

БЕСТСЕЛЛЕР
AMAZON
ПО ОТНОШЕНИЯМ

руководство по счастливым отношениям, основанное
на вашем типе привязанности
к партнеру

АБСО ЛЮТ НАЯ ЛЮ БОВЬ

КЕЙ
ЕРКОВИЧ

МИЛАН
ЕРКОВИЧ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Счастливы вместе. Книги, которые сэрегут отношения

Милан Еркович

**Абсолютная любовь. Руководство
по счастливым отношениям,
основанное на вашем типе
привязанности к партнеру**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.923
ББК 88.5

Еркович М.

Абсолютная любовь. Руководство по счастливым отношениям, основанное на вашем типе привязанности к партнеру / М. Еркович — «Эксмо», 2017 — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения)

ISBN 978-5-04-186965-6

Знаменитая супружеская пара экспертов по семейным отношениям Милан и Кей Еркович объясняют: стиль любви и способ ее проявлять заложены в нас еще с детства. Именно от типа привязанности зависит то, как мы любим, чего ждем от партнера, что готовы отдать, а в чем отчаянно нуждаемся сами. Даже самые натянутые супружеские отношения можно оживить, если понимать себя и партнера. Эта книга стала бестселлером в США и помогла сотням тысяч пар построить крепкие и счастливые отношения.

УДК 159.923

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-186965-6

© Еркович М., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Предисловие к расширенному изданию	9
Предисловие к первому изданию	10
Часть I. Что определяет нашу любовь	11
Глава 1. Почему отношения в браке заходят в тупик	11
Глава 2. Первый вопрос, на который нужно ответить	18
Глава 3. Отпечатки близости от наших первых уроков любви	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Милан Еркович, Кей Еркович
Абсолютная любовь. Руководство по
счастливым отношениям, основанное на
вашем типе привязанности к партнеру

Milan and Kay Yerkovich

HOW WE LOVE: A Revolutionary Approach to Deeper Connections in Marriage

Copyright © 2017 by Milan Yerkovich and Kay Yerkovich

Illustrations copyright © 2006 by Tom Clark

www.howwelope.com

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC in association with the Literary agency of Alive Communications, Inc. 7680 Goddard Street, Suite 200, Colorado Springs, Colorado 8092

© Глазкова Т., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Благодарности

Нашим четверым детям, которые без особых усилий выявили все недостатки характера, о которых мы даже не подозревали:

Нашему первенцу Кевину, его жене Стефани и нашим замечательным внукам Холланду, Тревору и Саванне. Кевин, ты заставляешь нас переосмыслить слово «энтузиазм», и нам всегда нравилась твоя страсть к жизни.

Эми, старшей дочери, ее мужу Стиву и нашим очаровательным внукам Рису и Рокси. Эми, твой мягкий нрав и доброе сердце трогают всех, кто тебя знает.

Сыну Джону, его жене Шеннон и нашим восхитительным внучкам Пенелопе и Джунипер. Джон, твой свободный дух и любовь к искусству учат всех нас ценить каждый момент и максимально использовать его.

Нашей дочери Келли, ее мужу Блейку и нашим милым внукам Брайдену и Гэвину. Келли, ты исполнена благодати, и твоя любовь к Господу сияет и освещает все вокруг тебя, где бы ты ни была.

Мы благодарны за то, что каждый учил нас, любил нас и помог переосмыслить то, как мы любим!

*Мы любим вас,
мама и папа*

Майку и Фрэн Коул, которые неустанно воспитывали пары и отдельных лиц в малых группах в Большом Сиэтле. Они возглавили разработку новой учебной программы для малых групп, которая в настоящее время используется в церквях по всей Америке.

Фрэн внезапно скончалась в августе 2016 года, и теперь она испытывает чистую любовь в присутствии всех небесных святых и своего Спасителя Иисуса Христа.

Предисловие

Разговоры ничего не стоят – пока речь не идет о плате за консультации по вопросам брака.

Такая помощь может стоить довольно дорого, если платить за каждый час – час за часом, неделя за неделей, месяц за месяцем. Кроме того, консультирование по вопросам неудачного брака стоит вам дороже любых денег. Это может стоить брака, ведь диплом консультанта не гарантирует качественной помощи.

Конечно, я твердо верю в хорошие и полезные консультации как индивидуальные, так и для пар. Но когда дело доходит до консультирования по вопросам брака, в наши дни тратится много времени и денег. В конце концов, изменить брак – это не только научиться лучше общаться или внимательнее слушать. Это гораздо больше, чем шаблонные рецепты. Иногда брак распадается до того, как вы полностью осознали, насколько редкими могут быть хорошие и мудрые советы.

На протяжении многих лет я работал с сотнями брачных консультантов. Даже обращался за помощью не менее чем к десяти психотерапевтам. Некоторые были превосходными, а некоторые просто ужасными.

Я считаю, что все их мотивы правильные, а желание помочь – искреннее. Однако результатов, на которые я надеялся, я так и не получил. Отчаявшись и решившись испробовать любые средства, я делал то, что специалисты предлагали, но ничего не помогло. В одном конкретном случае весьма переоцененный консультант дал очень и очень разрушительный совет. Я не виню в собственных проблемах ни одного из доброжелательных профессионалов. Они сделали все, что могли. Хотя потраченные деньги и время не помогли моему браку.

Возможно, у вас был подобный опыт. Возможно, вы тоже оказались в пугающем замкнутом пространстве кабинета, разговаривали со специалистом, который мало что мог посоветовать, и отчаянно молились про себя, чтобы надежда где-нибудь всплыла на поверхность. Часто мне казалось, будто мы болтаем за чашкой чая в гостиной, в то время как мой дом горит. Все консультанты, казалось, уделяли большое внимание второстепенным вопросам, сосредотачиваясь на методах, которые казались не слишком-то полезными – и обычно вообще не помогали.

Когда мой брак был наиболее уязвимым, у меня оставалась тысяча ответов для всех остальных, но я не знал, что делать, чтобы изменить ситуацию к лучшему в моих отношениях. Я был похож на сантехника, который каждый день лазил под чужие раковины, пока у него дома протекали трубы. Я обращался к самым разным специалистам, и ни у кого не было гаечного ключа, подходящего к трубам в моем доме. В конце концов они просто взорвались.

Из тех мрачных дней я извлек много уроков, которые сильно изменили меня. Во всем виновата боль. Она ломает тебя, а затем ты перерождаешься. Моя жизнь могла бы быть совсем другой, если бы я усвоил правильные уроки раньше. Теперь надеюсь, другие люди смогут это сделать, не проходя «высшую школу боли», которая сейчас является моей альма-матер.

Некоторые из наиболее ценных уроков я получил от Милана и Кей Еркович. В течение долгого процесса исцеления одна замечательная женщина посоветовала обратиться к Милану. Работая в церкви в течение нескольких лет, она видела, как многие встречаются с ним, и слышала только восторженные отзывы. Я был готов на все, даже пойти к парню по фамилии Еркович.

С момента нашей встречи я знал: Господь послал мне его.

Я понял, что он человек, полный божьей мудрости, знающий, как применить ее в реальных жизненных ситуациях. Он был добрым и заботливым, однако сразу сказал, что я слишком себя жалею. Он потребовал, чтобы я прекратил заниматься своим любимым хобби – игрой в поиски виноватых. И я узнал, что понимание, как общаться эффективнее, поможет только после того, как вы поработаете над тем, как любите. Я продолжал регулярно встречаться с

Миланом, читал то, что он и Кей написали, и проводил время с обоими. Сказать, что общение с ними изменило мою жизнь, – ничего не сказать. Это произошло когда я понял, как я люблю. Пришлось смириться с недостатками такого образа жизни, а затем ушел (со страхом), чтобы жить и любить иначе.

Я узнал, что по многим причинам, – таким как генетика, семейное окружение, личный выбор и обусловленные реакции, – во мне был «отпечаток близости», диктующий решения о любви. Мне хотелось верить, что я любящий и заботливый, а на самом деле я жил по образцу избегания близости. С помощью Милана и Кей я увидел стены, которые строил и которые каждый, кто избегает близости, вроде меня, считает своим правом возводить.

Еще одним примечательным открытием стало то, что мой избегающий тип склонен к колеблющимся, и это создает базовый образец нереализованных ожиданий. Меня до сих пор поражает, насколько предсказуема эта закономерность. Как Ерковичи могли так хорошо понять мое прошлое, точно описать текущие проблемы и даже предсказать? Каким было бы мое будущее, если бы я не изменил свою жизнь? Это лучшая часть моих консультаций у Кей и Милана.

И вы можете что-то изменить. Вы можете изменить ход собственной истории. Благодаря их руководству и мудрости я начал применять на практике концепции, представленные в этой книге, и моя жизнь стала другой – и ваша станет.

