

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




ЧЕСТНО

Хольгер Кунце
психотерапевт

Зрелая ЛЮБОВЬ



Как сохранить близость
и не потерять себя, когда
бабочки улетели

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
К91

Holger Kuntze
LIEBEN HEISST WOLLEN

Lieben heißt wollen by Holger Kuntze
© 2021 by Kösel Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Кунце, Хольгер.

К91 Зрелая любовь : как сохранить близость и не потерять себя, когда бабочки улетели / Хольгер Кунце ; [перевод с немецкого Е. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-232687-5

В жизни каждой пары случаются кризисы. В какой-то момент может показаться, что любовь угасает, а ссоры становятся рутинной. Однако семейный психотерапевт Хольгер Кунце считает, что именно благодаря таким ситуациям у партнеров появляется шанс сблизиться.

Эта книга показывает, почему идеального партнера не существует и как нам, несовершенным самим по себе, построить счастливые отношения с другими неидеальными людьми.

УДК 159.92
ББК 88.5

- © Трубченинова Е.А., перевод
на русский язык, 2024
© Тамкович О.Ю., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232687-5

Содержание

Предисловие. Почему союз двух людей — величайшее испытание в жизни, и почему не нужно бояться любить . . .	7
Структура книги	12
Что мы вкладываем в понятие «любовь», или Почему влюбленность и любовь имеют мало общего	17
В плену убеждений, или Почему любовь и наши представления о ней так усложняют жизнь	23
Пробуждение от грез (часть первая). Четыре типа личности, с которыми невозможно построить отношения, или Прочь от токсичного партнера	27
Пробуждение от грез (часть вторая). Жизненные обстоятельства, создающие напряжение в отношениях, или Почему женатый партнер редко оставляет нуклеарную семью.	46
Пробуждение от грез (часть третья). Два типа личности, с которыми трудно построить отношения, или Почему искатели приключений и замкнутые создают трудности в паре	51
Предупреждение: Дальнейшее чтение может спасти ваши отношения!	61

.....

Почему любовь прежде всего решение, а не чувство, И ощущение счастья приходит со временем само собой . . .	65
Что такое партнерство: страсть, единство и дружба, или Три агрегатных состояния успешных отношений . . .	72
Три уровня обмена информацией в парах, или Почему любое поведение партнера — это информация, которую можно эффективно использовать	86
Да здравствуют различия! Или Почему идеального партнера не существует, но мы все равно можем быть счастливы в паре	115
Любовь и отношения в поле напряжений между автономией и привязанностью, или Почему у нас разные потребности, и это хорошо	116
Любовь и отношения в поле напряжений между справедливостью и миром, или Почему компромис- сы, разум или золотая середина не всегда способствуют взаимопониманию.	129
Все по-другому: не бойтесь, будьте открытыми и спокойными! Или Семь простых истин общения. . . .	137
Ого, неужели я могу столько сделать? Или Каким образом вы с партнером управляете отношениями, не подозревая об этом	157
Работа над ценностями в паре, или Почему с самого начала важно то, что будет в конце	171
Поговорим о сексе! Или Как сохранить гармоничные сексуальные отношения надолго	198
Заключение. Или Как использовать потенциал внутренней свободы и иметь отношения, полные глубокой любви . . .	214
Дополнительная литература	217

Предисловие

Почему союз двух людей –
величайшее испытание в жизни,
и почему не нужно бояться любить

Эта книга для тех, кто живет в паре. Она пригодится людям, решившим создать союз и идти по жизни одной дорогой. Возможно, это супруги, которые многое преодолели и давно живут вместе: растят детей, имеют общий бюджет, строят дом или даже владеют общим бизнесом. Вдруг на каком-то этапе они заметили, что период влюбленности прошел и временами сложно понять друг друга. Прелесть и очарование любви проявляются не так ярко, когда ежедневная рутина и бытовые проблемы занимают большую часть времени. На передний план уже выходят ссоры и конфликты, а стресс и неудовлетворенность становятся частью повседневной жизни. Эта книга для пар, столкнувшихся с тем, что «идеальный» партнер со временем оказывается не таким уж безупречным, как представлялось в начале отношений. И несмотря на это, они хотели бы остаться вместе.

