моей работе с парами это ключевой момент. Когда люди вдруг видят, почему они наступают на одни и те же грабли в отношениях и что дело здесь вовсе не в отсутствии любви, — их «отпускает».

От влюбленности к зрелой любви

У всех отношений похожая траектория развития. На первом этапе влюбленности (я бы назвала его погружением в чувства) внутри нас бурлит гормональный коктейль, мы пребываем в блаженстве. Это та стадия отношений, когда легко верится, что мы наконец-то обрели то, чего так долго искали. Мы видим в партнере лишь хорошее и полагаем, что теперь именно этот человек отвечает за наше счастье. «И жили они долго и счастливо» — на этой фразе и на этой фазе заканчиваются все сказки. Но в реальной жизни все происходит не так. Этот первый этап любви очень важен: гормоны помогают нам привязаться друг к другу, мы чувствуем себя чудесно. Но, увы, рано или поздно действие коктейля заканчивается.

Затем наступает вторая фаза: мы замечаем нежелательные качества партнера и порой заикливаемся на них — тех раздражающих мелочах, которые со временем превращаются в большие обиды. Возможно, вы, как и одна пара, с которой мы познакомимся на страницах этой книги, спорите из-за какой-нибудь посудомоечной машины — а потом узнаете, что такие мелочи являются признаком сильного напряжения в отношениях. Или, может быть, между вами возникают бурные разногласия, кто же больше вкладывается в семей-

ные дела, и эти споры только отдаляют вас друг от друга. А на самом деле вам обоим нужно сочувствие и внимание к вашим потребностям.

Со временем взаимопонимание и любовь размываются в водовороте реакций, и в конце концов мы ощущаем сильный дискомфорт в отношениях и начинаем задаваться вопросом, как вообще могли связать свою жизнь с человеком, у которого столько явных недостатков. То, что сначала казалось лишь «невинными особенностями», начинает выглядеть как неприемлемые черты характера, и постепенно мы приходим к мысли, что, похоже, наши отношения обречены.

Иногда, пытаясь избежать конфликта, мы намеренно отдаляемся друг от друга — и в какой-то момент дистанция между нами становится огромной. К тому же жизнь регулярно подкидывает разнообразные вызовы, и даже если это позитивные и желанные вызовы — воспитание детей, построение карьеры, — они создают дополнительные проблемы. Разумеется, не все задачи могут быть позитивными и желанными, они только подливают масла в огонь, и вот уже отношения, которые еще недавно казались идеальными, оказываются на грани разрыва.

Именно в этот момент необходимо остановиться и внимательно посмотреть на происходящее — это поможет понять и принять себя и партнера. И здесь было бы очень важно научиться осознанности, понять, как распознавать и удовлетворять собственные потребности — а это, в свою очередь, научит нас сострадать и поддерживать другого, сделает нашу связь глубже и прочнее.

Неплохой план: развивать навыки, подходящие именно мне, моему партнеру и нашим отношениям, учиться сострадать, а не проваливаться в привычные реактивные паттерны. Последние когда-то обеспечивали нашу безопасность, — но сегодня они приносят отношениям больше вреда, чем пользы.

Осознанность в контексте отношений имеет два полезных свойства. Во-первых, она помогает честно взглянуть на истинное положение дел, на наши реальные потребности. Во-вторых, это ресурс, на который можно опереться, когда «накрывает» и хочется выдать привычную и сильную эмоциональную реакцию. Осознанность позволяет нам проявляться в отношениях, опираясь не на импульсы, а на мудрость.

Сострадание — это способность быть доброжелательным к себе и к партнеру — в моменты, когда у нас не все гладко, мы особенно нуждаемся в таком способе взаимодействия. Когда мы станем добрее к себе, научимся, если можно так выразиться, самосострадать — мы перестанем зависеть от утешения и сочувствия партнера. То, что нам необходимо, будет всегда с нами. И это все меняет. Знание, что у нас есть то, в чем мы нуждаемся, особенно ценно в тяжелые времена, тем более если вдруг никто не приходит на помощь. Это знание помогает встретиться лицом к лицу с самими собой, с партнером и с проблемами в наших отношениях. Благодаря этому мы сможем утешать и успокаивать себя, когда необходимо, имея силы не только на то, чтобы устанавливать границы, но и проявлять великодушие. Мы можем не бояться показать свою уязвимость, потому что на случай, если что-то пойдет не так, имеем страховку самосострадания. А когда мы уязвимы, нашему партнеру гораздо легче с нами сблизиться.

