



ЕЛЕНА
КАБАССЕР

МАРИЯ
КРИВОЩАПОВА-ДЕМИНА

РАЗДЕЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ

как поддерживать
отношения на расстоянии
и пережить разлуку

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.5
К12

Кабассер, Елена.

К12 Разделенная любовь. Как поддерживать отношения на расстоянии и пережить разлуку / Елена Кабассер, Мария Кривошапова-Демина. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-192836-0

Перед вами первая в России книга для тех, кто находится в отношениях на расстоянии. В ней, как в аптечке, собрано все необходимое для помощи влюбленным, оказавшимся в силу разных обстоятельств далеко друг от друга.

На все самые трудные вопросы смогли ответить семейный психолог Елена Кабассер и супружеский терапевт, преподаватель по методу Готтмана Мария Кривошапова-Демина. Они собрали все, что известно современной науке о любви на расстоянии (а известно, как оказалось, немало). А также изучили опыт реальных пар, которые успешно пережили трудный этап длительной разлуки.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-192836-0

© Кривошапова-Демина М., Кабассер Е., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Посвящение

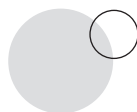
Елена: Моему супругу Герноту, которого люблю всем сердцем.

Благодарю тебя за это невероятное путешествие, наполненное потрясающими чувствами и эмоциями, через которые я выросла как личность и научилась ценить жизнь во всем ее многообразии.

Без тебя этой книги не было бы.

Мария: Моему папе. В год, когда тебя не стало, я продолжаю творить...

Содержание



Предисловие	9
I Любовь на расстоянии	
У нас «все серьезно»?	17
1. Можно ли романтическую связь на расстоянии назвать отношениями? Это вообще нормально?	20
2. Как понять, что у нас серьезные отношения, а не игра?	24
3. Проверьте свою готовность к отношениям на расстоянии	28
4. Мифы о любви на расстоянии	49
II Любовь на расстоянии	
Самые частые проблемы и поиск решения	57
1. Как долго можно находиться в разлуке?	61
2. Как часто надо встречаться и быть на связи? ...	64
3. «Танец» физической близости и разлуки — как найти баланс	70
4. Эмоциональные качели	73
5. Секс	76
6. Ревность	86

7. Доверие	90
8. Финансы. Кто за что платит?	94
9. Стресс	97
10. Конфликты	103
11. Эмоциональная (вербальная) агрессия	112
12. Когда родственники и близкие не верят в ваши отношения на расстоянии	129
13. 10 ключевых рекомендаций, как успешно пройти этап отношений на расстоянии	134
14. Если отношения на расстоянии все же не сложились	135

III От расстояния к близости

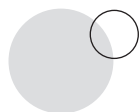
1. Осторожно! Переход из отношений на расстоянии к совместной жизни	145
2. Если мы из отношений на расстоянии перешли к совместной жизни и у нас есть дети от предыдущих браков	177
3. Если мы с партнером живем в разных странах и/или говорим на разных языках	200
4. Если мы с мужем из разных стран, говорим на разных языках и у нас есть ребенок/дети от предыдущих отношений/брака	240

IV Любовь на расстоянии

Нереальные истории о реальной любви	249
1. 11 вопросов и ответов о любви на расстоянии	251
2. 10 реальных историй о любви на расстоянии — они справились!	258

V	Любовь на расстоянии	
	Для особо любознательных	297
	1. Как развивался феномен романтических отношений на расстоянии в мире	300
	2. Почему 2020 год стал особенно важным для пар в отношениях на расстоянии	308
	Заключение	322
	Об авторах	326
	Полезные ссылки и контакты	330

Предисловие



Елена: «К августу 2020 года я второй год находилась в романтических отношениях на расстоянии. Шел шестой месяц всемирного локдауна COVID-19. Я была в сложном психологическом состоянии, ведь уже полгода мы с будущим мужем не могли увидеться, поскольку жили в разных странах и не знали, когда вновь встретимся. Тревожность зашкаливала.