Книга может оказаться полезной и для влюбленных, которые недавно познакомились, и для партнеров, собирающихся пожениться и создать семью. Прочитав ее, они смогут избе-

жать ловушек, подстерегающих большинство союзов после нескольких лет отношений.

И конечно же, она для тех, кто не состоит в близких отношениях, но хотели бы найти спутника и построить прочный союз. Или же имеют неудачный опыт парных отношений и постоянно наталкиваются на одни и те же трудности, переживают похожие конфликтные ситуации, спорят по одним и тем же вопросам и хотели бы избежать ошибок в будущем. Книга покажет вам, как в долгосрочной перспективе относиться друг к другу с любовью и пониманием, сохраняя мир и душевное равновесие каждого. Главную идею легко сформулировать, однако трудно воплотить в жизнь. Шансы построить успешные, глубокие и счастливые отношения увеличиваются, если перестанете ограничивать свободу собственных мыслей, чувств и поступков. И найдете силы открыто идти новыми путями.

Это не означает, что можно свободно делать то, что вздумается, и позволять себе любые проявления эмоций. Напротив, речь о том, чтобы по-новому использовать пространство внутренней свободы и анализировать желания, спонтанные поступки и суждения. Важно выключить собственную программу автопилота, запускающую одну и ту же реакцию, например перестать отвечать на каждый упрек контратакой.

Научившись спокойно и открыто слушать партнера, не обороняясь, вы сможете понять его чувства, потребности и желания.

В психологии это прежде всего концепции поведенческой терапии, включающие психологическую гибкость, отсроченное удовлетворение, саморегуляцию и самоконтроль. Я активно

использую эту методику для проработки проблем взаимоотношений в паре. Поведенческий подход подразумевает, что наши проблемы возникают из-за доверия скоропалительным выводам и спонтанным реакциям. Мы не делаем паузы, не рассуждаем и не раздумываем, не пытаемся создать внутреннюю дистанцию по отношению к «рефлекторным» ответным действиям.

На протяжении всей книги вы будете снова и снова сталкиваться с понятиями психологической гибкости, саморегуляции и самоконтроля. А после прочтения сможете не только более конструктивно, осознанно и свободно управлять собственными чувствами, желаниями и суждениями, но и лучше понимать идеи, установки и ценности партнера. При этом качество отношений значительно улучшится. Психологическая гибкость или самоконтроль не предполагают жесткой рационализации или психической дисциплины. Они выражаются в том, что, следуя за чувством, вы замечаете, как через несколько секунд или минут боль, гнев и сопротивление проходят. И вам становится ясно: вы можете успешно справиться с ситуацией, которая вызвала сильные переживания. Однако все это реально лишь в том случае, когда гнев и боль не контролируют ваши действия.

Психологическая гибкость и внутренняя свобода способны проявляться и в том, что вы соотносите первичные реакции с базовыми ценностями. Таким образом, перед внутренним взором открывается возможность альтернативного поведения. Например, если, испытывая гнев и ярость, вы осознаете, что ваша базовая ценность — «Я хочу поддерживать партнера», проявления злости станут иными (об этом в главе «Работа над ценностями в паре»).

