

ГЛАВА 1

ЗНАКОМСТВО. ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга будет вам очень полезна, если вы довольны своими отношениями в паре. Она также для вас, если вам нужна помощь, или вы переживаете разрыв отношений. Эта книга для тех, кто хочет понять, как выстроить крепкие отношения со своим партнером. Мы написали ее для пар, поскольку центральное место в нашей профессии занимают взаимоотношения в паре. Мы, психотерапевты, наблюдали за внутренней жизнью очень многих пар. Мы были свидетелями боли, которую принесли разрушенные отношения, тяжелой работы по их восстановлению и радости от исцеленных отношений. Мы хотели бы вам помочь сделать ваши взаимоотношения настолько счастливыми и надежными, насколько это возможно.

На всех этапах взаимоотношений пары мы взаимодействуем как с мужчинами, так и женщинами разных возрастов. Кто-то когда-то заметил, что мужчины и женщины по своей природе различаются настолько, что, кажется, что они прилетели с разных планет [1]. Мы же убеждены, что мужчины и женщины похожи друг на друга. Обычно, как мужчины, так и женщины с планеты Земля ищут романтического партнера, способного дать им любовь, близость, удобство и поддержку. Эта базовая потребность в любви и привязанности относится и к половой идентичности. Гендерные различия возникают в тот момент, когда мужчины и женщины начинают что-то делать со своими базовыми эмоциями. Как мы с вами знаем, девочкам и женщинам разрешено демонстрировать свою уязвимость и незащищенность, в то время, как мальчики и мужчины стараются их подавить на социальном уровне. И когда у них возникают подобные чувства, им уже становится стыдно. В паре обоим партнерам необходимо настраиваться друг на друга, уважать и отвечать как на свои эмоции и потребности, так и на эмоции и потребности своего партнера. Бошли ли вы в отношения только что, или находитесь в них давно, гете-

росексуал вы или гомосексуал, полностью удовлетворены своими отношениями или совсем не удовлетворены — мы надеемся, что вы найдете для себя в этой книге что-то полезное.

Эта книга вам поможет, если вы испытываете проблемы с деньгами, родственниками, детьми, сексом или чем-то еще. Она не даст вам совет, как управляться с деньгами, выстраивать отношения с родственниками, воспитывать детей или удовлетворять сексуальные желания. Но она поможет вам лучше понять себя и партнера. Она покажет вам, что происходит *между вами и с каждым из вас*, когда возникают проблемы подобного рода. Эта книга поможет вам понять динамику ваших отношений и влиять на нее так, чтобы вы всегда смогли найти решения. Те решения, которые сохраняют крепкими ваши отношения, независимо от того, с какими проблемами в будущем вы столкнетесь.

Если вы довольны вашими отношениями, но они несколько потеряли свой блеск, вы сможете использовать эту книгу вместе с партнером для их активизации или перезагрузки. Возможно, вы уже работаете с психотерапевтом, который ее вам порекомендовал. Если ваши отношения испытывают трудности, лучшим решением будет работа с психотерапевтом, специализирующемся на эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ) для пар, и использование этой книги в качестве дополнения к терапии. Если вы ее приобрели сами и поняли, что самостоятельно использовать ее сложно, на сайте www.iceeft.com вы найдете психотерапевтов, специализирующихся на ЭФТ во всем мире.

Что такое эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ) пар

Принципы, о которых мы рассказываем в книге, взяты из подхода к терапии пар, который называется эмоционально-фокусированная терапия (Emotionally Focused Therapy), или коротко ЭФТ (EFT). Профессор Университета Оттавы и создатель Института пар и семьи Оттавы (Ottawa Couples and Family Institute) и Международного центра мастерства ЭФТ (International Centre for Excellence in EFT) Сью Джонсон и профессор Йоркского университета (York University) в Торонто, Лесли Гринберг (Leslie Greenberg) создали этот подход в 80-е годы прошлого века [2; 3]. На основе многих и многих часов просмотра и анализа записей сессий терапии пар исследователи разработали первое пособие по ЭФТ. Все это время они задавали вопросы и анализировали причины и основания происходя-

щего в паре процесса изменения отношений. Психологи и психотерапевты всего мира занимаются многочисленными исследованиями и проводят тренинги, которые дают возможность расширить наши знания об ЭФТ, ее принципах и нюансах. Принципах, помогающих парам изменить свои разрушающиеся отношения и сделать их крепкими и надежными.

