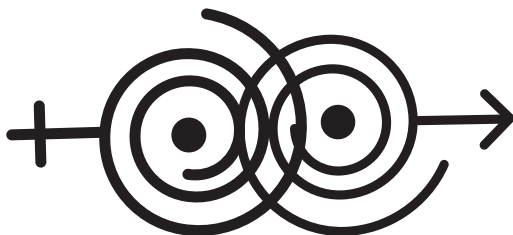


Уроки счастливых отношений

ДЖОН ГРЭЙ
СЬЮЗЕН КЭМПБЕЛЛ

КАК
**ИСПРАВИТЬ
ОТНОШЕНИЯ**
ЗА ПЯТЬ МИНУТ



УКРЕПИТЬ ЛЮБОВЬ,
БЫСТРО РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
И СТАТЬ БЛИЖЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Г91

*Права на перевод получены соглашением
с литературным агентством Nova Littera SIA.
Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Грэй, Джон.

Г91 Как исправить отношения за пять минут. Укрепить любовь, быстро решать конфликты и стать ближе / Джон Грэй, Сьюзен Кэмпбелл. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 352 с. — (Уроки счастливых отношений).

ISBN 978-5-17-150535-6

Долгосрочное счастье в любви зависит от способности пары восстанавливать близость после конфликтов, больших и маленьких, которые неизбежно возникают в любых отношениях. Нейробиологи утверждают, что разногласия лучше исправлять быстро, иначе они накапливаются в долговременной памяти и автоматически вызывают негативную реакцию на любое действие партнера. Наладить взаимоотношения становится все труднее. Но восстановить связь можно за пять минут!

Доктора психологии Джон Грэй и Сьюзен Кэмпбелл более 25 лет консультируют пары. В этой книге они дают инструменты, которые помогают превратить конфликт в повод для беседы, проявления любви и нежности. Следуйте их рекомендациям, и трудности станут возможностями для развития доверия и понимания.

Восстановление отношений — навык, который может развить каждый.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1932073713 (англ.)
ISBN 978-5-17-150535-6

© 2015 by Susan Campbell and John Grey
© Михалина Е.,
перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Оглавление



Введение	9
Упражнения, приложения и бесплатная рабочая тетрадь	13
Глава 1. Тревога, крадущая любовь	14
С небес на землю	17
Что такое триггеры	19
Какая часть мозга в ответе?	22
Эмоциональная Яма	25
Как Донна и Эрик вырыли себе Эмоциональную Яму ...	27
Яма — не место для решения проблем	31
Почему система выживания принимает партнера за тигра?	34
Базовая потребность в эмоциональной безопасности в отношениях с близким человеком	36
Как базовые страхи вызывают автоматические реакции	38
Сила вместо интеллекта	40
Признаки активации системы выживания	42
Какая из трех реакций захватила контроль?	43

Глава 2. Учимся брать паузы	46
Стоп-сигнал	49
Насколько долгой должна быть пауза	49
Как составить эффективный договор о паузах	51
Личные причины научиться брать паузу	54
Главное — практика!	55
Ежедневная тренировка	56
Донна и Эрик учатся брать паузы	57
Паузы необходимы, но не достаточны	62
Официальный договор о паузах	63
Глава 3. Как успокоить перевозбужденную нервную систему	65
Замедляем дыхание	66
Дышим осознанно	66
Фокусируем внимание на животе	67
Ощущаем опору (сидя на стуле)	68
Снимаем физическое напряжение	69
Глава 4. Корегуляция: чем чаще, тем лучше	71
Корегуляция как путь к саморегуляции	73
Частота корегуляции и «перепрограммирование» мозга	75
«Я буду держать тебя за руку»	76
Надежные отношения — частая корегуляция	77
Ваши привычки в отношениях	78
Практика объятий	80
Как попросить об объятии, зрительном контакте или поддерживающем прикосновении	82
Поддерживающее прикосновение	84
Чем чаще корегуляция, тем меньше ложных тревог	86
Котриггеринг неизбежен, корегуляция — ваш выбор ...	89
Глава 5. Как мозг придумывает истории, которые становятся триггерами	91
Как мозг сочиняет истории	94
Как истории становятся триггерами для нас самих	96
Ответ на вопрос «Почему?»	98