В идеале происходит так: когда близкому плохо, мы учимся относиться к нему с состраданием — он начинает ощущать себя в большей безопасности. Он тоже может позволить себе быть уязвимым. И это очень важно, потому что без уязвимости нет близости. Как мы можем чувствовать себя любимыми, если не даем возможности партнеру узнать, кто мы есть на самом деле? Мы сможем убрать наши защитные барьеры лишь тогда, когда привнесем в отношения сострадание. Только тогда мы создадим подлинную связь и только тогда начнем развивать отношения, наполняющие нас.

Навыки осознанности и сострадания — основа для перехода из болезненной второй фазы отношений к третьей — я называю ее фазой зрелой любви. На этом этапе мы становимся ближе и к партнеру, и к себе. Это этап принятия и любви на другом уровне. На первом этапе связь хоть и есть, но мы не видим ясно ни себя, ни партнера; на «зрелом» этапе мы раскрываемся, а связь с партнером становится гораздо крепче, чем раньше.

Путь к фазе зрелой любви почти всегда включает в себя трудную вторую фазу, и собственно книга об этом: как научиться осознанности и состраданию, чтобы удовлетворить свои собственные потребности, поддержать друг друга и вместе развиваться.

Конечно, совершенно необязательно находиться в стадии борьбы или на грани разрыва. В ходе психотерапевтической работы с парами я обнаружила, что тренировка сострадания — это то, что лучше всего помогает научиться заботе друг о друге. Зрелая фаза любви — когда мы ощущаем себя принятыми, любимыми и защищенными — строится именно на этом фундаменте. Сострадание цементирует наши отношения, и они могут выдержать испытание временем.

Мой профессиональный путь

Получив лицензию брачного и семейного терапевта, я профессионально погрузилась в мир отношений и очень быстро убедилась, что все в жизни строится вокруг них. Моим клиентам от четырех до девяти лет, и я не перестаю удивляться, как значимы на протяжении всей нашей жизни связи между людьми. Больше всего мне нравится работать с парами. Многие из моих коллег скажут, что парная терапия — одна из самых сложных. В самом начале профессионального пути мне тоже было очень непросто. И хотя я строила свою

работу на основании новейших психологических теорий, это не приносило того результата, которого я ждала. Даже если во время сессии как будто удавалось добиться успеха, между сессиями часто все возвращалось на круги своя. Что-нибудь случалось, и пара вновь попадала в круговорот спонтанных эмоциональных реакций.

Примерно в это же время я поняла необходимость осознанности. Она помогает развить ясный взгляд на мир и уменьшает волны спонтанных реакций. На одном из ретритов по осознанности я открыла для себя то, чему учу с тех пор, — самосострадание. Изучая принципы осознанности и самосострадания, я стала лучше понимать, как обращаться со своим жизненным опытом, как понимать и принимать его, как стать более чутким — по отношению к себе и к другим.

Доктор Кристофер Гермер и доктор Кристин Нефф, создатели курса «Осознанное самосострадание» (MSC), пригласили меня к себе преподавать. Именно на одном из таких курсов я задумала адаптировать учебную программу для работы с парами и поставила себе две цели. Во-первых, в близких отношениях часто страдают — а я увидела, как можно это изменить. Во-вторых, тренировка практического сострадания к близкому позволяет не просто меньше страдать, но и создает безопасное пространство для внутреннего роста. Мы можем рисковать и следовать зову сердца тогда, когда рядом есть тихая гавань и надежное плечо.

В результате адаптации курса MSC родилась программа «Сострадание для пар» (Charter for Compassion, CFC), которую я начала вести в 2017 году. Мы не просто учимся сострадать себе и развиваем этот навык на практике, но и осваиваем искусство сострадания к своим партнерам, основываем отношения на доброте и взаимопонимании.