Ранние принципы терапии пар были сосредоточены на изменении поведения или мыслей. Другие подходы касались исключительно взаимодействия между партнерами. Индивидуальные подходы к терапии часто ориентировались на личные эмоции и потребности каждого человека. Но эти двое одаренных и убежденных практических исследователя смогли открыть путь к единому подходу. В этом подходе уделено внимание и личному эмоциональному опыту каждого, и взаимодействию между партнерами. Другими словами, ЭФТ помогает партнерам настроиться на свои важные чувства и потребности и затем поделиться этими чувствами и потребностями со своим партнером таким образом, чтобы получить позитивный отклик.

ЭФТ представляет собой подход к терапии пар, который действительно работает. Не только потому, что он обычно нравится парам. В результате терапии их отношения, как правило, претерпевают значительные изменения. Причем, даже те отношения, которые ранее вызывали боль и страдания партнеров. По данным исследований 86-90% пар, прошедших курс ЭФТ, сообщают о значительных улучшениях. А 70-75% пар восстанавливают отношения после глубокого кризиса [4; 5]. Но такие изменения проявляются не сразу, а через какое-то время. Они были отмечены даже в условиях сильного стресса партнеров, такого как серьезная болезнь ребенка [6] или любовная связь на стороне [7]. Подход был проверен в разных социальных группах, в том числе в парах, где один из партнеров находился в депрессии [8] или испытывал трудности сексуального характера [9]. Профессор Джонсон усилила первоначальную модель ЭФТ за счет внедрения полученных сведений о привязанности и эмоциональной связи в близких взаимоотношениях. Эта авторитетная теория о близких взаимоотношениях будет подробно описана в книге далее. Нам больше не нужно подавлять свои эмоции. Наоборот, в этой модели терапии эмоциональные переживания каждого партнера уважительно принимаются, понимаются и прорабатываются. Правда, это происходит не сразу. Партнеры учатся жить в своих отношениях таким образом, чтобы создавать ту близость и надежность, которую они желают. Они учатся принимать свои эмоциональные потребности в безопасности и связи. Они учатся просить своих партнеров помочь им удовлетворить эти потребности. Просить так,

чтобы это не выглядело резко и обвиняюще. Создатель ЭФТ Сью Джонсон говорит, что эмоции — это “музыка танца любви” [10]. Танец становится другим, когда эмоции понятны, и на них дается соответствующий отклик. Пара может отказаться от противоборства и разборок на “танцполе” и двигаться в танце с гармонией, благодарностью и близостью.

Как эта книга вам поможет

Мы опираемся на многочисленные исследования счастливых и несчастных пар. Также мы используем клинический опыт и сведения, полученные на протяжении многих лет в результате работы с сотнями пар, испытывавшими кризис в отношениях. Наша цель — поддержать вас в налаживании ваших отношений. Мы выделяем три важных момента. Во-первых, мы хотим вам помочь узнать, как вы и ваш партнер реагируете друг на друга, когда ваши важные ожидания и потребности в отношениях не удовлетворены. Во-вторых, мы хотим вам помочь приобрести глубокое понимание ваших эмоций и эмоций вашего партнера. В-третьих, мы хотим помочь вам научиться говорить друг с другом о ваших эмоциях, потребностях, надеждах и стремлениях таким образом, чтобы это укрепляло ваши отношения.

То есть, эта книга предоставит вам основу для *личных размышлений и диалогов с вашим партнером, актуальных в ваших обстоятельствах*. Эти размышления и диалоги помогут вам излечить прошлые обиды и укрепить доверие. Вы сможете создать отношения, внутренне и внешне отличающиеся от тех, которые доставляли вам неприятности на протяжении прошлых лет.

Как пользоваться этой книгой. Что вы можете сделать, чтобы помочь себе и своим отношениям

Наш материал представлен в достаточно простом формате, который повторяется от главы к главе: чтение, размышление и обсуждение. В конце книги все упражнения-размышления сведены вместе. Один экземпляр можете использовать вы, а другой — ваш партнер. Мы предлагаем вам работать с этой книгой небольшими частями, полностью прорабатывая каждый раздел перед переходом к следующему. Рекомендуем вам самим прочитать и обдумать каждый раздел (возможно, делая заметки) перед тем, как обсуждать его с партнером. В качестве альтернативного варианта вы можете прочитать друг другу вслух каждую главу, быстро пробежаться по упражнениям-размышлениям и затем задать друг другу вопросы. Будьте искренне,

даже если вы уже обсуждали ранее какие-либо материалы. Время, уделенное размышлению, поможет вам расслабиться. Перед совместным обсуждением ваши мысли оформятся, а ощущения станут более четкими.