Ответы и техники саморегуляции я, как всегда, искала в литературе. Читала запоем. На тот момент мне нужна была книга, на русском или английском языке, в которой какой-нибудь психолог поделился бы тем, как выживать в отношениях на расстоянии, и сказал бы, что все в порядке: у таких отношений есть шансы на успех и расстояние вовсе не помеха. А если вдруг у вас появились сомнения, случилась паника или даже вы впали в глубоко подавленное состояние, то делайте то-то и то-то. И еще мне очень-очень хотелось, чтобы этот психолог сам успешно прошел через такой формат отношений, разложил бы все по полочкам, подкрепил написанное научными данными и личным опытом, да еще желательно и опытом других пар! Но таких книг и таких авторов на русском языке не было. На английском я нашла

подходящую книгу *Long Distance Relationships. The complete guide* / «Отношения на расстоянии. Полное руководство» Грегори Галднера (Gregory T. Guldner) [5], но в электронной версии она была недоступна, а заказать ее можно было только в печатном виде по почте из США, и в Россию она не доставлялась. Эту книгу я все же получила, но только год спустя. На YouTube видеороликов от профессиональных психологов по интересующей теме тоже не нашла.

Тогда и родилась идея самой изучить эту тему в рамках моей магистерской работы в Московском институте психоанализа, где я получала второе высшее образование. Составляя предварительный список литературы, я случайно наткнулась на книгу Джона Готтмана «7 принципов счастливого брака». Стало очень интересно, каковы же эти принципы. Предисловие к книге было написано кандидатом наук и психологом Марией Кривошаповой-Деминой.

С первых строк меня тронули слова Марии, ее мировоззрение оказалось мне очень близко. А дочитав книгу до конца, я не могла найти себе места, меня переполняли одновременно и восторг, и недоумение. Мысли метались от «Да вот же они, научно обоснованные ответы на вопросы несчастливых в браке пар! Потрясающе!» до «Да почему эту книгу не дарят каждой паре, когда они только подадут заявление в загс? Почему об этом не рассказывают в старших классах школы и в институтах, университетах?»

В то время я находилась в поиске направления, в котором буду специализироваться в своей работе как психолог. И после прочтения книги Джона Готтмана я окончательно определилась, что впереди меня ждет обучение и последующая сертификация как Готтман-терапевта в Институте Готтмана,

а также индивидуальная и парная работа по методу Готтмана для оказания поддержки другим в создании и укреплении приверженных романтических и супружеских отношений.

В предисловии к «7 принципам» Мария рассказала о своем проекте — развитии метода Готтмана среди русскоговорящих семей и коллег помогающих профессий — и оставила электронную почту для связи. И я ей написала. Написала искренне, эмоционально, открыто и смело о том, в какой восторг меня привела книга и что я очень хочу быть полезной в развитии метода Готтмана в России. Основное, чем я тогда могла помочь — переводить всевозможную информацию с английского на русский. И Мария ответила. Она поддержала мою инициативу и прислала первые видеоролики Джона Готтмана для перевода. С этого началось наше плотное и продуктивное сотрудничество, которое спустя три года привело к рождению этой книги.

И теперь мы¹ очень рады и благодарим вас за то, что вы держите в руках наш труд. Мы осознаем, что вы делаете большое благо как для себя, так и для мира в целом. Вы когда-либо задумывались о том, что если бы каждый взрослый человек на планете Земля занимался расширением своих психологических знаний, то мир был бы намного добрее, а люди в нем — счастливее? Для многих, к счастью, по-прежнему эти знания начинаются с открытия для себя книг, в которых они ищут ответы на животрепещущие вопросы.

Елена: «Так было и со мной. На все вопросы я получала ответы благодаря книгам — и в сложных жизненных ситуациях, и в те времена, когда нуждалась в помощи и поддержке.

¹ Под «мы» подразумеваются оба автора.

Даже первым подарком от моего будущего мужа была книга, и именно в ней я нашла способ следовать зову сердца и не бояться идти своим путем. Я открыла ту книгу шесть лет назад на странице, где были вот такие слова:

“Women have to honour their own potential. Women must give themselves the right to thrive in every single way, and not to define how loving or humble they are by the amount that they are prepared to step sideways to accomodate someone else. They need to say “I’ve got one life, I’ve been breathed into me and here I am and I should use it for the best possible purpose.” Whatever each woman herself defines it to be” — Jude Kelly, book “If I could tell you just one thing...” by Richard Reed.