Примеры историй-триггеров	100
Почему мы воображаем наихудшие сценарии	102
Глава 6. Надежные и ненадежные отношения в детстве и во взрослом возрасте	104
Коррекция в первые два года жизни	107
Воспитание, формирующее чувство эмоциональной безопасности	109
Как мы учимся коммуникации	110
Надежная привязанность в романтических отношениях	112
Коммуникация в надежных отношениях	113
Как справляются с конфликтами партнеры в безопасных отношениях	115
Как «безопасные партнеры» быстро успокаивают друг друга	117
Когда в детстве коррекции не хватало	119
Атмосфера избегающей привязанности в семье	120
Избегающая привязанность в зрелом возрасте	123
Атмосфера тревожной привязанности в семье	125
Тревожная привязанность в зрелом возрасте	128
Ненадежные типы привязанности в ваших романтических отношениях	130
Глава 7. Ваши привычки в общении: инвентаризация	134
Как формируются неверные установки	137
Экскурсия в детство	138
Инвентаризация ваших паттернов контроля	143
Глава 8. От чего срабатывает ваш сигнал тревоги	150
Структура реактивного инцидента	152
Реактивный цикл	156
Глубинные чувства и страхи	166
Глубинные потребности	171
Донна и Эрик: полная картина	172
Определяем свой реактивный цикл	175
Как найти то, что скрыто в глубине	180

Глава 9. Перестаньте пугать друг друга	182
Как мы неосознанно пугаем партнера	183
«Декларация безопасности» для вашего партнера	185
Безопасность партнера — ваш приоритет	187
Остановиться — успокоиться — восстановить связь	188
Стремимся к безопасности в отношениях	192
Глава 10. Как быстро восстановить связь после любого конфликта	194
«Декларация примирения»: как говорить о самом сокровенном	195
«Декларация примирения» Донны и Эрика	199
Как слушать и говорить от всего сердца	202
Повторение глубинных чувств, страхов и потребностей партнера	205
Как дать поддерживающий ответ	206
Типичные ошибки при выражении поддержки	211
Как переходить от роли говорящего к роли слушателя	213
Полный двусторонний алгоритм восстановления отношений	214
Как сделать первый шаг к примирению	217
Роли говорящего и слушателя и перепрограммирование мозга	220
Глава 11. Регулярно избавляйтесь от накопленных обид	223
Очищаем отношения от лишнего груза	224
Донна и Эрик высказывают наблевшее	227
Как начать разговор	229
Краткость и конкретность	231
Расскажите о своих глубинных чувствах, страхах и потребностях	233
Есть ли у вас просьба?	235
Реактивное поведение и триггеры из прошлого	236
Слушайте партнера	237
Преимущества активного слушания	238

Как безопасно выражать гнев	241
Развиваем открытость и внимание	243
Сделайте «очищение» регулярной практикой	244
Как Донна и Эрик преодолели тенденцию избегать конфликтов	247

Глава 12. Сила уязвимости: сочувствие вместо

контроля	250
Уязвимость — путь к выходу из реактивного цикла	255
Почему мы боимся быть уязвимыми	256
Сила уязвимости	260
Искреннее общение из глубины души	261
Сближающая и контролирующая коммуникация	263
Танец сближения	270
Подробнее об уязвимости	273
Обобщение как паттерн контроля	274
Жалобы или желания?	276
Как научиться замечать контролирующие мысли	277
Иногда ответ — «нет»	278
Другая сторона уязвимости	280

Глава 13. Настоящая близость в постели

Как выйти из цикла	285
Как успокоить себя	286
Как восстановить связь после ссоры	288
Физические ощущения и исцеляющее прикосновение	290

Глава 14. Ощущение — принятие — глубинное

исцеление	294
Как помочь партнеру отследить ощущения в теле	297
Добавляем поддерживающее прикосновение	300
Настрой на исцеление	301
Как любить себя, если переживания слишком болезненны	303
Эрик — проводник для Донны	306
Парная практика «Ощуди — прими — исцелись» для взаимного исцеления	312

Глава 15. Доброе самоисследование для внутреннего исцеления	315
Доброе самоисследование	316
Исследование прошлого опыта — шаг за шагом	320
Самоисследование перед практикой «Восстановление отношений за пять минут»	321
Предупреждения и напоминания	323
Глава 16. План надежных отношений	326
Инструменты и практики: чек-лист	327
Общая концепция ваших отношений	332
Приложение А	336
Алгоритм «Восстановление отношений за пять минут»	336
«Декларация примирения»	336
Поддерживающий ответ	338
Приложение Б	340
Списки элементов реактивного цикла	340
Благодарности от авторов	346
Об авторах	348



Введение



Влюбиться — несложно. А вот сохранить любовь — совсем другое дело. Встречаются пары, которые словно знают секрет вечной любви. Но у всех остальных медовый месяц однажды кончается и начинаются проблемы. Мы разные, поэтому сталкиваемся с разногласиями и разочарованием. Заводимся по любому поводу и беспомощно наблюдаем, как наши чувства начинают угасать из-за непонимания, ссор, отстраненности или неэффективного способа общения.