Внутри вас кипит целая гамма эмоций, когда вы говорите о чувствах, разочарованиях, потребностях, надеждах, стремлениях и о других важных аспектах ваших отношений. И к этим кипящим и бурлящим эмоциям вам нужно относиться с заботой и вниманием. Если вы решили работать над этой книгой вместе, вам нужно признать, что в построение ваших новых отношений будет вкладывать силы каждый из вас. Ниже мы предлагаем вам подходы и форматы обсуждения, которые основаны на этом утверждении. Они станут основой для вашего совместного обсуждения результатов ваших размышлений

Разговор в формате L-O-V-E¹

Чтобы наполнить любовью ваши отношения, каждому из вас необходимо стараться при общении проявлять чувственность и любовь. Возможно, это у вас не получится сразу. И мы с вами приступаем к изучению принципов разговора, который называется “разговор в формате L-O-V-E”. Он позволит вам при общении создать платформу безопасности в ваших обсуждениях. Вы можете даже написать эти простые слова на карточке. Она будет напоминать, что в процессе изучения и обсуждения материала этой книги ваше общение проходит в формате L-O-V-E.

Когда мы общаемся друг с другом нам нужно:

Listen — *Слушать с*

Open — *открытым сердцем и разумом.*

Validate — *Валидировать (признавать значимость) и принимать друг друга.*

Express — *Выражать свои мысли и чувства мягко, просто и не спеша.*

Давайте изучим более подробно принципы разговора в формате L-O-V-E.

L-O-V-E: (Слушать). Разговор в формате L-O-V-E начинается именно с того, чтобы слушать. И это не случайно. Мы очень часто хотим говорить, критиковать, жаловаться или контролировать. Для выражения наших чувств или точки зрения мы, по сути, должны начать с желания слушать другого человека (будь то муж или жена, ребенок, коллега

¹ Love — любовь (англ.) — *Примеч. перев.*

или кто-то иной). Тот, кто слушает, настраивается на слова. И он также настраивается на чувства. Он настраивается не только на то, что передается словами, но и на выражение лица и “язык” тела говорящего. Когда вы настраиваете свой слух и открываете сердце для того, чтобы слушать партнера, внимательно смотрите на его(ее) лицо. Многие читатели, возможно, сейчас в душе вздохнут. Наверняка, ваш раздраженный партнер уже говорил вам так много о том, что вы не способны настроиться на его чувства. И мы вам скажем: “Не останавливайтесь. Мы вам поможем сделать те простые шаги, которые вам покажут, что вы можете лучше, чем вы думаете, понять себя и чувства партнера. Пожалуйста, читайте дальше”. Когда партнер что-то говорит вам, вы можете испытывать желание его прервать. Мы призываем вас этого не делать. Если вы слушаете партнера, не прерывая его, вы выражаете ему свое уважение и демонстрируете желание понять его точку зрения.

L-O-V-E: (Открыться). Открытость — это еще один способ сказать: “Я тебя слушаю так, как будто мы только что познакомились, и негативное мнение о каких-то моментах у меня еще не сложилось”. Это означает, что вы стараетесь отказаться от любых заключений и убеждений, связанных с трудностями в ваших отношениях. Вы принимаете тот факт, что вы сможете чему-то научиться, если будете слушать партнера “по-новому”. Открыть свое сердце означает, что вы принимаете и признаете слова партнера. И не препятствуете их воздействию на себя. Вы позволяете его словам и чувствам “дотронуться” до себя.

L-O-V-E: (Валидировать). Перед тем, как сразу ответить на сообщение, полученное от партнера, мы рекомендуем вам расслабиться. Это поможет вам признать и принять то, что он(а) сказал(а). На пульте, управляющем вашей самозащитой и вашими реакциями, нажмите кнопку “Пауза” (а еще лучше “Удалить”). Примите тот факт, что то, что только что сказал партнер, представляет собой его или ее реальные переживания. Когда вы признаете значимость партнера, вы выражаете уважение его или ее точки зрения, даже если она и не совпадает с вашей.