Я была удивлена эффективностью программы CFC — с ее помощью отношения между многими участниками изменились в лучшую сторону. Они говорили о возрождении

чувства тепла и благодарности, о дружелюбии и безопасности, о том, что в между ними стало больше взаимопонимания и доброты, появились новые навыки общения — и все это наполнило жизнь новым смыслом. Некоторые заметили, что сострадание вернуло их значимым отношениям важнейшее, центральное место в жизни. Многие были удивлены, как быстро новые навыки улучшили качество взаимодействия и общения.

Очень ценными стали для меня комментарии партнеров, у которых уже были крепкие и здоровые отношения, — они отметили, что курс сделал их еще ближе друг к другу.

Особенно приятно работать с парами, чья совместная жизнь только-только началась: они в самом начале пути закладывают фундамент долгого и гармоничного союза, способного пережить трудности.

Программа «Сострадание для пар» прошла проверку временем — она была отработана до мелочей благодаря множеству сессий, усилиям моих коллег и, что особенно ценно, обратной связи от самих пар.

В настоящее время Флоридский университет проводит научное исследование этой программы.

Об этой книге

Здесь вы найдете упражнения и различные рекомендации для выявления и развития тех ваших качеств, которые можно превратить в инструменты и личные навыки сострадания — и к себе, и к партнеру. Так постепенно вы освоите искусство сострадания, научитесь его персонализировать, понимать, в чем вы, ваш партнер и ваши отношения больше всего нуждаются. Когда это станет повседневной практикой, а практика — привычкой, вы поймете, что все сферы ваших отношений пронизаны любовью. И это уже меняет все.

Я хочу выразить благодарность и признательность моим друзьям и коллегам докторам Гермеру и Нефф, а также Центру осознанного самосострадания за разрешение использовать их опыт.

Истории, рассказанные в этой книге, взяты из моей психотерапевтической и преподавательской практики, а также из повседневной жизни. Чтобы сохранить конфиденциальность и при этом наглядно проиллюстрировать ключевые идеи, все приведенные примеры синтезированы из многих случаев моей практики, а все имена и узнаваемые факты изменены. Я получила бесценный опыт от каждой из этих встреч и надеюсь, вы тоже сможете почерпнуть много нового.

Эта книга написана для всех: здесь не важен ваш возраст, социальный и материальный статус, уровень образования и национальность. Однако помните: книга не может заменить профессиональную психотерапевтическую помощь при серьезных проблемах, таких как злоупотребление психоактивными веществами, домашнее насилие (физическое и эмоциональное), супружеские измены. Эти вопросы часто требуют решения до начала работы над отношениями. В таких случаях неоценима помощь опытного психотерапевта. Стабильность и безопасность — это первостепенные задачи.

Выполняя упражнения из раздела «Попробуйте это», вы хорошо усвоите новые навыки. Результаты определяет не теория, а практика. Применение нового знания в реальной жизни дает глубокий опыт и мотивирует развивать чувство вашего собственного сострадания.

Возможно, вам будет удобно записывать в дневник ваши эмоции и открытия, возникающие в процессе выполнения упражнений, или мысли, которые хотелось бы запомнить. Конечно, было бы идеально, если бы оба партнера читали книгу и делали упражнения, но это не обязательно. Если даже кто-то один из пары будет с состраданием относиться

к себе и партнеру, это уже неизбежно повлияет на отношения. Я очень надеюсь, что книга станет инструментом развития важных навыков для каждого читателя.

Моя мечта — чтобы каждый осознал свою ценность и право быть частью этого мира. Каким бы ни был ваш опыт, знайте: на этих страницах вас принимают такими, какие вы есть.

Часть I

Начните с себя

На каком этапе
вы сейчас находитесь?
Когда в отношениях
возникают проблемы
и как они разрешаются

Главный вопрос, который надо задать себе в начале работы над отношениями: на каком этапе мы находимся? Вы узнаете, какую роль в отношениях играет реактивность, и начнете видеть, почему иногда мы поступаем непредсказуемо и спонтанно, следуя скорее импульсам, чем осознанному выбору. Понимая, как бессознательное направляет нас по неверному пути, вы научитесь видеть альтернативные маршруты. Узнаете о моделях поведения и их синхронизации. Поймете, что попадание в ловушку спонтанных реакций — это естественный процесс. Так открывается путь к свободе.

ГЛАВА 1

Мы все нуждаемся в любви

Жизнь — это цветок, а любовь — нектар.