Возможно, вы не разделяете мой особый стиль любви или паттерны взаимоотношений, но вы найдете себя и свой типаж. Вас поразит, насколько хорошо Милан и Кей знают ваши паттерны. Их идеи откроют вам глаза как на то, кто вы есть, так и на то, почему вы делаете то, что делаете. Идеи на этих страницах помогут вам увидеть реальных, близких вам людей за их масками.

И как только вы их поймете, вы обнаружите, что уже не тревожите их раны, а помогаете исцеляться, даже когда сами исцеляетесь.

Мне нравится эта книга, и я думаю, вам тоже понравится. Нечасто появляется книга, которую всем стоит прочесть ради себя самих, а также ради окружающих. Две такие книги – «Простое христианство» К. С. Льюиса и «Границы» доктора Генри Клауда и доктора Джона Таунсенда. Та, что вы держите в руках, попадает в эту же категорию. Если хотите изменить то, как вы любите, или хотите лучше понять тех, кого любите, она будет большим подспорьем. А теперь читайте, чтобы понять и испытать трансформацию всей жизни.

СТИВЕН АРТЕРБЕРН, писатель, автор книги «Борьба каждого мужчины»

Предисловие к расширенному изданию

С тех пор как эта книга впервые вышла в 2006 году, мы получили тысячи писем от пар и отдельных людей, которые рассказывают, что наш труд произвел на них глубокое впечатление. Мы никогда не могли себе представить устойчивый вирусный рост популярности книги во всем мире. Теперь она издается на немецком, румынском и китайском языках в виде электронной книги, а совсем недавно появилась в аудиоверсии. Мы польщены, удивлены и смиренны.

Мы обрадовались, когда издатель попросил нас подготовить обновленную и расширенную версию с улучшениями и новыми идеями, появившимися за прошедшие 11 лет. Известная поговорка «Если не сломалось, не чини!» была главным принципом в нашем редактировании; поэтому большая часть текста осталась прежней. Одна область, которая подверглась наибольшему пересмотру в результате более глубокого понимания, возникшего у нас, – это раздел «Дуэты, которые наносят ущерб тому, как мы любим». Теперь мы называем их «основными паттернами». Большая часть нашей консультационной работы с парами направлена на то, чтобы помочь им узнать свои основные паттерны и избавиться от них. Мы зарегистрировали наш подход к терапии пар и назвали его «терапией ядра привязанности».

Это издание значительно расширяет первоначальный раздел дуэтов и содержит подробности о паттернах реактивного ядра, заставляющие пары смеяться и плакать, когда они пересматривают свой конкретный вариант. Отзывы, которые мы часто слышим от читателей: «Откуда вы все знаете?»; «У вас есть камера в нашем доме?»; «Это именно то, что мы делаем!»; «Какое облегчение знать, что мы не одиноки!»; «Вы можете нам помочь?». И ответ на последний вопрос: «Да, мы можем вам помочь!»

Первоначально в разделе «Дуэты» было четыре основных паттерна с кратким упоминанием менее распространенных. В расширенном издании представлены девять общих основных паттернов. Каждая глава начинается со схемы, которая точно изображает плохой танец, которому бессознательно следует каждая пара. Далее обзор каждого стиля привязанности в любви, того, что привлекает пару друг в друга, общих жалоб и мер, которые каждый может предпринять для улучшения совместной жизни.

Кроме того, мы предоставили новую информацию о происхождении реактивности, называемую «триггерами», а также диаграммы, инструменты и руководства для обсуждения, которые помогут любой паре начать контролировать свой болезненный танец. У вас есть только два варианта: взять под контроль и изменить свой паттерн или позволить ему продолжать управлять вами. Многие терапевты используют эти удобные материалы, чтобы помочь клиентам начать новое путешествие любви. Все они дают паре или терапевту четкие рекомендации, обеспечивающие эффективное терапевтическое вмешательство для каждой пары.

Наконец, мы разработали веб-сайт (www.HowWeLove.com), где вы можете найти новые продукты, поддерживающие материалы данной книги, а также викторину о стиле любви и полезные ресурсы, которые помогут лучше подготовиться к управлению всеми отношениями.

Пусть чтение этой книги поможет вам в вашем путешествии любви.

Предисловие к первому изданию

Если что-то сломалось, вы не сможете это починить, пока не поймете, как это работает. Люди, которые разбираются в аппаратном и программном обеспечении, ремонтируют компьютеры. Механики, которые понимают, как функционирует двигатель, ремонтируют машину. Некоторые из нас пытаются исправить браки, даже не взглянув на их «устройство».

Однажды наш брак застрял на одном месте на четырнадцать лет. Когда каждый обернулся и увидел первые уроки любви, полученные от наших родных семей, мы сразу же осознали невидимые силы, управляющие нашей любовью. Впервые мы поняли источник нашего разочарования и причину застревания. Наконец-то стало возможным глубокое изменение.

На написание этой книги ушло много лет, проб, ошибок и бессчетных часов работы, и уж точно она не могла родиться раньше, когда мы были моложе. Понимание, которое мы предлагаем, пришло в результате провалов и долгих лет молитв о мудрости. Одна из наших самых больших надежд – избавить вас от некоторых проблем, с которыми сами сталкивались.

Когда мы представляем эту информацию на семинарах, наша цель – открыто рассказать о собственных неудачах, и мы искренне пишем о своем путешествии. Концепции, которыми мы здесь делимся, не совсем оригинальны, однако мы убедились в их действии. Некоторые основаны на теории привязанности, и мы благодарны исследователям, чье изучение связи и привязанности обогатило эту книгу. (Синописис текущего исследования включен в раздел «Для дальнейшего изучения».) Иудео-христианское мировоззрение и его применение принадлежат нам.

Мы ценим ваше искреннее желание вкладывать время и энергию, которых заслуживает ваш брак, и молимся, чтобы эта книга помогла вам достичь цели – более глубокой близости. Желаем вам долгих счастливых лет непрерывного роста.

Часть I. Что определяет нашу любовь

Глава 1. Почему отношения в браке заходят в тупик

Если бы мы все от природы были наделены знанием, как любить, эта книга была бы бесполезной, и мы с Миланом остались бы без работы в качестве консультантов. Все, кто прожил в браке хотя бы несколько лет, признают, что семейная жизнь немного сложнее, чем ожидалось в день свадьбы.

В каждом браке есть проблемы, требующие внимания. Многие люди думают, будто их отношения сложны из-за вступления в брак с неподходящим человеком.

Но тот факт, что многие заключают второй и третий брак, доказывает: ни в одной семье не бывает идеально все.

Иногда кажется, словно наш брак протекает довольно гладко – пока не столкнемся с кризисом или со сложными обстоятельствами. Стресс всегда делает основные проблемы очевиднее.

На протяжении долгих лет к нам обращались за помощью многие пары. Мы обычно задаем несколько стандартных вопросов, независимо от того, какую ситуацию они описывают. Например, недавно, когда Ханна и Роберт пришли на первый сеанс, я предложила:

– Расскажите о хронических раздражениях в ваших отношениях. Возможно, это та старая ссора, которая никогда не прекращается. Может, это паттерн отношений, который повторяется снова и снова. Где вы застряли?

Ханна посмотрела на Роберта, и они засмеялись.

– Это легко, – улыбнулась она. – Это произошло в машине по дороге в ваш офис. Я всегда проговариваю проблемы, поэтому Роберт говорит мне, что я контролирую. Я злилась, потому что он не знал, о чем говорить на консультации – слишком пассивен. Я хочу, чтобы он больше проявлял инициативу и старался изо всех сил.

Роберт вмешался:

– Я действительно стараюсь. Тебе никогда не угодишь, Ханна.

Она посмотрела на меня:

– Видите? Теперь он надуется и уйдет, и ничего не решится.

Я резюмировала:

– Итак, какую бы проблему вы ни планировали обсудить, это ваш старый танец, повторяющийся снова и снова. Верно?

Роберт и Ханна кивнули. Они точно определили основной паттерн.

Некоторые пары, только недавно вступившие в отношения, уже могут описать основной паттерн. Это предсказуемая реакция друг на друга, которая оставляет каждого разочарованным и неудовлетворенным. Некоторые женятся за несколько лет до того, как это становится очевидным, но рано или поздно пары могут легко определить то самое место, где они все время застревают. Может, одни и те же жалобы, возникающие снова и снова, или знакомая картина конфликта, независимо от темы. Мы с Миланом пережили это. Мы поженились в 1972 году, а четырьмя годами позже увидели нашу типичную сцену, которая будет повторяться снова и снова в течение еще десяти лет брака.

Мы укладывали детей спать и падали на диван. Я брала журнал и начинала его листать, Милан тихо сидел и смотрел на меня. Это было знакомое чувство: я знала, он измерял мою эмоциональную температуру. Хотя надеялась, что возьмет пульт и включит телевизор.