И все-таки любые вариации самоконтроля и психологической гибкости подразумевают непростое условие: внутренняя работа, от которой напрямую зависит качество отношений в паре. Мы привыкли придавать большое значение внешним факторам, хотя это неправильно. В этом и кроется главная трудность. Нам приходится подвергать сомнению себя и свои убеждения, а это неприятно. Требуется много усилий, ведь работу всегда нужно начинать с себя, а не с партнера. Таким образом, качество отношений в паре не зависит от того, будет ли партнер в конце концов поступать так, как мне бы хотелось. Большой роли не играет и то, удастся ли вам как паре найти компромисс по теме X или Y. Для гармоничных взаимоотношений намного важнее способность замечать и принимать желания или требования партнера, а также умение конструктивно обходиться с ними. Для большинства это трудный и тернистый путь. Однако вы не пожалеете, если выберете его. Я обещаю. Есть и хорошая новость. Книга — прежде всего увлекательное путешествие к самому себе, внутрь себя, помогающее развить способность справляться с трудностями партнерских отношений. С ее помощью вы сможете достичь более высокого уровня развития как личность и как партнер. Перестанете слепо следовать эгоистическим импульсам и начнете спокойно принимать факт, что у партнера могут быть другие желания, идеи и надежды. И это обогащает отношения, а не создает им угрозу.

Как автор, я считаю, что за успешный и гармоничный союз нужно заплатить определенную цену. Взаимопонимание не возникает само по себе, оно требует немалых усилий. И чтобы построить хорошие отношения, требуется большое желание и способность принимать решения. Мифы современного общества и культуры пытаются убедить нас в обратном: любовь

просто придет к вам и останется навсегда, а отношения будут складываться сами собой безо всяких затруднений. В подобное хочется верить. Однако тот, кто придерживается этих взглядов, не сможет надолго сохранить союз, если только не выиграет в лотерею и не найдет именно того, с кем это возможно. Миллионам и миллионам пар не выпало такого счастья, но они по-прежнему вместе. Я верю, эти пары могут быть счастливы, если по-настоящему захотят. Я верю, что партнерство дает отличную возможность личного роста. Мы получаем шанс выйти за пределы эгоистических потребностей, поскольку совместная жизнь не то место, где удовлетворяются лишь собственные нужды. Я верю в партнерство и привязанность и считаю отношения в паре, брак или семью наиболее значимыми формами организации совместной жизни.

Несмотря на то что партнерство требует больших усилий, создает постоянные трудности и иногда причиняет боль, я твердо убежден: ничего в жизни не приносит такой радости и удовлетворения, как эти самые супружеские отношения. Даже если временами они безмерно раздражают.

В общем, я предупредил и рад, что вы, вопреки или, наоборот, благодаря сказанному, взяли в руки мою книгу.

Структура книги

Многие понятия и идеи повторяются в главах в разных или одинаковых формулировках. Это сделано намеренно и не является результатом моей интеллектуальной неряшливости. Я не стремился написать как можно более тонкое и лаконичное произведение. Хотелось создать атмосферу, способную принести вам максимальную пользу. Именно поэтому я буду постоянно повторять или напоминать о похожих вещах. Так вы легче запомните и сохраните для себя наиболее важные идеи. Обычно я использую разные метафоры, модели, фигуры речи для определения одного понятия, потому что не знаю, какой образ покажется вам более понятным и полезным. В принципе, я предлагаю вам то, что на деле доказало успешность в работе с парами. Естественно, для одной пары идея или модель X может оказаться более эффективной, тогда как другому союзу больше поможет идея или модель Y. По этой причине в книге вы найдете схожие мысли, по-разному представленные и объясненные. И сами решите, какое определение или картинка поможет вам начать движение к позитивным изменениям в отношениях вашей пары.

Помимо идей, концепций и объяснений, вы найдете примеры упражнений и ответов на тот или иной вопрос. Я решил включить сюда примеры из консультационной практики, поскольку заметил: терапевтическая поддержка не работает, если семейный психолог не приводит примеры ситуаций и решений из опыта работы. Это поможет вам лучше сориентироваться в собственных рассуждениях, но я не преследую цель заранее сформулировать за вас «правильные» решения.

