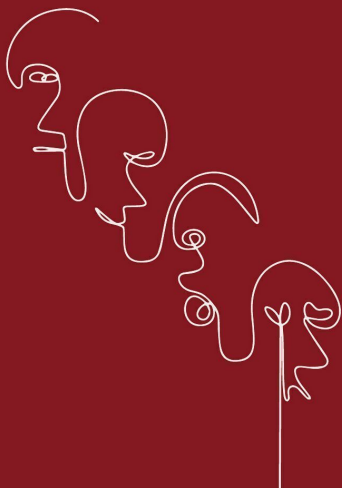


Марина Перепелицына

ПОЧЕМУ ТРУДНО БЫТЬ ВМЕСТЕ

И как найти ритмы
и связи в отношениях



ТВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РИТУАЛ

Марина Перепелицына

Почему трудно быть

вместе. И как найти ритмы

и связи в отношениях

Серия «Уютная психология»

Текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/70884073>

*Перепелицына, Марина. Почему трудно быть вместе. И как найти ритмы и связи в отношениях: АСТ; Москва; 2024
ISBN 978-5-17-159966-9*

Аннотация

Любая пара может быть вместе за счет различной степени связанности друг с другом. Разные этапы парной жизни предполагают разные типы связей. Арсенал долгосрочности – восемь состояний здоровых отношений, но главный секрет благополучия пары – ритм перехода из одного состояния в другое. Живая жизнь...
Каждому состоянию посвящены главы книги – слияние и изоляция, совместность и дифференциация и другие, описанные в книге; – суть ритмичного «танца» отношений.
В формате А4 PDF сохранён издательский макет.

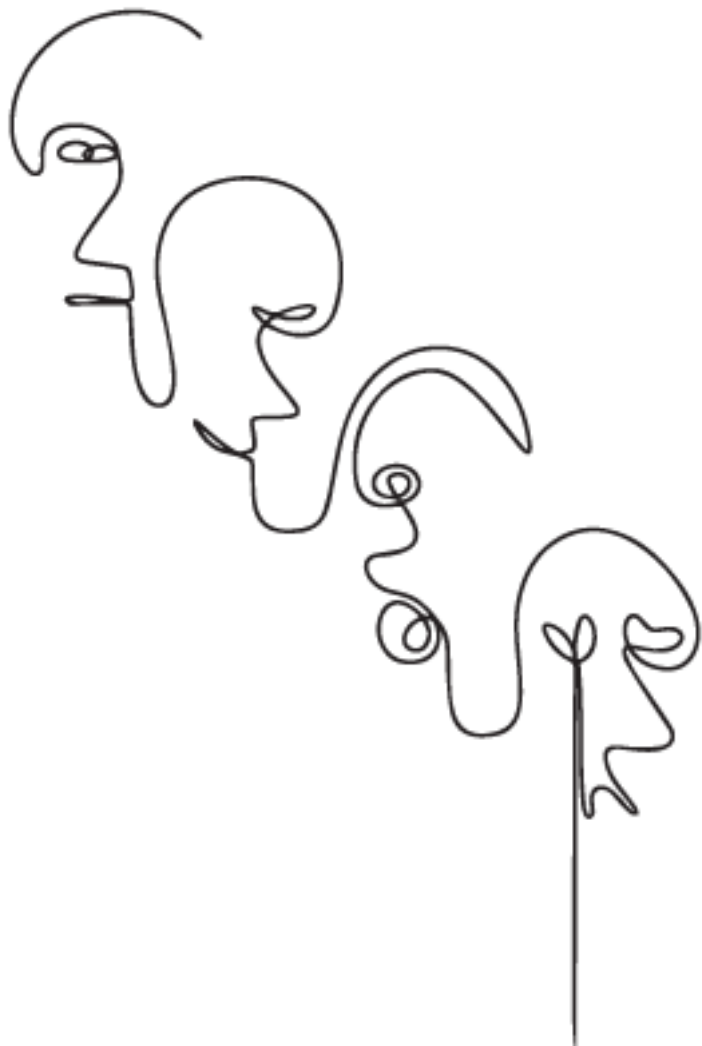
Содержание

Вместо введения: Головоломки со счастьем

7

Конец ознакомительного фрагмента.

24



Марина Перепелицына

Почему трудно быть вместе. И как найти ритмы и связи в отношениях

© Перепелицына М., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

* * *

*Посвящаю эту книгу
своим любимым родителям — Анне и
Юрию Дубровским, прекрасным и талантливым,
которые, прожив большую совместную жизнь, так
и не смогли достичь в ней Встречи; а также —
уважаемому и искренне любимому*

*Бобу Резнику, чьи взгляды и идеи о парных
отношениях вдохновляют меня с момента первой
встречи до сегодняшнего дня;*

*Каждому, кто хочет познать любовь,
раскрывающую все смыслы парных отношений.*

*Вещи, которые мы переживаем, часто
невозможно выразить в словах, и тот, кто все же
пытается об этом рассказать, поневоле допускает*

ошибки...