Если вы не понимаете то, что хочет сказать партнер, ответьте честно и конструктивно. Воскликнув: “Это нелепо!” или “То, о чем ты говоришь, никуда не годится” — вы, тем самым, не признаете и обесцениваете позицию партнера. Вместо этого вы можете сказать: “Я бы хотел понять то, что ты сказал, но это для меня очень сложно”. Если вы понимаете, что вам сказал партнер, но вы с этим не согласны,

ответьте честно, но не отталкивайте его. Например, “Полагаю, мне с этим трудно согласиться, но я осознаю, что ты стараешься помочь мне понять, что ты думаешь”. Если вы расстраиваетесь из-за того, что вам говорит партнер, поделитесь тем, какие эмоции и переживания у вас вызывают его или ее слова. Например, “Когда ты мне это говоришь, я чувствую себя расстроенным и смущенным. Но спасибо тебе за то, что ты рассказываешь, что с тобой происходит”.

L-O-V-E: (Выразить). Когда взаимоотношения удовлетворяют партнеров, их разговоры обычно касаются чувств, надежд, желаний и разочарований. Эмоциональная связь между партнерами укрепляется, когда один партнер делится чем-то из своего “внутреннего” мира, а другой партнер слушает и принимает значимость этого. Такое раскрытие очень важно. Оно дает другому человеку понять, что “Я достаточно доверяю тебе, чтобы поделиться этой личной информацией. Ты для меня значимый человек, и я хочу открыть тебе свой внутренний мир”. Иногда подобное раскрытие пугает. Не стоит этого делать, если в отношениях присутствует неуважение или случаются оскорбления. Когда тот, кто раскрывается, получает четкие знаки, что другой партнер заинтересован, открыт и готов откликнуться, раскрытие срабатывает наилучшим образом. Иногда, перед тем, как раскрыться, вы можете “прощупать почву”. Это можно сделать следующим вопросом: “Хочешь, я расскажу, о чем думаю с момента нашей последней ссоры?” Или: “Я хотел бы поговорить с тобой о том, что меня тяготит. Сейчас подходящее время для этого?”

Бывает так, что тот, кто слушает, никогда не согласен с тем, что говорит его партнер. Точно также и тот, кто раскрывается, никогда не спрашивает, готов ли партнер слушать его прямо сейчас. Если вы заняты неотложными делами (плачут маленькие дети, звонит телефон), то необходимо определить время, приемлемое для разговора. Несколько лет назад у более сотни счастливых семей из Брисбена (Австралия) спросили, как они справляются с неприятными моментами, возникающими в их отношениях. Более 60%, не задумываясь, ответили, что выбор правильного времени для обсуждения возникших проблем является важной частью процесса преодоления трудностей. Для каких-то пар это означает немного подождать (“Наши взаимоотношения очень важны, чтобы спешить с этим”). Для других, наоборот, необходимо поговорить немедленно (“Солнце, да не зайдет во гневе вашем”²) [11].

² К Ефесеянам послание ап. Павла, 4 глава 26 стих. — *Примеч. перев.*

Вам с партнером нужно решить, какое время будет наиболее удобным для обсуждения упражнений-размышлений, представленных в книге. Некоторые пары на регулярной основе выделяют для этого какие-то дни и часы недели. Когда вы намечаете “время регулярных встреч”, вы показываете партнеру, что ваши отношения важны для вас, и вы хотите улучшить качество вашей каждодневной совместной жизни.

Если вы с партнером делитесь чем-то важным, старайтесь говорить с ним таким образом, чтобы не разрушить и не испортить его ощущение, что он для вас значим и важен. Говорите не строгим или твердым голосом, а мягким тоном, если это возможно. Старайтесь не сквернословить, не обзывать, не оскорблять и не спекулировать. Обычно эти негативные стили общения только создают препятствия вместо того, чтобы их устранить. Помочь вам открыть для себя новые и лучшие способы общения — задача этой книги.

Выбирайте простые слова. Будьте ближе к сути того, что вы чувствуете, и что вы хотите сообщить. Постарайтесь не пытаться сбить вашего партнера с толку слишком абстрактными многочисленными соображениями или анализом его или ее характера. Расслабьтесь, чтобы вы смогли выражаться более ясно, и помогите вашему партнеру осознать те важные мысли, которые вы хотите ему сообщить. Говорите мягко, просто и не спеша [12]. Это даст вашему партнеру возможность не воспринимать ваши слова враждебно. Если вы не можете говорить мягко, просто и не спеша, значит вы перевозбуждены. Вас захлестывают сильные эмоции. Сделайте паузу. Глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе, что стресс выходит из вашего тела вместе с выдохами. Скажите себе что-нибудь типа “Расслабься, не спеши, дыши глубже. Разговор о моих чувствах — это не вина моего партнера”.