– Как дела? – обычно спрашивал он. – У тебя был хороший день?

Я чувствовала раздражение, хотелось ответить: «Почему ты все время спрашиваешь об этом? Ты уже задавал этот вопрос два раза после того, как пришел домой с работы. Повторяю: у меня все нормально».

Мы начали бы утомительный танец, а затем, сердитые и разочарованные, пошли спать. Поэтому иногда я пыталась изменить сценарий:

– Думаю, сегодня вечером по телевизору будет игра.

Милана это не останавливало:

– Если у тебя все нормально, почему тебе не понравилось, когда я обнял и поцеловал тебя, вернувшись домой? Я рад тебя видеть, а ты ведешь себя так, будто тебе трудно подарить мне немного любви. Ты весь вечер была отстраненной. В чем дело?

Потом я громко вздыхаю. *Я бы хотела, чтобы он ушел и дал мне дочитать журнал*, – думала я.

Однако по какой-то причине я начинала оправдываться, зная, что это не поможет.

– На мне весь день висели дети. Когда ты вернулся, я готовила ужин и проверяла уроки, а ты хотел, чтобы я все бросила. Почему ты всегда раздуваешь из мухи слона?

Следующие шаги танца предсказуемы. Милан приводил примеры отсутствия у меня привязанности и внимательности, а я говорила, что он слишком требователен, и душит меня этим.

Если вы женаты несколько лет, каждый из вас, вероятно, может описать свою повторяющуюся ссору, спор, который постоянно ведете и никак не можете прекратить. Вы также опишете способы, которыми избегаете решения проблем, и, возможно, произносите фразы, которые мы слышим каждый день во время консультаций:

- «Я очень стараюсь сделать тебя счастливым, но ты все время всем недоволен/недовольна».

- «Мне кажется, я иду с тобой по лезвию ножа».

- «Я много раз говорил(а) тебе, что мне нужно, но ты просто не делаешь этого и не собираешься делать».

- «Почему ты не можешь быть более непосредственным и страстным?»

- «Если бы ты выслушал(а) меня и сделал(а) то, что я просил(а), я бы не рассердился(ась)».

- «Я доволен/довольна нашим браком. Это ты всегда провоцируешь меня на конфликты».

- «Ты извиняешься, но ничего не меняется».

Есть ли какие-нибудь из этих шагов в вашем танце?

Может, вы, как и мы, обречены исполнять этот утомительный танец. Возможно, пытались изменить брак, а результаты вас разочаровали. Многие советы о браке касаются лечения симптомов и очевидных проблем. Вы думаете, что, если бы можно было просто прекратить определенное поведение и сделать что-то другое, все было бы легче. Но при попытке изменить то, что лежит на поверхности, мы упускаем из виду основные проблемы. Иногда изменение дает хорошие результаты, и надоедающая проблема исчезает. Однако она возвращается, поскольку есть исходные паттерны, направляющие эти неуклюжие шаги, и пока кто-то не откажется от них, танец не станет лучше.

Брак – это самые сложные отношения, которые возможны между людьми, и думать иначе – значит отрицать очевидное. Когда ты с кем-то постоянно живешь, невозможно спрятаться. Твои слабости становятся весьма заметными, и пробуждаются чувства из далекого прошлого. Физическая близость партнера вызывает старые чувства, когда ты смотришь на него или на нее в надежде, что вторая половина удовлетворит те потребности, которые изначально должны были удовлетворить родители.

Мы с Миланом провели первые четырнадцать лет брака, пытаясь изменить деструктивные стереотипы, однако боролись только с очевидными трудностями, которые постоянно возникали. Мы перечисляли эти проблемы и искали решения. Однако по прошествии

четырнадцать лет случились огромные изменения, когда мы обнаружили невидимые силы, определявшие нашу любовь. Мы поняли, что уроки любви начались не в браке, а в младенчестве, и продолжались все годы, которые мы прожили с родителями.

Наш опыт взросления, – и хороший и плохой, – оставил большой отпечаток в нашей душе, который определил наши представления о том, как дарить любовь и как ее получать.

Мы с Миланом прошли разные уроки любви, что привело к разным отпечаткам опыта, и, не осознавая этого, мы танцевали под разные мелодии. Неудивительно, что мы наступали друг другу на пятки! Когда мы сделали это революционное открытие, стали возможны устойчивые изменения.

Революционная правда

Что за отпечатки, формирующие наши убеждения и ожидания в отношении любви, оставляют «уроки танцев» в детстве? У всех есть отпечаток близости, итог обучения любви¹. Наш отпечаток определяет наш стиль любви – то, как мы взаимодействуем с другими, когда дело касается любви. Для некоторых ранние уроки любви были идеальными, и стиль любви стал здоровым и позитивным. У большинства, однако, есть болезненные переживания, которые привели к отпечатку, разрушившему наш стиль любви. Вы когда-нибудь задумывались о невидимых силах, управляющих вашей любовью? Как и мы с Миланом, вы, скорее всего, отождествляете себя с одним из пяти распространенных неэффективных стилей любви, возникающих из-за неидеальных отпечатков.

Я впервые узнала, как определить эти стили, в магистратуре. У меня был замечательный руководитель и наставник по имени Дэ Леки. Она научила меня важности первых уроков о любви и познакомила с теорией привязанности². Я поразились тому, что смогла легко определить собственный, а также стиль Милана. Впервые я увидела, как наши разные стили сталкиваются и лежат в основе разрушительного паттерна, который разочаровывал нас четырнадцать лет. Это знание породило самые глубокие откровения о том, как мы любили, – и почему это не помогало.

Милан: Будучи осторожным в отношении некоторых аспектов психологии, я с интересом узнал, что в Новом Завете греческое слово «душа» – ψυχή («психе») – означает «внутренний человек» в самом широком смысле³. Слово «психология» имеет тот же греческий корень и буквально означает «изучение души», что дает начало нашему представлению о духовном внутреннем мире. Проще говоря, теория привязанности основана на связи ребенка с его основным опекуном. Господь создал нас нуждающимися в общении, и наши отношения с родителями – это первая возможность коммуникации, которая, однако, не всегда успешна. Теория привязанности конкретно описывает, что может пойти не так, и рассматривает, как наша способность любить формируется нашим первым опытом общения с родителями и опекунами в детстве. Переживания оставляют в душе отпечаток, заметный в наших взрослых отношениях.

Кей: Конечно, никто из нас не сформировался идеально в годы становления. Мир далек от идеала, и в результате наша способность любить теряется. Теория привязанности помо-

¹ Концепция отпечатка предложена Джоном Боулби и Конрадом Лоренцем, цитируется по Stephen J. Suomi, “Attachment in Rhesus Monkeys,” в Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, ed. Jude Cassidy and Phillip R. Shaver (New York: Guilford, 1999), 185.

² См. Robert Karen, Becoming Attached: Unfolding the Mystery of the Infant-Mother Bond and Its Impact on Later Life (New York: Warner, 1994) для отличного резюме, описания и истории теории привязанности.

³ Walter Bauer and Frederick William Danker, A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature (Chicago: University of Chicago Press, 1974), 901–902.

гает распознать это, просто описывая наблюдаемые модели поведения. Некоторые полезны, а некоторые вредны, когда дело доходит до формирования здоровых, полных любви отношений. Милан и я понятия не имели, что заставляло нас реагировать друг на друга разрушительными способами. Все, что мы могли видеть, это неприятные симптомы, с которыми пытались бороться годами. Вынужденные постоянно повторять танец, мы следовали разным ритмам и выводили друг друга из равновесия, ни один не понимал, где мы услышали мелодии, под которые танцевали. Это был определенно деструктивный дуэт!

Когда мы пришли к пониманию разрушительных аспектов наших отпечатков и стилей любви, Милан и я, наконец, смогли осознать, что разочаровывающий основной паттерн, который сохранялся в нашем браке в течение многих лет, являлся результатом столкновения наших индивидуальных отпечатков. Неудивительно, что у нас было чувство, будто мы танцуем четырьмя левыми ногами! Теория привязанности объяснила причины стремления к общению Милана и моего дистанцирования, искр, приводящих к бесчисленным спорам. Она продемонстрировала, почему его «любезность» раздражала и почему мне было так сложно общаться. И это выявило причину беспокойства Милана и моей депрессии.

Мы также узнали, откуда взялись наши оригинальные мелодии и что каждый вносил в наш деструктивный дуэт. Например, мы слышали, как многие супруги говорят: «Я никогда раньше не чувствовал(а) такого разочарования по отношению к кому-либо. Только моя вторая половина заставляет меня так себя чувствовать, так что это, должно быть, ее вина». На самом деле все наоборот. Первичные отношения приводят к тому, что наши разрушительные отпечатки и возникающие в результате их воздействия стили любви полностью раскрываются. Фактически, брачные отношения проливают свет на старые травмы привязанности. Хорошая новость в том, что брак дает вам и вашему партнеру возможность лечить друг друга, когда вы вместе обнаруживаете эти раны. Раскопав корни проблем в отношениях, можно изменить то, как вы любите друг друга.

