


ЖОАН ГАРРИГА

МЕТОД ПАРНОГО ТАНЦА

КАК СОЗДАТЬ ГАРМОНИЮ
В ОТНОШЕНИЯХ И ДВИГАТЬСЯ
ПО ЖИЗНИ В ОДНОМ РИТМЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Г21

Joan Garriga Bacardi
Bailando juntos: La cara oculta del amor en la pareja y en la familia

©Joan Garriga Bacardi, 2020
© Editorial Planeta, S. A. (2020)

© Ediciones Destino, an imprint of Editorial Planeta, S. A

Гаррига, Жоан.
Г21 Метод парного танца : как создать гармонию в отношениях и двигаться по жизни в одном ритме / Жоан Гаррига ; [перевод с испанского В. Култыгина]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-199910-0

Жоан Гаррига, ведущий испанский психотерапевт и эксперт по системным расстановкам, разрушает главный миф о счастливых парах: любовь не дается раз и навсегда. Ее нужно создавать — шаг за шагом, движение за движением. Эта книга покажет, что каждый день — это новая возможность проявить и углубить связь в отношениях. Используя терапевтический метод семейных расстановок, Жоан Гаррига помогает распознать, как родительские паттерны, воспитание и семейная история незримо формируют ваши отношения. Узнайте, как двигаться в такт друг с другом, не спотыкаясь и не причиняя боль.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-199910-0 © Култыгин В.Д., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Введение	9
Глава 1. ВИДИМОЕ И НЕВИДИМОЕ	16
Семейные расстановки.....	21
Двенадцать переключателей современной пары.....	27
Глава 2. О ЛЮБВИ.....	46
Нужна ли нам «вторая половинка»?.....	48
Различные виды любви	53
Путь пары: как научиться любить?.....	58
Любовь укрепляет смысл жизни.....	61
Глава 3. ДАВАЙТЕ УЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ	63
Психологические игры.....	69
Модели поведения, которым мы научились в детстве от родителей.....	80
Спонтанные танцы и навязанная хореография.....	83
Проекция изгнанных теней.....	86
Паттерны в отношениях	87

Рост пары — дело совместное.	90
Взаимосовместимые неврозы, или как выбрать пару	94
Эпидемия нелюбви к себе.	97
Чувства и управление ими.	100
Пара — это школа роста	105
Глава 4. ОБЩАТЬСЯ НУЖНО НЕ БОЛЬШЕ, А ЛУЧШЕ	118
Настоящая коммуникация	121
Чему нас учит теория коммуникации	127
Эмоции в паре.	134
Важность самопознания и честности с самим собой	137
Глава 5. СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ВЕРНОСТЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ.	143
Верность как социальный конструкт	149
В поисках подходящей модели отношений	154
Нездоровая привязанность: почему мы терпим насилие?	169
Глава 6. ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ И ЭНЕРГИЯ СМЕРТИ.	187
Что питает энергию жизни и энергию смерти?	191
Энергия смерти — угроза для отношений	198
Жертвенная любовь	204
Глава 7. КАК СДЕЛАТЬ ОТНОШЕНИЯ ЛУЧШЕ: ТРИ ГЛАВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯ.	226
Вселенная детства: проблемы, травмы, пережитое насилие.	228
Мир взрослых травм.	230

Мир трансбиографических и межпоколенческих травм и паттернов	236
Тело как территория терапевтической работы	238
Телесные демоны и маленькие диктатуры	241
Любовный экзорцизм: вернем трансбиографические вопросы прошлому	243
Унаследованные травмы и несчастье	245
Эпилог: ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЛЮБВИ	248

Введение

Меня приятно удивило то, что моя книга «Любовь без “но” и “если”» имела столь большой успех и что она до сих пор востребована. Я не ожидал такой массовой интерес. Очень приятно приносить пользу людям, особенно в настолько деликатной и глубокой сфере, как отношения, где у каждого из партнеров высоки и ставки, и ожидания. Отношения — эпицентр нашей общественной жизни и та почва, на которой развиваются наши самые глубокие чувства. Эта почва может стать плодородной или пустынной, в зависимости от того, как о ней заботиться.

Я старался максимально четко и вместе с тем доступно изложить в той книге все, что узнал за тридцать лет практики гештальт-терапии и психотерапии семейных пар: неисповедимые пути сердца; глубинную динамику личности в семейном и межпоколенческом контексте; осно-

вы благополучия пары; закономерности, позволяющие сделать любовь счастливой; искусство справляться с горечью расставания; искусство проживать, контейнировать и передавать эмоции; рекомендации по работе с экзистенциальными кризисами, в том числе при проблемах с детьми или с сексуальностью; негласные соглашения, на которых базируются отношения в паре; «парные танцы» и многое другое. Тем не менее успех той книги показывает, как важно иметь руководство, полезное при планировании отношений, в котором можно было бы найти подсказки для своих эмоциональных и чувственных аватаров.

Несомненно, каждый из нас на своем жизненном пути подходит к этапу построения отношений в паре, которые подпитываются от высоковольтной энергии сексуальности и рожают в нас уютное чувство сопричастности и принадлежности особой общности. В книге «Любовь без “но” и “если”» я привел забавный исторический анекдот: когда Сократа* спросили, что лучше — жениться или остаться холостяком, тот ответил: «Здесь нет большой разницы, любой выбор будет ошибочным. Но лучше все-таки жениться, ибо

* Сократ (ок. 469 года до н. э. — 399 год до н. э.) — древнегреческий философ, который впервые, в отличие от своих предшественников, интересующихся вопросами сотворения мира и всего сущего, стал изучать внутренний мир человека.