При выполнении этого упражнения у вас могут возникнуть какие-либо трудности. Вы можете почувствовать внутреннее сопротивление, или ход упражнения будет нарушен. Если это произойдет, просто прекратите разговор, поблагодарите партнера и себя за усилия и признайте, что это единственный возможный способ диалога, для налаживания которого нужно время. Вспомните, что “Рим не в один день строился” (“Rome wasn’t built in a day”³). Для того, чтобы вы легко смогли обсуждать с вашим партнером какие-то темы, нужно время и усилия. Особенно, когда эти темы становятся проблемными. Договоритесь о том, что в ближайшем будущем

³ Французская пословица, известная с конца XII века. — *Примеч. перев.*

вы еще раз попробуете вернуться к этому разговору. Это создаст настрой для вас обоих. Обсудите с вашим терапевтом ЭФТ то, что произошло. Он поможет в этом разобраться. Долгий путь состоит из многих маленьких шагов. Дальше мы разберем, каким образом рассказывать о своих чувствах и беспокойстве, чтобы это способствовало укреплению ваших отношений.

Упражнение-размышление 1.1. Готовы ли вы к разговору в формате L-O-V-E

С позитивным настроем приступим к вашему первому разговору в формате L-O-V-E. Вспомните, когда в последний раз ваше взаимодействие с партнером прошло очень хорошо, вы чувствовали близость, были расслаблены и что-то делали вместе. Отметьте, за что вы тогда были благодарны партнеру. Ниже опишите эту ситуацию или те качества, которые он(а) проявил(а), и те приятные ощущения, которые у вас возникли. Делитесь своими "хорошими" моментами по очереди.

Описание "хорошего" момента: _____

Возникшие приятные ощущения: _____

Общие выводы: Какие ощущения вы испытывали, когда делились друг с другом своими "хорошими" моментами и возникшими чувствами? Что в этот момент вы испытывали друг к другу (близость, теплота, смущение, настороженность, счастье, спокойствие, расслабленность)? _____

Пределы возможностей этой книги

Если в ваших отношениях присутствует сексуальное или физическое насилие, мы настоятельно призываем вас обратиться к специалисту, если вы еще этого не сделали. Эти болезненные аспекты ваших взаимоотношений должны быть урегулированы. Если имеют место проявления излишних словесных оскорблений, враждебности, насмешек или презрения,

то вам также нужно обратиться к специалисту. Если вы или ваш партнер испытываете серьезные проблемы с наркозависимостью, игроманией или нарушения здоровья, например, сильную депрессию, травмирующий стресс или психозы, мы также однозначно рекомендуем обратиться к специалисту. Для работы над вашими отношениями вам необходимы психологическая стабильность и крепкое здоровье. Эти и другие недуги ведут к деформации отношений в паре. К указанным выше проблемам могут также привести и неудовлетворяющие отношения, приносящие постоянные огорчения. Помощь всегда доступна, а перемены возможны. Для того, чтобы получить помощь, обратитесь к вашему участковому врачу, который даст вам соответствующие рекомендации. Специалистов вы также можете найти на сайтах психологических учреждений и организаций в вашем городе.

Важное замечание. Если при выполнении упражнений у вас будут постоянно возникать какие-либо проблемы (например, скандалы, разговор на повышенных тонах, бесконечные дискуссии без приемлемого решения, или после обсуждения вы еще больше отстранитесь друг от друга) мы рекомендуем вам обратиться к специалисту.

Эта книга является практическим пособием. Она предлагает вам пошаговые возможности для размышления о ваших отношениях и совместного обсуждения ваших тревог и страхов, надежд и стремлений. Она написана для пар, которые заинтересованы в развитии и активизации своих отношений. Она также адресована парам, работающим с терапевтом ЭФТ над укреплением или восстановлением своих отношений. Профессор Сью Джонсон писала об этом в своих трудах, в том числе, в своей книге *Hold Me Tight (Обними меня крепче)* [13]. Наша книга может быть использована в качестве дополнения к процессу терапии. Она будет своего рода мостом, связывающим вас с внешним миром в прогрессе вашей терапии. Она также станет отражением вашей текущей работы и обращением в будущее.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам изменить музыку в танце ваших отношений. Если на танцполе ваших отношений вам одиноко, вы разгневаны, вам грустно, или вы напуганы, мы поможем вам открыть новые горизонты. Сделайте несколько шагов назад, расслабьтесь и наблюдайте, что происходит. Если вы оба хотите рискнуть и попробовать что-то новое, вы научитесь играть другую музыку и кружиться в другом танце.