Милан: Теория привязанности – это ценная информация, меняющая жизнь, и ее нетрудно понять. Проще говоря, то, что вас больше всего беспокоит в вашей второй половине, несомненно, связано с болезненными переживаниями из его или ее детства и отсутствием подготовки для решения настоящих проблем брака – они начались намного раньше! Вы делаете танцевальные шаги, которым научились в детстве. У каждого задолго до встречи возникла модель взаимоотношений, заставляющая относиться друг к другу определенным образом. Большинство учатся любить у родителей, но иногда огромную роль играют бабушка и дедушка, тетя, дядя или няня. Не зная о мощном влиянии нашей юности на наш танец, мы не можем понять собственную реакцию или что-то изменить.

Дело в том, что мы никогда не сможем по-настоящему узнать партнеров, пока не поймем их детские переживания. Когда я принялся делиться воспоминаниями, Кей начала лучше понимать меня. Я вырос в христианской семье, где было много хорошего, но любовь означала, что меня в одних случаях слишком активно защищали, а в других – недостаточно. Я не понимал некоторых эмоций и стрессов в отношениях родителей, поэтому в раннем возрасте у меня возник страх сепарации. Когда Кей узнала причину моего страха, она осознала, почему ее склонность к уединению так меня волновала. Кей смогла стать более терпеливой и любящей, когда у меня возникало чувство тревоги, и я стал лучше понимать себя.

Затем, слушая воспоминания Кей, я понял, почему она временами казалась такой отстраненной. Я уже не ощущал себя отвергнутым и перестал так сильно тревожиться, поскольку это реакция, которую она усвоила в детстве. Большая часть раздражения, которое мы испытывали друг к другу, заменялась новым состраданием.

Один и тот же старый танец

Кей и я выросли в пятидесятых, на одних и тех же старых песнях, были подростками в шестидесятых, наша жизнь и музыка практически неразделимы. На второе свидание я пригласил ее на концерт, и все последующие годы мы наслаждались разными музыкальными стилями. Многие песни посвящены безмятежному началу или печальному окончанию отношений, но о тяжелой работе над ними или о наградах за стойкость в отношениях поется редко.

В моем офисе висит картина Джека Веттриано⁴ под названием «Танцуй со мной до конца любви». На ней элегантная пара стоит на краю танцпола. (Моя жена думает, что они танцуют на пляже, но я вижу танцпол и представляю соревнования по бальным танцам.) Рассмотрим эту сцену метафорически. Как и другие пары, постепенно исчезающие за ними, эти два человека готовы двигаться по танцполу жизни. Как они будут жить? Какие задачи их ждут впереди? Захлестнут ли их причудливые течения и повороты судьбы, в конце концов сбросив их с площадки, или же они пройдут весь совместный жизненный путь и окажутся на другой стороне, еще сильнее полюбив друг друга и продолжая танцевать?

Успех определяется готовностью проявлять настойчивость, когда танец становится слишком сложным, и вы уже пытаетесь двигаться в разных направлениях.

Рано или поздно каждая пара начнет бороться. Им придется признать, что они танцуют не в ногу, и быть готовыми меняться, чтобы найти новый ритм и новый танец, который снова сблизит их. Некоторые предпочитают расстаться, когда становится сложно, а другие хотят улучшить отношения, но не знают, с чего начать.

За время работы пастырским консультантом, занимавшимся брачной терапией, и работы Кей в качестве лицензированного семейного терапевта мы поговорили с сотнями пар. Обычно эти люди хотят как можно скорее почувствовать себя счастливыми. Но что, если они очень стараются, и все равно ничего не получается? Нет никаких гарантий. Жизнь и отношения неопределенны, как поет в своей фирменной песне «Танец» Гарт Брукс⁵:

Я мог бы пропустить боль,
Но мне бы пришлось пропустить танец.

Он прав. Любовь подобна танцу. Многие пары, которые приходят к нам на консультацию, предпочли бы вообще пропустить танец, чем оказаться ранеными и истощенными в конце пыльной, ухабистой дороги, которая привела их в тупик отношений.

Кей: По правде говоря, в каждом браке есть боль и страдания, но мы думаем, что боль может быть конструктивной. Это похоже на красный свет на приборной панели автомобиля, который сигнализирует о том, что двигатель требует внимания. Неудобно застревать и неудобно менять. С таким же успехом мы можем выбрать продуктивный дискомфорт – и измениться! Что, если в вашем браке мигает красный свет? Мы надеемся помочь вам увидеть причину разногласий и дать инструменты для выполнения любых задач, от корректировки сроков до капитального ремонта двигателя.

⁴ Джек Веттриано – современный британский художник. (Прим. ред.)

⁵ Гарт Брукс – американский исполнитель кантри-музыки. Речь идет о песне The dance. Строчка: I could have missed the pain But I'd have had to miss the dance. (Прим. ред.)

Вы можете научиться новому танцу!

Милан: Изучение стилей любви (теория привязанности) очень помогло нам. Мы считаем, поможет и вам. Остановитесь на минутку и задайте себе несколько вопросов. Семейные отношения сложнее, чем вы думали? Хотели бы вы, чтобы в вашем браке было меньше конфликтов и больше близости? Если давно женаты, заметили ли вы, что постоянно возникают ссоры по одним и тем же поводам? Разрушает ли неразрешенный конфликт близость в вашем браке? Потеряли ли вы часть привязанности, которой раньше наслаждались? Находитесь ли вы и ваш супруг на противоположных полюсах, когда дело касается сексуального влечения? Может, обоим не хватает утешения и заботы? Вы чувствуете себя просто соседями по комнате, занятыми жизнью и заботой о семье, которые лишь иногда обмениваются парой слов в коридоре, нередко с оттенком негодования? Если ответили утвердительно на любой из них, эта книга может стать мощным катализатором изменений в отношениях.

Пары и семьи, приходящие к нам в офис за помощью, сталкиваются со множеством проблем. Однако независимо от того, каковы поверхностные проблемы, мы с Кей обнаружили, что, сосредотачиваясь на укреплении связи в паре, обращаясь к стилю любви каждого человека, начальные симптомы часто исчезают сами собой. Мы редко видим что-то новое. Вместо этого мы наблюдаем знакомые и предсказуемые закономерности, созданные пятью общими отпечатками, и это хорошая новость. Почему? Что бы вы предпочли услышать от врача: «У меня было тридцать таких случаев на этой неделе» или «Такой редкий случай, мне нужно посмотреть в медицинском журнале»? Когда есть готовность признать проблему более распространенной, чем мы думали, мы обычно испытываем оптимизм по поводу того, что наше состояние поддается лечению. Мы вздыхаем с облегчением и внимательно слушаем, как врач объясняет прогноз и рекомендует курс лечения. Даже если с нами что-то не так, когда врач заверяет, что это не редкость и лечится, мы надеемся, что проблема в итоге будет решена.

Кей: То же и с вредными отпечатками. Каждый узнаваем, и когда разные сталкиваются, получаемые в результате шаблоны можно предсказать. Поняв свою часть брачного танца, вы испытаете психологический сдвиг и вдохновение изучать новый ритм, чтобы больше не наступать супругу на ноги. Мы надеемся на это и молимся об этом. Данная книга может изменить то, как вы любите, поставив четкий диагноз и предложив лекарство от семейной проблемы. Но, прежде всего, мы хотим поделиться с читателями революционными принципами, которые разделяем, ведь наш брак и сотни других людей были буквально преобразованы благодаря этой информации.

Мы приглашаем вас обнаружить источник ваших трудностей в отношениях. Для этого поговорим о следующем:

- как годы вашего становления сформировали ваш стиль любви в отношениях;
- что ваш проблемный отпечаток может сделать в браке;
- почему ваш отпечаток формирует ключевой паттерн с отпечатком вашего супруга;
- где найти навыки, которые заставят вас танцевать совершенно новый танец в вашем браке.

Прошло три десятилетия с тех пор, как Господь привел к нам людей, которые помогли раскрыть корни нашего семейного конфликта. Мы считаем, что эти люди появились в ответ на нашу молитву, звучащую в нашем доме чаще, чем любая другая. Она состоит из четырех простых слов: «Господи, дай нам мудрости». Это удобная небольшая молитва, которая вписывается в каждый день, потому что нам нужна мудрость как для больших, так и для малых дел. Один из наших любимых ее фрагментов можно найти в Послании к филиппийцам 1:9–11, где требуется мудрость особого рода:

«Молюсь о том, чтобы любовь ваша еще более и более возрастала в познании и всяком чувстве, чтобы, познавая лучшее, вы были чисты и непреткновенны в день Христов, исполнены плодов праведности Иисусом Христом, в славу и похвалу Божию. Итак, я молюсь, чтобы ваша любовь процветала, и чтобы вы любили не только много, но и хорошо. Научитесь любить должным образом. Вам нужно использовать свою голову и проверить свои чувства, чтобы ваша любовь была искренней и разумной, а не сентиментальным потоком. Живите любовной жизнью, осмотрительно и образцово... изобилуя плодами души»⁶.

