

СЬЮ ДЖОНСОН

Обними меня крепче: *практика*

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА

«ОБНИМИ МЕНЯ КРЕПЧЕ»

ПРОДАННОГО ТИРАЖОМ
БОЛЕЕ 1 МЛН ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Сью Джонсон — всемирно известный психотерапевт, чья методика помогает парам вернуть в отношения тепло, стать друг другу ближе и учит вместе преодолевать трудности

МИ∞

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие: возвращение любви	9
Перед диалогами. Эмоциональная реакция и язык привязанности	17
Диалог 1. Узнать дьявола по речи	37
Диалог 2. Найти большую мозоль	63
Диалог 3. Заново пройти переломные моменты	89
Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе	107
Диалог 5. Простить обиды	125
Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе	145
Диалог 7. Поддерживать огонь любви	165
Об авторе	186
Алфавитный указатель	187

ПРЕДИСЛОВИЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЮБВИ

На протяжении всей истории человечества считалось, что любовь — загадка, которую нам никогда не разгадать. Сама ее суть непостижима. В нашей культуре любовь и вовсе предстает сумасбродной и дикой. Вероятно, именно поэтому мы почти перестали верить в то, что в стабильном романтическом союзе есть смысл. Идея вечной любви всегда воспринималась скептически и пессимистично. Подозреваю, сейчас все только усугубилось из-за стрессовых обстоятельств, с которыми мы прежде еще не сталкивались. Я говорю о пандемии коронавируса, о ее последствиях и неопределенности.

Самоизоляция по-разному повлияла на отношения. Одни пары сблизились, перестроились и сплотились. А у других отношения, и без того ненадежные, разрушились. На них повлияли вынужденная необходимость постоянно быть вместе,

невозможность контролировать будущее и сложности с удаленной работой и учебой.

Как клинический и семейный психолог и исследователь, я все чаще тревожусь и печалюсь, наблюдая, где мы сейчас и куда идем. Я посещаю конференции, на которых «гуру» продвигают новые заманчивые идеи о совместном решении проблем — идеи, не имеющие под собой никаких научных оснований. Последние сорок лет я искала эмпирические данные, которые показали бы, как формируется надежная привязанность в паре. Меня интересовало, как сблизиться партнерам, у каждого из которых свои страхи и свои потребности в привязанности. Я всегда верила, что любовь логична и понятна, адаптируема и функциональна самым элегантным образом. И более того, она пластична, восстанавливаема и прочна.

Вера в науку любви побудила меня к созданию эмоционально-фокусированной терапии (сокращенно ЭФТ), принципы которой я описала в книге 2008 года «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь»*.

Я понимаю, что, когда рушится любовь, партнерам не до науки. Не о ней они думают в поиске привычного ощущения надежности и близости. Но, как сейчас модно говорить, истина все же в науке.

Психолог Джим Коан из Университета Вирджинии провел исследование с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ) мозга. Перед МРТ женщинам сообщали: если загорится маленькая красная лампочка, они могут получить небольшой удар током, а могут и не получить. Партнерам женщин дали задание держать их за руку, говорить что-нибудь участливое и уверять в любви. Коан обнаружил, что нежные слова

* Джонсон С. Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

и прикосновения любимых радикально изменили реакцию мозга на угрозу удара током и на сам удар: уровень стресса и болезненность значительно снизились.

Этот и сотни других экспериментов подтверждают, что близость любимого человека смягчает боль и стресс. Поэтому именно сейчас любовь значит как никогда много. Пандемия привела к шквалу одиночества, тревожности и депрессии. В нынешнем виртуальном многозадачном мире партнер становится для некоторых единственным реальным другом. Вот только люди как будто сопротивляются своей потребности в любви и близости. В обществе превозносится эмоциональная независимость, кругом призывают любить себя больше всех. Меня беспокоит эта тенденция. В последние несколько лет я ощущаю потребность дать людям дополнительные способы заново узнать друг друга и укрепить свои узы.

Сейчас я все больше уверяюсь, что ЭФТ универсальна. Ее эффективность доказывает, что у людей больше сходств, чем различий. Не один десяток лет я на личном опыте убеждалась, что терапия помогает парам любой расы, национальности, веры и политической принадлежности. Я общалась с людьми из разных стран, с различным опытом и воззрениями — от египетских мусульман до евангелистов с юга США. Независимо от индивидуальных характеристик, каждый человек ориентирован на отношения. Каждому человеку нужны понимание, принятие и поддержка. Сейчас как никогда важно помнить об этом.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ВОРКБУК И ПОЧЕМУ ОН ВЫХОДИТ СЕЙЧАС?

Контекст, практика и процесс — только так мы учим и учимся сами, растем и развиваемся. Без этого слова пусты: лекции

превращаются в сплошное морализаторство, а факты без примеров улетучиваются из памяти. В книгах «Обними меня крепче» и «Чувство любви»* я изложила свой опыт, принципы и открытия и привела десятки примеров, обогативших ЭФТ. Я объединила и проанализировала клинические исследования, лабораторные эксперименты и прикладные методы терапии — мои собственные и других ученых. Все они доказывают, что любовь — наш базовый код выживания. Это первостепенная задача мозга млекопитающего, для выполнения которой он заставляет нас присматриваться к окружающим и взаимодействовать с ними. Чтобы найти эпицентр боли, врач пальпирует пациента. Точно так же в ЭФТ результат возможен при условии, что отношения можно прощупывать и корректировать, тестировать и пробовать. Это практическое руководство основано на книге «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь», переведенной на 24 языка и проданной в количестве более миллиона экземпляров.

Я разработала одноименную образовательную программу. Ее также перевели на несколько языков и используют во многих странах. Адаптированная для отдельных групп (например, христиан, семей с детьми-подростками и пар с кардиологическими заболеваниями), программа теперь доступна онлайн. Из воркбука вы узнаете, как применить изложенную в книге теорию в повседневной жизни с учетом специфики ваших отношений. Вы задаете контекст — я помогаю вам с практикой и процессом.

* Джонсон С. Чувство любви. Новый научный подход к романтическим отношениям. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.