ВИКТОР ГЮГО

Пространство было наполнено добротой и любовью. Я ощущала легкий гул, будоражащий, наполняющий энергией и одновременно успокаивающий. Чувствовала одновременно и уязвимость, и радость, и грусть, и прощение, и даже тоску. Но главной была заполняющая все любовь. Время остановилось. Это был тот момент без начала и конца, в котором ты просто счастлив, и больше тебе ничего не нужно. «Вот что значит любовь», — произнес Крис. Мои глаза наполнились слезами, и в горле застрял комок. Я могла только кивнуть в ответ. У меня перехватило дыхание, как это бывает, когда за поворотом вдруг открывается невероятно красивый пейзаж.

Все началось двадцать четыре часа назад — когда стартовала наша программа «Сострадание для пар». Я и мой коллега Крис Гермер пригласили одиннадцать пар в уютный горный отель. Это были самые разные пары: те, кто давно вместе,

и те, кто только помолвлен, те, кто счастлив в браке, и те, кто очень несчастлив. Пары старшего возраста и молодые. Пары разной этнической принадлежности, цвета кожи и самоидентификации. Все это не имело значения. Нас объединяло нечто большее: в глубине каждого была тоска по любви, стремление быть любимыми.

За эти сутки мы открывались сложностям и признавали несовершенство. Изучали способы защиты себя и своих отношений и осознавали, что защищаться — абсолютно естественно. Узнавали, каким образом эти способы защиты наносят реальный и долговременный ущерб. Мы увидели раны — свои и наших любимых. И самое главное, открыли в себе способность проявлять доброту даже перед лицом боли и трудностей. Видеть, и принимать, и любить друг друга такими, какие мы есть, со всеми изъянами. И вот мы сидели, Крис и я, а вокруг наши пары. Такие храбрые. И такие уязвимые. Они шепотом говорили друг другу слова нежности и заботы, и эти слова падали словно ласковый дождь на пересохшую землю.

Как мы к этому пришли? Это не было легко. Но это не было и настолько сложно, как казалось вначале. И мы все понимали ценность этого момента, потому что знали: не всегда было так, не всегда будет так, этот момент не продлится вечно. Просто здесь и сейчас мы решились открыться друг другу, принять наших партнеров такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть или какими они «должны» были быть. Мы смогли разглядеть красоту в них и в самих себе. Боль не ушла, невозможно мгновенно заставить ее полностью исчезнуть, однако возможно любить человека сквозь эту боль.

Любить друг друга в сложные времена: история Сью и Джорджа

Наверное, это главная мечта каждого из нас: быть замеченным, принятым, ценным и любимым. Особенно когда испытания приходят без предупреждения, как это случилось с Сью и Джорджем. Они нашли друг друга уже в зрелом возрасте, после множества пережитых разочарований. Прошлые беды сделали их сильнее и одновременно мягче. Им посчастливилось вновь обрести любовь. Однако после этого не наступил хеппи-энд, и история не закончилась на «и жили они долго и счастливо». После того как они встретились, каждый из них пережил страшное заболевание, а затем сгорел их дом. Жизнь оказалась чередой бесконечных испытаний.

Только-только они решили, что самое худшее позади — как на них свалился еще один страшный медицинский недуг. Это было головокружительное падение в неизвестность, полная дезориентация — знаете, словно вы заснули на минутку, а проснувшись, обнаружили, что весь мир перевернулся с ног на голову. Это была опасная, потенциально смертельная болезнь. И были поездки на скорой, обследования, консультации. Были боль и страх, порой даже ужас. И часы в отделении интенсивной терапии со всеми ее звуками: гудением и жужжанием аппаратуры, проводами, мониторами, бдительными врачами и медсестрами. Но даже на фоне всего этого были мгновения непоколебимой уверенности — единственной уверенности, которая им осталась. Одно пересечение взглядов — и они знали без тени сомнения: они любимы. Глубоко и безоговорочно любимы. Они переживали боль и страх вместе, их поддерживала в эти моменты только любовь. Они называли такие моменты «зелеными» — они были их защитой и прибежищем. Единственным прибежищем Сью и Джорджа на пути между жизнью и смертью.