Апостол Павел говорит не о том, что надо любить сильнее. Речь о большей способности дарить и получать любовь, основанной на более глубоком понимании настоящей любви. В ответ на молитву Господь показал мне и Милану больше способов полюбить друг друга сильнее, чем мы смели надеяться.

И мы молимся, чтобы Он сделал то же самое для вас. Мы молимся, чтобы эта книга помогла вам увидеть противоречивые шаги, которые сбивали вас с толку, и молимся, чтобы она познакомила вас с новым танцем, с более глубокими и богатыми супружескими отношениями.

⁶ Здесь и далее цитаты из Библии взяты из синодального перевода на русский язык. (Прим. пер.)

Глава 2. Первый вопрос, на который нужно ответить

Мы с Миланом танцевали супружеский танец на протяжении многих лет, четырьмя левыми ногами, спотыкаясь и наступая друг другу на пятки. Мы не знали, что каждый движется под старую знакомую песню, – их мелодии не совпадали.

Если бы мы знали, какое значительное влияние окажет на наш брак один маленький вопрос о детстве, мы могли бы избежать многих проблем и значительно раньше начать работать над отношениями. Мы называем его «вопросом об утешении». Он не о браке, но ответ способен точно указать на те трудности, с которыми вы сейчас сталкиваетесь. Мы спрашивали тысячи людей, когда вместе выступали на семинарах. Люди часто говорят нам, что этот вопрос преследовал их неделями. Мы спрашивали супругов и их родственников во время консультаций. Мы спрашивали друзей в кафе. Однако начали с того, что спросили самих себя. Вопрос звучит очень просто: можете ли вы вспомнить, как в детстве вас утешали после эмоционального стресса?

Ответ потенциально способен рассказать больше об отношениях, чем любая другая информация. Поймите правильно, я не имею в виду утешение, когда вы упали и поцарапали колено или заболели гриппом. Нас интересует момент, когда вы сильно расстраивались, и родитель предложил утешение и облегчение. Вы, наверное, скажете, что у вас было счастливое детство без грустных ситуаций. Но на самом деле все мы испытали неприятные переживания и даже страдания в течение первых восемнадцати лет жизни. Это необязательно серьезная травма. Может, ваш лучший друг уехал или вы были разочарованы тем, что не попали в бейсбольную команду. Возможно, лучший друг обидел или предал вас. Или вы столкнулись с чем-то серьезным, например, проблемами в учебе, разводом, смертью, словесным или физическим насилием, из-за которого испытали замешательство, расстройство и нуждались в утешении. Что бы ни случилось в определенный период детства, вы испытали либо поддержку, либо ее полное отсутствие, и эта репрезентативная память оказывает неизгладимое влияние на ваши текущие отношения.

Иногда люди, не получавшие сочувствия и утешения, не могут понять, что это такое. Некоторое время назад я разговаривала с группой людей, страдающих хроническими или неизлечимыми заболеваниями. Когда я задал им вопрос об утешении, только одна женщина из всей группы смогла поделиться воспоминаниями.

– Помню, как моя бабушка приносила мне суп, когда я болела и лежала в кровати, – сказала она. – А болела я часто. Бабушка была очень милой и доброй.

– Это действительно мило. Бабушка обнимала вас или сидела и разговаривала с вами? – уточнила я.

Она на мгновение задумалась.

– Нет, – наконец произнесла женщина. – Она просто приносила суп и уходила.

Приносить пищу больному ребенку – это, безусловно, забота, только не хватает тех компонентов утешения, которые необходимы душе. Возможно, бабушка могла бы гладить девочку по волосам: спросить о важных мероприятиях, которые та пропустила из-за болезни, утешить ее или уменьшить беспокойство по поводу болезни других членов семьи. Может, родителям стоило посмотреть на ситуацию в семье, чтобы увидеть, не подрывает ли стресс здоровье ребенка.

Вопрос, связанный с утешением, звучит так: «Как разрешался конфликт в вашей семье?». Например, было ли время, когда вы не ладили с одним из родителей или когда стресс или конкретная проблема вызвали сильное напряжение в семье? Может, вы испытывали чувство одиночества и разобщенности с родителями или семьей из-за разногласий? Если вам посчастливилось быть частью семьи, осознавшей проблемы и успешно их решившей, вы усвоили важный

урок: когда конфликт разрушает отношения, их восстановление приносит облегчение⁷. Если в молодости вы испытали облегчение после разрешения разногласий, вы будете стремиться к тому же опыту в браке во взрослом возрасте. В противном случае, когда в отношениях что-то не так, могут возникнуть трудности с самовыражением, поиском решений и чувством облегчения.

Если взрослые успокаивали ваши тревожные чувства или разрешили ваши проблемы в детстве, вы испытали утешение и облегчение, – тогда вы знаете, что это, понимаете его глубину на интуитивном уровне.

Если вы помните об утешении, вы не будете конфликтовать с супругом, как это делают другие пары, которые не способны понять важность трех компонентов, составляющих уникальное эмоциональное состояние.

Вспомните, получали ли вы какой-либо из этих трех важнейших компонентов?

Прикосновения

Многочисленные исследования показали невероятную важность прикосновения для развития ребенка⁸. Есть ли у вас воспоминания об утешении: родители обнимали вас или держали? Чувствовали ли вы нежность и успокоение? Некоторые обнимают и держат малышей, а затем перестают предлагать физический контакт как выражение заботы, когда дети становятся старше. Тем не менее прикосновение было и остается жизненно важным элементом настоящего утешения. Когда я задала одной из подруг вопрос по теме, она сказала:

– Я не люблю, когда меня трогают. Я не хочу, чтобы кто-нибудь прикасался ко мне, когда я расстроена.

Далее она объяснила, что мама часто холодна и критична, а отец ушел из семьи, когда ей было всего пять лет. Она, несомненно, получала физическое утешение в младенчестве, но во взрослом возрасте не было сознательных воспоминаний об успокаивающих прикосновениях, которые помогли бы осознать, что ей нужно такое утешение.

Дело в том, что всем необходимы прикосновения – это неотъемлемая составляющая утешения.

Выслушивание

Кто-то из родителей выслушивал вас и помогал выговариваться о том, что вас расстраивает? Папа и мама, умеющие слушать, задают вопросы, чтобы понять, что происходит в душе и сердце ребенка. Некоторые спрашивают только тогда, когда дети что-то натворили: «Ты убрал свою комнату?»; «Кто ел мороженое?»; «Что ты сделал с братом?». Надеюсь, вас спрашивали, что вас волновало: «Ты выглядишь грустным. Что тебя беспокоит?»; «Я знаю, что ты не хочешь идти, но помоги мне понять, почему». Подобные запросы сигнализируют, что близких интересует наше душевное состояние. Еще лучше, когда чувства принимают, считая их уместными, разумными или понятными. Если ваши родители говорили что-то вроде: «Теперь я понимаю, почему тебе так грустно» или «Я тоже был бы зол, если бы это случилось со мной», – они разделяли ваши чувства. Повторимся, ваши родители задавали вопросы, слушали и принимали ваши чувства?

⁷ Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford, 1999), 116.

⁸ T. Berry Brazelton and Bertrand G. Cramer, *The Earliest Relationship: Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment* (New York: Addison-Wesley, 1990), 61–62.

Мы часто подбадриваем, но упускаем возможность по-настоящему выслушать. Мужчина в моем офисе пытался утешить жену, которая плакала из-за непослушания ребенка. Он повторил несколько раз: «Все будет хорошо. Он перерастет это». Муж пытался помочь, но ему никогда не приходило в голову поспрашивать, чтобы узнать больше о ее чувствах, или понять причину ее слез. Я попросила его обнять супругу и сказать, что плакать – это нормально, потому что она как мама переживала тяжелые времена. Ощувив объятия и принятие ее чувств, она заплакала сильнее. Когда женщина успокоилась, я помогла ему задать несколько вопросов, которые прояснили, что ее больше всего расстраивает. Оба ушли, чувствуя себя лучше.

Облегчение

Наконец, чувствовали ли вы облегчение? В детстве, если кто-то замечал, что нам тяжело, и предлагал безопасное место, чтобы поделиться проблемами, мы ощущали собственную важность, что нас ценят. Прикосновение и выслушивание приносят облегчение. Если нам было грустно, и родители выясняли, что нас беспокоило, держали нас, пока мы плакали, приходило облегчение. Если мы могли выразить разочарование, и кто-то слушал и отвечал, мы чувствовали облегчение. Если мама или папа убеждали, что кто-то более крупный и сильный будет нас охранять, мы, несомненно, успокаивались.