Что же известно тем избранным, которые всегда счастливы вместе, и недоступно нам? Краткий ответ: им известно, как *восстанавливать связь*. Они знают, как сразу же разбираться с мельчайшими размолвками, которые случаются в любых отношениях. У тех из нас, кто не умеет делать это интуитивно, со временем накапливается критическая масса неразрешенных проблем. И в конце концов это приводит к ощущению небезопасности и настороженности в присутствии партнера. Мы вдруг чувствуем все меньше близости и непринужденности и все больше одиночества.

Такое постепенное разрушение того, что называют любовью, случается часто. Настолько часто, что это можно было бы считать нормой. Но что, если существует другой путь развития отношений между партнерами? Что, если есть способ быстро и правильно разбираться с обидами и восстанавливать связь? Что, если можно научиться решать проблемы в отношениях так, чтобы становиться еще ближе друг другу и чувствовать бóльшую уверенность в партнере... Восстановление связи — это навык, который может развить каждый. Когда им владеешь, результата можно достичь за пять минут!

В этой книге описаны шаги, которые помогут разобраться с главными причинами обид и разочарований, случающимися в отношениях. Вы научитесь использовать любую размолвку как путь к обоюдному исцелению и еще большему доверию. Если в данный момент у вас есть романтические отношения, вы сможете сразу же воспользоваться предложенными инструментами в общении с партнером. Если же нет, то сможете исцелить раны, оставшиеся от прошлых отношений, и подготовиться к здоровой и по-настоящему крепкой любви. Независимо от вашего семейного положения предложенные техники помогут улучшить коммуникацию с любым значимым человеком в вашей жизни.

Прочитав книгу и выполнив все описанные упражнения, вы научитесь:

- ◆ понимать, что на самом деле является причиной ссор, отстранения, ощущения неразрешимости проблем и замкнутого круга, ведь это совсем не то, о чем вы думали;
- ◆ мягко разрешать конфликты и снова чувствовать близость;

- ◆ помогать своему партнеру успокаиваться, чтобы выслушать вас, даже когда он сильно расстроен;
- ◆ просить о том, чего хотите, так, что ваши желания будут услышаны;
- ◆ проверять, не страдают ли ваши отношения с партнером от скрытых обид или неразрешенных проблем;
- ◆ дарить партнеру чувство безопасности, которое уменьшит негативное воздействие на него каких-либо возможных триггеров в ваших взаимоотношениях;
- ◆ разбираться с собственными непроработанными эмоциональными травмами и ранами из прошлого, это поможет вам повысить самооценку и лучше заботиться о себе;
- ◆ перестраивать свой мозг, чтобы быть устойчивее к воздействию триггеров;
- ◆ пользоваться проверенной формулой примирения при ссорах или недопонимании, укрепляя взаимную любовь, доверие и чувство защищенности.

Эту формулу мы назвали «Восстановление отношений за пять минут». Она представляет собой последовательность определенных шагов, на выполнение которых, после того как вы изучите все предложенные упражнения, потребуется не больше пяти минут.

Вначале мы расскажем о связи нервной системы и человеческих эмоций, а также о том, почему какая-то малость — случайное действие — любимого человека может так легко вывести нас из себя. Вы узнаете, как замечать первые тревожные звоночки того, что кого-то задевает ваше поведение, мгновенно успокаиваться и возвращаться к осознанному общению.

Затем вам будет предложен ряд упражнений, посвященных тому, как говорить о сложных чувствах и своих огорчениях так, чтобы партнер отнесся к ним с пониманием. Вы узнаете разницу между базовыми эмоциями (это наши глубокие, деликатные внутренние переживания) и эмоциями-реакциями (которые выглядят как агрессия, защита, жесткость, самооборона). Вы поймете, что многие трудности в отношениях вызваны полным непониманием друг друга. А также узнаете, почему взять ответственность за собственные реакции на себя — один из самых здоровых способов помочь себе и отношениям.