Хорошая новость: сострадание можно вырастить

Может быть, вы думаете: «Замечательно, но это все не для меня, у меня так не получится, моего партнера очень сложно любить, это настоящее испытание. Поверьте мне, я старался». Или: «Если бы мой партнер был другим человеком — не таким требовательным, более открытым, менее критичным (добавьте здесь свою претензию к партнеру), я мог бы его (ее) любить легко и непринужденно. У нас были бы совсем другие отношения». Да, возможно, вы правы. Было бы проще любить партнера, у которого нет тех или иных недостатков. Но я хочу, чтобы вы знали: сострадание в отношениях не зависит от вашего партнера. Это выбор. Выбор, который вы делаете снова и снова. Выбор, которого вы иногда избегаете — но затем опять к нему возвращаетесь. Со временем этот выбор становится привычкой, а отношения оказываются безопасными, глубокими и приносящими больше удовольствия. И это действительно хорошие новости! Сострадание может преобразить отношения, даже если партнер так и не изменится. Правда в том, что, когда мы проявляем сострадание, оно распространяется на все аспекты жизни. То, что мы привносим в отношения, может существенным образом изменить весь их ход. И вместо того чтобы ждать перемен от партнера, мы можем сами начать сострадать. И это изменит абсолютно все.

Сострадание, кроме всего прочего, — это навык. Раньше я считала, что это врожденное качество — либо есть, либо нет. Да, действительно, все мы устроены по-разному, и некоторые люди обладают природной эмпатией. Им повезло! Но к счастью для всех остальных, чувство сострадания можно развить. Есть крутые бодибилдеры, которые в детстве отличались хилым телосложением. Потом они начали

тренироваться, прошли через многое — травмы, усталость, разочарования. Они делали перерывы, восстанавливались, просили о помощи. А потом *снова пытались*. Каждый раз, терпя неудачу, мы узнаём нечто важное и обретаем опыт. Если что-то действительно значимо, мы не сдаемся и продолжаем двигаться вперед.

Неудача — это один из этапов пути к мастерству. Она может укрепить и обогатить нас — если мы позволим. Меня как семейного психотерапевта иногда спрашивают: как понять, подходят ли мне вот этот конкретный человек? Я всегда интересуюсь: были ли уже у вас с вашим партнером сложности и разногласия и как вы их решали? Нам необходимо знать, что мы можем справиться с трудностями и разочарованиями вместе. Что можем рассчитывать друг на друга, а не наклеивать друг на друга ярлыки.

Большинство пар, которые приходят ко мне на консультации, учатся быть рядом, чтобы каждый партнер чувствовал заботу и понимание со стороны другого.

Да, частенько люди желают «починить» свою вторую половинку. Но магия происходит только тогда, когда они начинают лечить свои собственные раны. То, что действительно дает силы и исцеляет отношения, — это обучение самозаботе и заботе о других, и все это основано на нежности и сострадании.

Наши отношения — арена для этих импульсивных реакций. Даже если в других сферах жизни мы нередко проявляем сострадание, в близких отношениях нам гораздо сложнее так поступать. Чем важнее для нас партнер, тем глубже страх потерять его, тем отчаяннее наше желание быть любимым и тем активнее работает наша система угрозы-защиты (мы рассмотрим, как работает эта система, в главе 2). Мы рискуем попасть в замкнутый круг — «и с ним не могу, и без него не могу». Пугает и расставание, и сближение.

Любовь имеет значение

Правда заключается в том, что мы все стремимся к любви, даже если отгородились от нее, забили окна и двери и кричим: «Уйди!», потому что когда-то нам было очень больно. От этой потребности любви никуда не деться. Человеку жизненно необходимо ощущение принадлежности кому-то. Это заложено в нашей природе. Где-то глубоко внутри мы знаем: в одиночку нам не выжить. С самых первых мгновений жизни мы делаем все, чтобы получить заботу: нам нужны пища, тепло, безопасность, уход и любовь — и мы кричим и плачем, когда их нет. К счастью, наши крики вызывают беспокойство и сострадание у тех, кто о нас заботится, и они приходят нам на помощь. Успокоить плачущего ребенка — это тоже потребность. Когда наши дети довольны — довольны и мы. Когда мы любимся на них, воркуем с ними, а они лепечут нам в ответ — и у нас, и у наших малышей активно вырабатывается окситоцин. И этот гормон привязанности и доверия формирует в младенцах способность к будущим здоровым отношениям. Связи — хорошие, здоровые, безопасные связи в младенчестве — это фундамент для благополучных социальных контактов в дальнейшей жизни.