Утешение невозможно без эмоциональной связи. Если у вас есть воспоминания о том, как вас утешали, можно с уверенностью предположить, что ваша семья побуждала вас выразить чувства, а затем успокаивала, когда вам было больно. Разговор о внутренних эмоциях и переживаниях помог не только родителям понять вас, но и вам познать себя. Когда родитель слушает нас и задает вопросы, у нас есть шанс поразмышлять и выразить словами то, что происходит внутри нас. Самосознание, возникающее в результате обучения рефлексии, дает возможность понимать наши реакции, поведение, потребности и внутренние конфликты, когда мы становимся взрослыми. И, как мы увидим, данная способность – один из самых важных навыков, которые необходимо привнести в брак.

Что делать, если у вас нет воспоминаний об утешении?

Если не приходят на ум конкретные моменты утешения, не переживайте, вы не одиноки. Работа с неблагополучными парами показывает, что примерно 75 % опрошенных нами взрослых не могут вспомнить, как их утешали родители или опекуны. Конечно, в ранние годы нас, возможно, успокаивали, просто мы не помним то время. Однако, если у нас нет сознательного воспоминания об утешении из детства и если мы редко ощущали поддержку от близких, которые учили нас общаться с людьми, тогда мы упускаем некоторые важные переживания, необходимые в браке. Мы с Миланом считаем, что это общая нехватка утешения является весьма распространенным явлением, вызывая бесчисленные трудности в отношениях, общении и повседневной жизни людей.

У Милана мало воспоминаний об утешении в детстве, а у меня их вообще нет. Это не значит, что у нас отсутствуют прекрасные воспоминания о времени, проведенном с родителями, братьями и сестрами. Но, задавая себе вопрос об утешении, мы оцениваем эмоциональную связь наших семей. Ранний опыт научил нас тому, насколько важны – или не важны – наши чувства и чувства других людей в тех или иных отношениях. Нам с Миланом из-за отсутствия опыта эмоциональной связи в детстве было трудно найти близость и удовлетворение в браке. И мы, к сожалению, обнаружили, что это весьма распространенная проблема.

Если вашим родителям было трудно успокоить вас, вероятно, вы выросли в семье, где эмоциональные связи оказались слабыми. Не осознавая этого, ваши родители, скорее всего, не поощряли выражение определенных эмоций или плохо реагировали на ваши чувства. (Если

так, они, возможно, не видели и не чувствовали значимые эмоциональные связи в своих семьях в детстве.)

Когда эмоциональная связь отсутствует, вы учитесь ограничивать эмоции и меньше говорить о том, что вас беспокоит, а также не надеетесь на утешение от близких.

В конце концов, трудно ожидать тех чувств, которые вы никогда не испытывали. Большинство людей, выросших без эмоциональных связей, понятия не имеют, чего им не хватает.

Здесь важно сказать: мы не пытаемся настроить вас против родителей или дать мишень для обвинения, по которой вы можете стрелять. Большинство родителей сделали все, что могли, и просто работали с теми инструментами, которыми владели. Они, в свою очередь, тоже не получили в детстве всего, в чем нуждались. Ваша цель – не искать недостатки, а приобрести реалистичное представление о том, что было хорошо, а что пошло не так в раннем возрасте, чтобы начать путь исцеления к зрелости.

Что показывает ваш ответ

Вы можете спросить: *а в чем дело? Почему этот вопрос так важен?* На самом деле, ответ на тему утешения многое рассказывает об определенных аспектах отношений. Если родители обняли и выслушали вас, помогли выразить то, что происходило в вашей душе (мы называем это «словами души»), приняли ваши чувства и нашли решение проблемы, у вас будет здоровый взгляд на отношения. Такой позитивный опыт взросления подобен отличным урокам танцев, которые учат успешно управлять отношениями в дальнейшей жизни. Забота оставляет на ребенке надежный отпечаток близости, который формирует положительные убеждения и здоровые ожидания от всех будущих отношений. Воспоминания об утешении – четкий индикатор того, что в детстве вы получили опыт выражения чувств, получения поддержки и сострадания, когда жизнь становится ухабистой, и вы попадаете в ее выбоины. Теперь, когда вы расстроены, вы не испытываете сомнений в том, к кому обратиться за сочувствием – для вас естественно идти к партнеру.

Конечно, никакая семья не может все время оказывать идеальную поддержку, но, если вас утешали достаточно часто, вы примените здоровые навыки в собственном браке. Даже опыт вне вашей семьи – с учителями, соседями или тренерами – может дать ценные уроки и навыки. Положительное впечатление из любого источника создает внутреннее чувство уверенности в том, что предлагают отношения⁹. Когда присутствует утешение в детстве, люди осознают более глубокий уровень привязанности и близости.

Каким бы ни был опыт, возникающий отпечаток близости создает способ взаимоотношений, который называется «стилем любви»¹⁰.

Наш стиль любви – это наш подход к отношениям.

Людам с безопасным стилем комфортно устанавливать эмоциональные связи, и они обладают способностью формировать тесные связи с другими, что кажется естественным. Они часто выбирают спутников, с кем не чувствуют себя уязвимыми. При поиске партнера они ощущают, что им трудно с теми, у кого не хватает слов души, чтобы выразить множество эмоций и мыслей¹¹. Когда кто-то покидает отчий дом с идеальным отпечатком, мы говорим о способности на надежную связь. В главе 4 подробнее рассмотрим, какой вид воспитания произво-

⁹ Karen, *Becoming Attached*, 400–401.

¹⁰ Таблицу с описанием и сравнением стилей любви см.: John Byng-Hall, “Family and Couple Therapy: Toward Greater Security,” в *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ed. Jude Cassidy and Phillip R. Shaver (New York: Guilford, 1999), 630.

¹¹ Надежная база привязанности с детства позволяет взрослому сделать более здоровый выбор партнера. См. Karen, *Becoming Attached*, 383–84.

дит этот отпечаток, и определим черты и характеристики взрослого, способного на надежную связь.

Ответы на вопрос об утешении также показывают, почему одни делают успехи в хорошем обращении с людьми, а другие испытывают трудности. Мы не рождаемся с умением понимать и выражать то, что у нас на душе. Познание себя требует размышлений и самоанализа. Мы должны научиться замечать и осознавать наш внутренний опыт, исследовать сердца и находить слова для того, что внутри. Чтобы быть полностью понятыми, необходимо рассказать кому-нибудь вслух о происходящем в нашем сердце.

Вас учили распознавать и выражать эти чувства? Надеюсь, близкие проявляли неподдельный интерес во время вашего взросления. Если вы доверяли родителям и чувствовали себя в достаточной безопасности, чтобы поделиться с ними внутренним «я», вы, вероятно, выучили некоторые слова души для выражения чувств и можете общаться с людьми на глубоком уровне. Слова души позволяют выразить все, что происходит в вашем сердце и в уме. Если родители предоставили вам шанс выражать эмоции таким образом, они одарили вас как осознанием, так и способностью показывать глубокие эмоции. Позже мы подробнее обсудим слова души, поскольку они важны для близости.

Ваша секретная мелодия

Вы думали, что ваш первый танец был в средней школе? На самом же деле вы танцевали его еще в детстве с родителями – и запомнили шаги. Все мы двигаемся всю жизнь под мелодию настолько знакомую, что большинство даже не слышит ее. Первый опыт зависимости оставляет впечатление, которое определяет наше отношение ко всем вокруг и наш танец в течение всей жизни.

Как только увидите действие уз в семье и эмоциональную привязанность, вы начнете понимать, насколько на самом деле важна концепция ранних отпечатков. Слово «отпечаток» определяется как «узор, рисунок или отметка, сделанная нажатием чего-либо на что-то или на что-то еще»¹². Однако я не понимала данную концепцию по-настоящему, пока несколько лет назад не встретила художницу Антье (немцам легко произнести ее имя). Однажды, когда мы были в ее керамической мастерской, она протянула мне шар из мягкой глины и сказала: «Сделай что-нибудь». Это оказалось веселее, чем я могла представить, и через несколько минут уже увлеклась лепкой.

Анттье решила поддержать мое новое хобби, посетив со мной класс, на котором известный художник продемонстрировал несколько различных техник. Когда мы пришли, инструктор собрала несколько интересных предметов, чтобы сделать отпечатки на маленьких прямоугольниках из влажной глины, а затем осторожно обжечь их. Увидев интересный дизайн штампов, мы с Антье начали делать штампы с самыми разными предметами – пуговицами, листьями, украшениями и даже попавшимися под руку бытовыми предметами. Каждый штамп оставлял неповторимый отпечаток, который при обжиге становился нестираемым. Я поняла: каждый из нас когда-то был влажным комком глины в руках родителей, и все мы неизбежно получили отпечатки, которые определили нашу реакцию в будущих отношениях.