В заключительных главах вы получите еще больше информации о том, как избавиться от страхов и болезненных реакций, которые лежат в основе неэффективных моделей и циклов общения. На основе знаний, объясняющих, почему вы реагируете определенным образом и чего на самом деле хотите от партнера, и создан процесс «восстановления отношений за пять минут». Посвященный ему раздел включает специально подготовленные сценарии, которые нужно будет заполнить и использовать вместе с партнером, чтобы выяснить истинную причину любой размолвки и разобратся с ней. Совместная работа по таким сценариям избавит вас от чувства опасности или вины, и, вместо того чтобы защищаться, вы сможете поговорить искренне — с открытым сердцем, любовью и взаимной поддержкой.

Итак, пришло время перепрограммировать все привычные неэффективные реакции, которые сформировались у вас за многие годы. Вы готовы начать совершенно новые отношения с собой и с любимым человеком и открыть для себя жизнь, в которой ваша способность к любви и доверию только растет?

Тогда начнем. Давайте исцелим старые раны и научимся новым навыкам, чтобы разделить с нашими партнерами долгие годы счастья и любви.

Упражнения, приложения и бесплатная рабочая тетрадь

Вам встретится множество ценных упражнений, каждое из которых помогает овладеть предложенными в книге инструментами и пользоваться ими в реальных ситуациях. Чтобы было проще выполнять эти задания, мы собрали их в одной удобной, понятно организованной рабочей тетради. Вы можете скачать и распечатать ее бесплатно — это подарок. В книге мы будем часто ссылаться на рабочую тетрадь, рекомендуя вам те или иные упражнения. Они нужны, чтобы вы научились использовать изученные техники в жизни.

Кроме того, мы составили два приложения в помощь читателям. В Приложении А вы найдете важные сценарии, с которыми будете работать для разрешения конфликтов. Приложение Б содержит списки слов, которыми можно пользоваться для заполнения пропусков в некоторых ключевых упражнениях из книги. Для вашего удобства такие же приложения есть и в рабочей тетради.

Чтобы польза от книги была максимальной, мы очень советуем скачать ценное дополнение к ней — рабочую тетрадь — с сайта www.fiveminuterelationshiprepair.com.

Глава 1

Тревога, крадущая любовь



«Вернусь поздно. Поужинай без меня».

Услышав от мужа такие слова, Донна села и разрыдалась. «Эрик только и думает, что о работе, — звучало у нее в голове. — Все время занят. Всегда уставший. Даже поговорить со мной никогда не хочет, какая уж тут близость? Зачем вообще я с ним живу?!»

Очередной внутренний монолог. Донна понимала, что все это следует обсудить с мужем. Но она боялась, что Эрик проигнорирует ее слова или просто не услышит их, погруженный в свои мысли. «Он реагирует, только когда я уже готова взорваться! — думала Донна. — Но я вовсе не такого внимания хочу. Что же мне делать?»

Двумя часами позже Эрик, с целой охапкой книг и документов в руках, вошел в дом. Не успел он дойти до стола, чтобы положить свои бумаги, как услышал из кухни голос жены: «Ну наконец-то! Где пропадал?»

«Только не это! — пронеслось в голове у Эрика. — Еще дверь не закрыл, а уже начинается. Надо было

остаться в офисе. Она вообще не ценит то, сколько я работаю, чтобы она могла позволить себе жить в удовольствии. У нее и мысли не возникает, что это не так уж легко!»

Эрик и Донна снова поссорились. Прошло лишь несколько лет со дня их свадьбы, а оба уже страдали от непонимания и разочарования.

Но откуда взялось это непонимание? в поисках причины мы часто начинаем винить партнера: «Если бы он был внимательнее ко мне... Если бы она ценила то, что я ради нее делаю, и перестала придираться...» Но корень проблемы, как правило, совсем не в этом.

Истинных причин своих огорчений и трудностей в общении мы не видим потому, что они связаны с той частью мозга, работу которой мы не осознаем. Как только нервная система обнаруживает потенциальную опасность для жизни — например, проблемы в отношениях с человеком, от которого мы «зависим», — в организме срабатывает что-то вроде сигнализации. В этой книге мы называем ее «система выживания».

Подобно радару, система выживания постоянно сканирует обстановку на случай опасности. Как у любых животных, этот механизм оповещения нужен, чтобы немедленно побуждать человека к действию при малейших признаках приближения хищника. Он запускает реакцию «бей или беги», которая в доисторические времена помогала нам не стать обедом саблезубого тигра!

В современном цивилизованном мире нам гораздо проще обеспечить себе физическое выживание, однако эта первобытная сигнальная система все еще сохраняется в нашем мозге. И сегодня она главным образом настроена на то, насколько безопасно мы себя чувствуем в отношениях с близкими людьми. Резкая интонация или неодобрительное выражение лица способны авто-