«Женщины должны уважать свой потенциал. Женщины должны дать себе право процветать во всех направлениях, а не определять, насколько они любящие или скромные, исходя из того, сколь многим они готовы пожертвовать, чтобы быть удобными для кого-то другого. Им нужно сказать: «В меня вдохнули только одну жизнь, и я должна использовать эту жизнь самым наилучшим образом для СБЯ». И какой будет эта жизнь — каждая женщина определяет для себя лично» — Джуд Келли, книга Ричарда Рида «Если бы я мог сказать вам только одну вещь...»

Так почему же мы решили написать книгу, посвященную любви на расстоянии?

Мария: «Я уже давно работаю с межнациональными парами, где чаще всего супруга — русская женщина, а супруг — англоговорящий иностранец. За последние три года количество обращений от таких пар стало расти, в том числе появились индивидуальные запросы от моих подписчиков

в социальных сетях. Финальным толчком оказалась ситуация, когда русскоговорящая подписчица спросила, есть ли смысл в отношениях на расстоянии и какую литературу можно почитать по этой теме. Я обратилась к Елене с просьбой подготовить подборку книг. И в ответ она прислала мне список книг только на английском языке. Тогда стало очевидно, что настало время написать одну из первых книг про любовь на расстоянии на русском языке.

В Елене я нашла не только единомышленника и соавтора — она удивила меня огромной жадной познания и решимостью во что бы то ни стало разобраться в теме. Это большое удовольствие писать, думать и рассуждать в одном направлении, чувствовать мир и отношения схожим образом. Желание развивать разумный, научно обоснованный подход к отношениям в русскоговорящей среде, в том числе к популярным в нынешнее время отношениям на расстоянии, также стало объединяющим нас намерением.

Сью Джонсон, психолог и профессор, создатель эмоционально-фокусированной терапии пар и автор известных бестселлеров про построение близких отношений, пишет: «Любовь не вишенка на торте жизни. Это первоочередная базовая потребность человека. Такая же, как нужда в воде или кислороде»¹.

В этой книге нам хочется дать ответы тем, кто любит и находится в поиске поддержки и решений. Тем, кто понимает, что любовь на расстоянии совсем не вишенка и очень нуждается во внимании, заботе, бережном отношении со стороны каждого участника. Парам, начинающим развивать такие отношения, необходимы адекватные проверенные данные на эту тему, информация, поддержка, внимание

и принятие. И конечно, нам всем очень пригодятся терпение и вера.

Что особенного в нашей книге?

Мы любим научный подход в работе, при котором слова и рекомендации психолога опираются не только на личный опыт и интуитивное чувство ситуации, но и подкрепляются результатами научных исследований. Мы сочетаем в работе академические знания и опыт многочисленных пар и клиентов, с которыми проводим консультации и интервью.

В основу книги легли магистерская работа Елены, научные данные о предмете, которые доступны в мире на момент написания книги, наш практический опыт консультирования, составленные и проведенные нами анонимные опросы в сообществах участников романтических отношений на расстоянии, качественные глубинные интервью и, конечно же, личные истории и опыт других.

В книге вы найдете:

- описание самых распространенных ловушек и подводных камней в отношениях на расстоянии;
- практические рекомендации, как справиться с особенностями таких отношений;
- особенности перехода из отношений на расстоянии к совместной жизни;
- описание специфики взаимоотношений в межнациональных парах и сводных семьях;
- ответы на самые часто задаваемые вопросы;

- реальные истории пар, которые прошли весь путь от отношений на расстоянии до совместной жизни;
- историю развития и изучения романтических отношений на расстоянии.

Многочисленные научные исследования подтверждают, что расширение психологических знаний обоими партнерами (а это прежде всего чтение книг по психологии) повышает степень удовлетворенности романтическими отношениями [3, 7]. Мы считаем, что в наше время непросто построить гармоничные отношения на всю жизнь без психологической поддержки. Нам очень хочется, чтобы каждая пара, каждая семья в нашей стране и во всем мире была счастлива. А счастье начинается с базового чувства безопасности, когда тебя слышат, уважают и принимают.

Мы искренне надеемся, что наша книга станет вашим другом и поддержкой как на этапе отношений на расстоянии, так и на этапе перехода к совместной жизни. Пусть она подарит веру, ответит на ваши вопросы и зарядит энергией. У вас все получится!

Список использованных в главе источников

¹ «Обними меня крепче. 7 диалогов о любви на всю жизнь», Сью Джонсон, пер. с англ. Э. Каирова, МИФ, 2018.