«Плаксы никогда не выигрывают»

Когда я спросила подругу Ребекку о ее воспоминаниях об утешении, она непонимающе посмотрела на меня:

¹² Encarta World English Dictionary, North American ed., s.v. “imprint.”

– Зачем мне утешение?

Я перефразировала вопрос:

– Что происходило, когда ты плакала?

– Мама всегда велела мне идти в свою комнату, если я начинала плакать. Я почти никогда не плачу, но если и делаю, все равно ухожу в комнату или еду проветриться на машине. Я не люблю плакать прилюдно. Это неловко.

Привыкнув скрывать чувства, Ребекка не ищет облегчения в отношениях. По этой же причине у нее нет слов души для описания эмоций. Подруга не может получать утешение от окружающих. На самом деле она отдаляется от людей, когда ей грустно.

Был ли ваш опыт похож на ее? Могли вы без опасений проявлять все чувства в детстве? Когда такая эмоциональная связь отсутствует, дети часто обнаруживают, что раскрывать чувства небезопасно. На одном из семинаров молодой человек рассказал нам о своем опыте.

– Я помню, как потерял мяч на бейсбольном матче Малой лиги, когда мне было десять лет. Отец тоже был, – сказал он. – Мы проиграли игру, когда я уронил мяч. Я сдерживал слезы, пока мы не сели в машину, но в конце концов не смог сдержаться. Отец посмотрел на меня и сказал: «Плаксы никогда не выигрывают». С тех пор я вообще не показывал при нем свои чувства.

Этот человек пронес испытанный в детстве стыд через всю жизнь. Когда требовалось утешение, он получил только больше боли. Отец, вероятно, не осознавал, что его реакция так отразится на сыне. Когда чувство печали или страха вытесняется в подполье, гнев иногда становится единственной приемлемой эмоцией, поскольку он не связан с уязвимостью. Я спросила этого человека, борется ли он с гневом, став взрослым. Он удивился.

– Что ж, это своего рода проблема в моем браке, и это определенно проблема, когда дело касается детей. Как вы узнали?

Гнев, возможно, был единственной эмоцией, которую мужчина мог спокойно выразить, ведь неприемлемо показывать огорчение. К сожалению, как и многие, он рано научился не выражать чувства, связанные с уязвимостью, потому что кому-то другому было слишком трудно с ними справиться. Таким образом, гнев эффективно блокировал его осознание «неприемлемых» чувств. Наш бейсболист не позволял себе грустить. У него не было шанса выразить эмоции, ведь это запрещено. Для того чтобы душа этого человека исцелилась более полно, брак должен был стать безопасным убежищем, где все чувства приемлемы, особенно те, которые он не осмеливался проявлять в детстве.

«Ты слишком чувствительный»

Когда родители либо не осознают собственные чувства, либо не могут их надлежащим образом выразить, им трудно сформировать здоровую эмоциональную связь с детьми.

Вот наглядный пример. Джина была очень чувствительным ребенком с сильными эмоциями. Всякий раз, когда она расстраивалась, ее матери становилось тревожно и некомфортно. Если чувства дочери сохранялись, мама раздражалась и называла Джину «королевой драмы». Тем самым она дала девочке мощный сигнал: «Ты слишком глубоко все чувствуешь. С тобой что-то не так». Опыт заставил Дину поверить, что она плохая из-за глубоких чувств. Теперь, будучи взрослой, она много работает, чтобы стать менее эмоциональной, и часто извиняется за собственные чувства, потому что считает, будто они надоедают окружающим и расстраивают их.

Ребекка, бейсболист и Джина несут на себе «испорченные» отпечатки. Они научились скрывать чувства и избегать уязвимости. Они не знают, как найти облегчение в отношениях. А такие отпечатки создают проблемные любовные стили.

Во второй части мы рассмотрим пять стилей любви, которые возникают из-за подобных «испорченных» отпечатков. Каждый был сформирован в среде, характеризующейся отсутствием утешения, и каждый создавал невидимый барьер для любви. Любой стиль – это сумма негативных переживаний, которая определяет степень риска эмоциональной уязвимости в отношениях с другими людьми.

Обнаружение проблемы

Как и все наши знакомые и клиенты, мы с Миланом вступили в брак, желая сделать все возможное и добиться успеха. Проблема в том, что мы не знали, в чем проблема! Мы совершенно не подозревали о невидимых препятствиях на пути к успеху. Оглядываясь назад, мы можем с грустью сказать, что наши родители не научились у своих родителей тому, как выражать эмоции или находить облегчение в своих отношениях. В результате они были ограничены в способностях передать этот навык мне и Милану.

Поскольку мы не знали о проблеме, мы не понимали, что в нашем браке и воспитании детей отсутствовали слова души, утешение и облегчение. Иногда мы неплохо разрешали конфликты, но многое игнорировали и избегали мыслей о трудностях гораздо чаще, чем разбирались с ними. Мы не могли применить навык, которого у нас не было, и уж тем более не могли передать его нашим детям. Как и большинство людей, мы хотели быть прекрасными партнерами, но это оказалось невозможно. Только через четырнадцать лет брака мы обнаружили, что нам не хватает некоторых важных способностей.

Первым открытием было то, что мы оба избегали неприятных ощущений. Приняв веру в то, что христиане должны иметь «радость, радость, радость, радость в наших сердцах», мы оба сопротивлялись отрицательным эмоциям. Я ни разу не видела, чтобы Милан плакал в течение первых пятнадцати лет брака, и сама редко плакала, но если и делала это, то в одиночестве. Кроме того, мы оба боялись гнева и вообще избегали его. А страх или беспокойство означало, что мы не доверяли Богу. Мы так и не научились чувствовать и справляться с самыми разными эмоциями. И вся эта нездоровая ситуация была для нас совершенно нормальной, поскольку была нам отлично знакома. Так поступали знакомые нам взрослые.

Когда наш четвертый ребенок был младенцем, а трое старших учились в начальной и средней школе, мы поняли, что семье чего-то не хватает. Нам недоставало чувств! А вы когда-нибудь замечали, как трудно поддерживать эмоциональную связь, когда эмоции не проявляются? Мы начали исправлять ситуацию, приклеив к холодильнику список слов для выражения чувств, чтобы помочь нам научиться описывать то, что происходило внутри. Эти чувства могли быть связаны с чем угодно – друзьями, работой, школой, церковью, спортом или братьями и сестрами. Смысл в том, чтобы научиться распознавать чувство, а затем управлять им соответствующим образом. Единственным правилом было то, что нужно говорить о каждой эмоции. Мы начали называть данный процесс «чувством и общением». Хотя на первый взгляд эти упражнения были мелочью, они имели огромное значение для брака. Изменения не произошли в одночасье, поначалу иметь дело с чувствами очень неловко и даже неудобно. Однако мы полагали, что все изменения происходят медленно – и это определенно лучше, чем альтернатива не менять ничего! После многочисленных попыток появились первые результаты. Мы начали осознавать и уважать эмоции друг друга, почувствовали, что отношения стали глубже, когда невидимый барьер между нами начал разрушаться. И мы искренне верим: если мы смогли, сможете и вы.

Ключ к близости

Вы начинаете понимать важность подлинной эмоциональной связи в вашем браке? А когда-нибудь считали утешение столь важной составляющей брака?

Способность утешить и принести облегчение вашей второй половине, когда он или она испытывает расстройство или волнение, является основой тесной эмоциональной связи.

В течение первых четырнадцати лет супружеской жизни мы не дарили это утешение друг другу – как и другие пары, обращающиеся к нам за помощью. Эта книга – наш ответ на огромные трудности, с которыми сталкиваются многие из-за отсутствия здоровой эмоциональной связи в отношениях. Мы хотим сначала помочь вам определить повлиявший на вас отпечаток и стиль любви, а затем дать инструменты для создания нового, который будет означать более глубокую связь с супругом.

Поскольку понимание детского опыта является основой для обнаружения отпечатка и стиля любви, мы потратим немного времени на изучение того, что именно происходило в вашем прошлом. Как консультанты мы столкнулись с удивительно мощным сопротивлением по этому поводу. Многие люди, кому не хватало глубокой эмоциональной связи в детстве, категорически отказываются оглядываться назад, некоторые даже отрицают значимость прошлого. Тем не менее, во многих случаях, чем сильнее сопротивление, тем сильнее эта потребность. Если детство было полем битвы, возможно, вы ведете собственную войну против прошлого. Мы обнаружили, что прежде, чем удастся начать обсуждение различных отпечатков, необходимо объяснить: наша цель – выйти за пределы прошлого. Фактически, в этом весь смысл нашей работы как консультантов, учителей и терапевтов: оставить прошлое в прошлом, чтобы жить настоящей жизнью. Но, прежде чем научиться правильно любить, нужно ясно увидеть, как прошлое сформировало нас.