Очевидно, что без еды, крова и заботы ни один ребенок не выживет. Но неочевидно, что связь и привязанность не меньше важны для жизни. Когда мои дети были еще совсем маленькими, я подружилась с одной женщиной по имени Даная. У нее была насыщенная профессиональная жизнь, но они с мужем никак не могли зачать ребенка и в конце концов удочерили Лизу. Девочка оказалась очень активной и требовала постоянного физического и эмоционального внимания. Она была полна энергии, жизни, но все ее чувства были словно включены на полную мощность: и радость, и грусть зашкаливали. Мне очень нравилось общаться с этой маленькой девочкой, но только не слишком долго. Она была

подобна восхитительному торнадо, которое пронеслось по дому, оставляя после себя все вверх дном — хотя это и был поток чистой солнечной энергии. Ее мама обладала удивительными качествами — безграничным терпением и добротой, но одновременно, к сожалению, нельзя было не заметить, как она измотана и утомлена.

И вот в хаосе жизни, разрываясь между заботой о Лизе и карьерой, Даная неожиданно обнаружила, что беременна. Так на свет появился Аарон. Он был ровесником моего среднего сына, но по сравнению с ним выглядел крохотным. Проходили недели и месяцы, а Аарон почти не развивался, не начинал ползать и сидеть, как его сверстники. Чем старше становился мой сын, тем заметнее была разница между ним и Аароном, который словно уменьшался. При этом он вообще не доставлял хлопот, не требовал внимания, редко плакал — но все это было странно и тревожно. Врачи провели обширное обследование Аарона и в итоге диагностировали сильную задержку развития. Его физические потребности удовлетворялись полностью, но ему явно не хватало внимания. И не то чтобы Даная и ее муж не хотели ухаживать за сыном — они хотели! Просто после всех забот о Лизе у них элементарно не оставалось энергии. Они выполняли все необходимые процедуры: меняли подгузники, кормили его, купали — но делали это на автомате, без эмоционального участия. Аарону же нужно было больше, чем просто удовлетворение потребностей: ему хотелось быть на ручках, слушать колыбельные песни, которые пелись бы специально для него, чувствовать ласку и любовь. Ему нужно было ощущать, что он кому-то принадлежит и кому-то дорог. Мои друзья были добрыми родителями, они любили Аарона, однако ему требовалось *ощущать* эту любовь.

То же самое происходит и в отношениях между взрослыми. Нам нужно больше, чем «базовый набор услуг». Больше, чем еда и кров, повседневные заботы, готовка, вынос мусора

и поход с питомцем к ветеринару. Нам нужно *ощущать* себя любимыми. Без этого все становится выживанием, а не процветанием.

Возможно, вы погрязли в повседневных делах и потеряли ощущение, что любимы? Это легко случается в нашей напряженной жизни. Вы не одиноки в этом.

Или сейчас вы чувствуете любовь, однако благодаря внутренней мудрости понимаете, что она может закончиться. Поэтому стремитесь укрепить фундамент отношений, чтобы он был способен выдержать любой жизненный шторм. В каком бы состоянии ни находились ваши отношения, мы рассмотрим работающие стратегии и освоим упражнения, которые укрепят ваш союз.

Сила безопасных отношений

Нам нужны не просто отношения — нам нужны прочные связи. Взаимодействие с другими оказывает на нас огромное влияние. Исследование, проведенное в Центре для пожилых людей, выявило, что, если человек ухаживал хотя бы за каким-нибудь комнатным растением, показатели его здоровья были лучше, чем у тех, кто ни о ком не заботился. Исследования эффективности психотерапии показали, что залог успеха лечения — союз между врачом и пациентом. Во время болезненной медицинской процедуры человек испытывает меньше боли, если за руку его держит близкий. Когда жизнь ставит нас перед трудностями, самое ценное — это поддержка.

Если наши отношения прочные, мы большего добиваемся в жизни, а тяжелые события переносим не так болезненно. Не зря существуют ритуалы, помогающие пережить потерю. Когда общество поддерживает того, кто в горе, разделяет