если тебе повезет, то ты станешь немного счастливее, а если не повезет — не беда: станешь философом». Кроме шуток, вторая жена Сократа и мать его троих детей, Ксантиппа, отличалась бурным, раздражительным и агрессивным характером, так что спокойствие, добродетель и постоянство духа философа постоянно подвергались тяжелейшим испытаниям. Тем не менее мы — как и Сократ — тоже можем смело и спокойно стать частью жизни и мира партнера, открывая свое сердце и доверяя ему, несмотря на все потрясения и трудности. Каждый из нас способен взвешенно оценивать, чего стоит ожидать от партнера, не рассчитывая на абсолютное счастье (партнер не обязан сделать нас счастливыми), но в то же время осознавая, что при грамотном сочетании определенных ингредиентов мы можем начать жить полной жизнью.

Нам довелось жить в эпоху крайнего, гипертрофированного индивидуализма. Он — основной двигатель и податливое сердце нашего забывающего инстинкты общества. Поэтому все меньше и меньше людей имеет богатую чувствами и отношениями жизнь, и это напрямую влияет на физическое и психическое здоровье, все сильнее подавляя естественную тягу к жизни. Из-за этого многие люди умирают в одиночестве, и никто по ним не скучает и не тоскует. Кто-то скажет, что подобный индивидуализм

стал нашим выбором из соображений экономического комфорта и извращенной динамики постоянного роста. Мы купили его, приняв за свободу, но дорого заплатили своими эмоциями. Сами того не заметив, мы утратили племенной, общинный смысл жизни. А теперь уже поздно, хотя в глубине души все мы — животные, ищущие свой клан.

По этой причине мы нуждаемся в паре и семье, чтобы обрести чувство принадлежности и прогнать страшное ощущение одиночества. К тому же подобные отношения продлевают жизнь. Хотя социальные службы, например, оказывают поддержку людям в критическом положении, она в основном экономическая и не предусматривает интеграцию в общество и помощь в создании связей. Эта нежеланная изоляция напоминает изгнание. Спросите стариков, исключенных из системы переоцененной силы и красоты; спросите бедняков, вынужденных поддерживать красивую жизнь богатых, которые сами едва скрывают бедность своего внутреннего мира. Нам нужен человек, который стал бы для нас спутником жизни, с которым мы могли бы разделить свою жизнь: наш опыт становится значимым только тогда, когда мы им делимся. Он обретает краски и блеск только в глазах, в восприятии другого человека. Пара — это отношения между двумя людьми, которые хотят вместе

разделить эмоциональную и сексуальную жизнь. Такие совместные, взаимно поддерживающие отношения — одна из основ счастья. Это созидаящая сила. Это звено, дающее жизнь. Это союз двух человек, совместный проект, взгляд в будущее.

Пара — это два человека, которые смотрят в одном направлении, у них есть совместные проекты, дети, путешествия, дела, интересы, перспективы и т. д. Наш партнер — это опора, которая поддержит нас в трудную минуту, укрепит, вдохновит и даст чувство безопасности. И мы в свою очередь в ответ делаем то же самое.

Потанцуем вместе... Как же выглядит такой парный танец? В этой книге изложены идеи, способные укрепить любовь и повысить качество отношений. Мы поговорим на примере случаев из терапевтической практики о различных видах любви, о значении эмпатии и жестокости, о призраках прошлого, о неравной любви, о потере ребенка, о насилии, о неверности и об энергии смерти и жизни. Наша цель — составить схему и руководство для понимания и исправления неудовлетворительных, предвзятых или мучительных отношений. Кроме того, я хотел бы представить вам суть этого танца, выжать его концентрат, чтобы вы могли внимательно и неспешно насладиться им.

Так что эта книга будет еще более практичной, чем предыдущая. В ней предпринята попытка показать, что движет каждым сердцем, приблизиться к глубокому пониманию отношений с партнером, с детьми, с матерями, с отцами и с другими членами семьи. И конечно, я подробно объясню принципы и правила часто повторяющихся, приятных и агрессивных «парных танцев». Но заранее предупреждаю: точно перенести на бумагу все оттенки, аспекты и сочетания эмоций внутри семейной расстановки или терапевтической сессии очень сложно. Слова — это резисторы, они снижают напряжение, сглаживают ткань опыта и в некоторой степени обезличивают рассказ. Слова на бумаге в меньшей степени способны изменить человека.

Когда мы учимся лучше понимать отношения внутри пары, мы проходим настоящую школу жизни, которая учит нас яснее видеть, а может быть, и лечить разнообразные нездоровые отношения. Еще одна цель этой книги — помочь научиться думать и понимать, а главное, работать над собой, чтобы обрести способность к любви, правде, миру и свободе. Иными словами, не оставлять *незаконченных дел* или «незакрытых гештальтов». Как поет Росален: «Хоть бы знать, что нет никаких незаконченных дел»*. И танце-

* Речь идет о песне *Asuntos Pendientes* испанской певицы Rosalén. — *Здесь и далее прим. пер.*

вать вместе, ведь отношения в паре — это танец, который достоин того, чтобы делать точные и изящные шаги, чтобы любить без масок. Любите и будьте любимы — тогда вы сможете возблагодарить жизнь, которая уже, казалось бы, близка к закату, как писал поэт Амадо Нерво:

Любил я и был любимым,
Мне солнце дарила весна.
Жизнь! Мы квиты с тобою!
Ты мне ничего не должна!*

* Перевод на русский язык Инны Чежеговой.