Итак, давайте посмотрим, как обнаружить ранние отпечатки близости.

Глава 3. Отпечатки близости от наших первых уроков любви

В восемнадцать лет Тина приехала к Милану и ко мне за помощью. Она отчаянно нуждалась в близких отношениях, но часто чувствовала, что ее неправильно понимают, и это ее злило. Она была разочарована внутренним смятением и сказала:

– Что-то не так, но я не понимаю, в чем именно проблема и как ее исправить.

На первом сеансе я попросила Тину проанализировать чувства, скрывающиеся за ее гневом. Некоторое время она молчала, впервые обдумывая этот вопрос.

– Это непросто, – наконец произнесла она. – Это неприятное чувство, будто что-то не так, и я хочу, чтобы кто-то избавил меня от него. Тогда я становлюсь раздражительной, потому что оно не исчезает, – она посмотрела на меня большими глазами. – Ничего себе, я никогда не думала, насколько тревожно себя чувствую, прежде чем рассердиться. Или я просто никогда не называла это словами.

В течение разговора я обнаружила, что чувства гнева и беспокойства Тины были очень сильными. Она видела, что слишком остро реагирует на мелочи. Часто эта интенсивность подсказывает, что прошлое перетекает в настоящее. Мы проанализировали многочисленные детские переживания Тины, но, похоже, ничто не могло объяснить причину нынешних эмоций.

Затем, наконец, милостивым образом вмешался Бог. Во время разговора с матерью Тина с удивлением услышала, как ее мать описывает серьезную автомобильную аварию, которая произошла, когда Тине было десять месяцев. Автокресло защитило девочку от травм, однако на месте происшествия ее сиденье – вместе с Тиной – поставили на обочину, а раненые пассажиры ухаживали за ней. Царил полный хаос. Приехала полиция и «Скорая помощь». Тина наблюдала, как парамедики вытащили ее мать из машины и увезли в большом шумном автомобиле. Тина не видела мать целую неделю, пока та выздоравливала в больнице после перелома таза. Непрерывная забота, которую девочка испытывала в течение первых десяти месяцев жизни, исчезла в мгновение ока.

Когда мама вернулась домой, она была потрясена тем, что Тина не взглянула на нее и не подошла. Хуже того, маме Тины не разрешали поднимать или держать ребенка на руках, пока раны полностью не заживут.

Представьте, что подобный опыт сделал с ребенком, даже если тот не помнил ничего из этого. Выслушав рассказ, я попросила Тину описать, что она могла чувствовать во время аварии и после.

– Испуг. Нет... ужас, – сказала она. – Будто мама никогда не вернется, – она остановилась. – Я все еще испытываю эти чувства, они такие сильные. Когда кто-то уходит, я представляю, что этот человек не вернется, и мне становится страшно. Когда мама вернулась, я не хотела на нее смотреть, потому что злилась из-за того, что она ушла. И боялась, что она снова может уйти. – Тина заплакала. – Я до сих пор испытываю эти чувства. Каждый раз, когда уходит парень. Точно такое же чувство. Я не сумасшедшая. Я действительно все это переживаю. Я все еще чувствую это.

В предыдущей главе я упоминала, что отпечаток похож на мелодию, которую мы знаем наизусть. Она снова и снова звучит в наших отношениях, и, если не потратить время, чтобы научиться слышать ее, мы не сможем ничего изменить. Многие люди говорили нам: «Я не могу вспомнить большую часть своего детства. Как это могло так сильно повлиять на мои нынешние отношения?»

Я позволю доктору Даниэлю Сигелю помочь мне объяснить. В своей книге «Развивающийся разум» он представляет увлекательное описание того, как мы вспоминаем ранние годы, обсуждая два типа памяти: эксплицитную, для которой необходима речь, и имплицитную,

которая является довербальной. «Эксплицитная память – это то, что большинство людей имеет в виду, упоминая общую идею памяти... Когда извлекаются эксплицитные воспоминания, [у человека] возникает внутреннее ощущение “Я вспоминаю”. Эксплицитная память часто передается нам в форме описательных слов или картинок, передающих историю или последовательность событий»¹³.

Если бы мы попросили вас поделиться грустным воспоминанием из детства, вы бы рассказали историю из прошлого, понимая, что грустное чувство связано с событием, которое вы вспоминаете. Вы бы знали, что «вспоминаете», и знали, почему вам грустно.

Однако имплицитные воспоминания – это наши довербальные «детские воспоминания». Когда вы были младенцами и дошкольниками, вы воспринимали окружение через выражение лица, тон голоса, чувства и телесные ощущения, запоминая, чего ожидать. Эти чувства и ощущения (хорошие и плохие) являются имплицитными воспоминаниями, и «к первому дню рождения ребенка повторяющиеся паттерны имплицитного обучения глубоко кодируются в мозгу»¹⁴.

Мы, взрослые, находимся под влиянием довербальных, имплицитных воспоминаний, когда они активируются в текущих отношениях. Мы воспринимаем их как поток чувств, но не осознаем, что что-то помним. Доктор Сигель поясняет: «Имплицитная память задействует участки мозга, которые не требуют сознательной обработки во время кодирования или извлечения»¹⁵. Кроме того, поскольку всплывают имплицитные воспоминания, нет ощущения, что что-то вспоминается. Мы с Миланом называем эти воспоминания, сформированные благодаря опыту и отношениям в наши довербальные годы, «чувственными».

Когда наши негативные имплицитные воспоминания остаются незамеченными, они могут нанести ущерб отношениям.

Воспоминания о самой четкой картине в прошлом

Вы удивлены, что ранний опыт может так долго влиять на нас? Тина была исключительно умной, проницательной и чувствительной с самого рождения, но травма прервала ее привязанность к матери и разрушила ощущение комфорта. Связь прошлого события с нынешними проблемами вдруг стала очевидной для Тины. Она поняла причину собственной реактивности. Услышав рассказ матери об этом опыте, Тина осознала, что и та стала жертвой ситуации. Более глубокое понимание у Тины и ее исцеление подтверждают замечательную истину: «представление об имплицитной памяти дает нам возможность освободиться из тюрьмы прошлого»¹⁶.

Мы с Миланом считаем, что выявление детских отпечатков действительно помогает нам преодолеть существующие проблемы в отношениях. Но чтобы осознать «танцевальные шаги», которым мы научились у родителей, необходимо сначала составить картину ранних лет. У большинства много воспоминаний, благодаря которым данная картина возникает в нашей голове. Но иногда полезно попросить родственников поделиться воспоминаниями, особенно когда мы спрашиваем о младенчестве.

Я задала маме вопрос, какой я была в детстве, и ответ ошеломил меня.

– О, ты была угрюмой, – сказала она, – никогда не улыбалась. Я помню, как сказала твоему отцу, что с тобой, наверное, что-то не так, и он просто посмеялся надо мной. Когда тебе было десять месяцев, ты сломала ключицу, пытаясь залезть в кроватку своей сестры-близнеца.

¹³ Daniel J. Siegel. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (New York: Guilford, 1999), 34, 42.

¹⁴ Siegel, The Developing Mind, 32.

¹⁵ Siegel, The Developing Mind, 29.

¹⁶ Siegel, The Developing Mind, 34.

Ты месяц лежала на полу, не шевелясь и не улыбаясь. И каждый раз, когда я тебя поднимала, ты плакала.

Помню свой шок. В этих нескольких предложениях мама дала мне ключ к моей давней депрессии: она началась в первый год моей жизни.

Даже несмотря на то, что к таким важным осознаниям, как у Тины и меня, можно прийти, оглядываясь назад, многие люди по-прежнему придерживаются мнения, что прошлое осталось в прошлом, поэтому мы должны просто двигаться дальше. Прошлое нельзя изменить, так зачем его обсуждать? Хотя простой разговор о тех событиях помогает сделать важные открытия, некоторые люди сопротивляются, заявляя, что у них нет детских воспоминаний – или, по крайней мере, никаких серьезных последствий.

Я хорошо помню первые сеансы с Ли и Карен. Ли был злым человеком, и его жена доверительно рассказывала мне, что их трехлетняя дочь Стейси, похоже, его боится. На третьем сеансе Ли наконец раскрыл то, что было очевидно для меня при первой встрече. Тогда он казался очень милым и очаровательным. Я была уверена, что он доволен тем, насколько успешно убедил меня, что проблемы в браке связаны с недостатками его миниатюрной, экстравертной жены. Однако Ли понятия не имел, сколько рассказал о себе во время телефонного разговора перед первой встречей в офисе. По моему опыту, жены, как правило, являются инициаторами записи на консультацию. Когда мужчина звонит, это часто означает одно из двух: он либо в отчаянии, либо все контролирует. И Ли определенно не принадлежал к первой категории.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.