На первый взгляд, я не предлагаю ничего революционного, никаких новых научных знаний о природе любви или партнерства. В вопросах общения я также опираюсь на исследования и подходы, знакомые большинству. Я не исследователь, а психотерапевт, работающий с супружескими парами. Если вы в последние годы читали книги о партнерстве и любви, то и здесь встретите знакомую информацию. Отличие моего подхода в том, что мы выбираем новое направление движения после анализа результатов исследований. Как практикующий психотерапевт для супружеских пар, я знаю, что не все отношения можно спасти. Не каждый партнер обладает способностями, возможностями, мотивацией или желанием внести свой вклад в сохранение союза. Иногда случается так, что вместе оказываются совершенно несовместимые люди, даже если на самом деле они все делали правильно. Как психотерапевт, я должен оставаться реалистом и понимать: временами для партнеров лучший выход — разойтись в разные стороны. Три короткие главы в начале книги посвящены именно этому. С их помощью вы сможете лучше оценить происходящее в вашей паре: небольшой кризис, затяжное напряжение или близость к осознанию, что вы выбрали для жизни не того человека. Можете воспользоваться книгой целиком или отдельными главами,

чтобы изменить отношения с любимым в лучшую сторону. Возможно, вам пригодится следующая мысль: читая каждую главу, думайте, как идеи и предложения оттуда помогут вам. Не обращайтесь к содержанию остальных разделов. Что случится, если поступить так? Каких положительных результатов вы могли бы добиться с помощью первой главы? А как насчет предложений из пятой? Представляйте, что в вашем арсенале советы лишь одной главы. Данный мысленный эксперимент позволяет более интенсивно искать решения и возможности для изменений и совершенствования, которые заложены в каждой главе и в нас самих. Если проанализировать всю книгу, можно добиться наибольших результатов. Читайте текст один раз, не выполняя упражнений, или отдельные главы. Можно сосредоточиться исключительно на упражнениях. Никаких ограничений. Все возможно. Это ваша жизнь, ваши отношения и ваша книга. Делайте с ней что хотите.

Небольшая профилактика разочарования: может ли она творить чудеса? И да и нет. Да, если позволите себе включиться в работу и будете открыто воспринимать идеи и подсказки. При этом временами придется преодолевать внутреннее сопротивление, собственные контраргументы и оправдания. Нет, если будете спорить с каждым предложением и доказывать себе, что ваш партнер не оказывает поддержки, а ваши убеждения и аргументы сильнее предложенных мной советов. Не поможет и в том случае, если просто ждете от меня или моих идей чуда и считаете, будто они должны быть сильнее ваших установок и мыслей. Не нужно думать, что мои аргументы настолько убедительны, что ваши установки капитулируют и я поставлю вас на колени, искусно формулируя свои предложения.

Мне нравятся слова Далай-ламы: «Всегда помните: когда что-то говорите или думаете, вы лишь повторяете то, что уже знаете. Но если прислушаетесь, сможете испытать и узнать что-то новое».

Поскольку все предложенное не относится к области строгой науки или техники, я могу лишь предложить вам подумать и взглянуть на вещи с другой точки зрения, увидеть все в новом свете. Если разум упорно говорит «нет», шансов реализовать хоть одну из моих идей тоже нет. Если же он частично или полностью согласится, положительные изменения обязательно произойдут. Причем перемены гораздо бóльшие, чем можете представить в самых смелых мечтах.

Тот факт, что вы взялись за книгу, говорит: у вас есть трудности. Что-то в отношениях или в жизни идет не так, вы испытываете неудовлетворение или страдание. И я понимаю: предыдущие стратегии не сработали и не принесли ожидаемых перемен. Старания не увенчались успехом, иначе вы бы не держали сейчас в руках это издание. Было бы не очень разумно читать его, яростно защищая собственные установки и подвергая сомнению каждое слово. Так вы лишь попусту потратите время.

Я хочу, чтобы вы привнесли в свои отношения что-то новое, сделав их лучше и гармоничнее. Чтобы продолжали верить в свою пару и получать удовольствие от вашего союза. Этого можно достичь лишь с помощью открытого отношения к новому. Меняйте стратегии, используйте непривычные инструменты! Включайтесь в работу и читайте книгу, отбросив скепсис. Посмотрите на любимого человека новыми глазами и измените отношения к лучшему!