Рильке Р. М. История, рассказанная в темноте

Вместо введения: Головоломки со счастьем

*Переживание счастья каждый производит
только сам.*

Чиксентмихайи М. Теория потока

Эта книга началась задолго до моего рождения: в начале 30-х годов 20 века. Моя достопочтенная бабушка, многолетняя вдова, в пятьдесят с небольшим лет неожиданно для всех объявила о своей беременности. Ее дочери тогда было чуть за двадцать, пройдет еще тридцать, и она станет моей фактической бабушкой, поскольку «достопочтенной» уже не будет.

По рассказам родственников, объектом бабушкиной любви и большой страсти стал красивый грек, известный в прошлом преуспевающий промышленник, старше ее намного, но... женатый. Плод их поздней любви появился на свет, когда ей уже было почти пятьдесят два, — это был мой будущий папа. К моменту его рождения грек срочно устремился на свою историческую родину в Грецию. Шел 1932 год и всю бабушкину семью за эту связь, с кучей детей и родственников, выслали в таинственное до сих пор для меня место где-то на Урале, под названием Дуван. Эта история не стала скелетом в шкафу, ее рассказывали в семье достаточно ча-

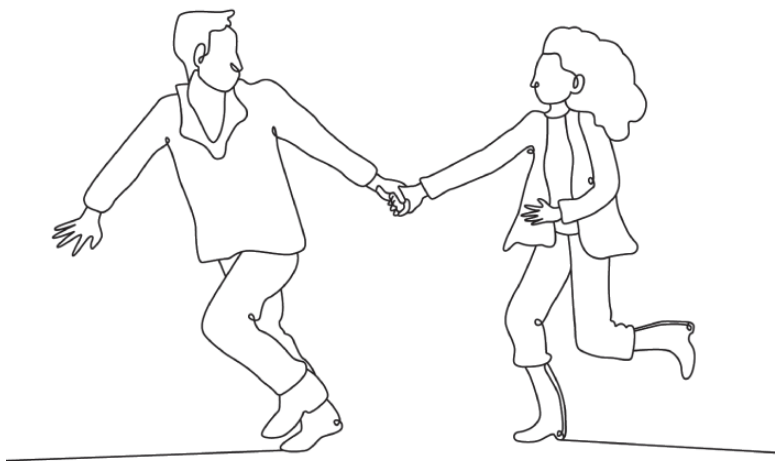
сто как образец большой и несчастной любви, причем каждый рассказчик добавлял в нее свои интерпретации, от которых она становилась с каждым годом все романтичнее и загадочнее, обрастая все новыми подробностями. Я слушала эти интригующие рассказы, решая внутри своей детской души первую головоломку о любви и отношениях мужчины и женщины: как двое любящих могут расставаться, чтобы никогда больше не встретиться, не поинтересоваться и даже не окликнуть в течение жизни друг друга?

Вторая история – уже про других героев жизни – моих родителей. За тридцать шесть лет брака эти двое, будучи красивой парой, умнейшими людьми, образованными, интеллигентными, много чего достигшие в своей жизни, не смогли достичь главного – они никогда так и не Встретились. Не встретились в том самом буберовском¹ понимании, чтобы увидеть друг друга не через призмы своих ожиданий и фантомов, а такими, какими были на самом деле.

Они прожили отвратительную семейную жизнь, о которой вспоминать не самое увлекательное и приятное занятие, и все свое детство я мечтала только об одном – чтобы они развелись и были счастливы – каждый отдельно от другого. Это была вторая головоломка моего детства: как два человека,

¹ Мартин Бубер (1878–1965 гг.) – великий еврейский философ и гуманист. Автор известной книги «Я и Ты» (1923 г.). По Буберу, если встреча произошла, ошибиться невозможно. «Я – Ты» – встреча или Откровение, это событие, в котором человеку удастся встретиться и войти в отношение с Другим. (Стилистика сохранена авторская.)

говорившие друг другу о любви до самой смерти отца (а он ушел первым), не могли ни нормально сосуществовать вместе, ни расстаться?



Третья история – это дом, по сути, моих вторых родителей, той самой «ненастоящей» бабушки, по родству – это сестра моего отца, и такого же «ненастоящего» дедушки, жизнь с которыми была спасательным кругом от жизни с родителями, оазисом до моего взросления. Они были почти ровесниками, прожили длинную совместную жизнь – шестьдесят два года – я когда-нибудь напишу о них рассказ или повесть (это неважно). Они любили и обожали друг друга, регулярно для разнообразия ругались, но эти ссоры с года-

ми становились для меня все чаще комичными, хотя для них они всегда были с драматичным лицом по всем законам жанра парного конфликта.

Дедушка не просто любил – он всю жизнь служил бабушке в прямом смысле слова, но именно момент ее смерти стал третьей и очередной головоломкой о парных хитросплетениях. Она умерла на рассвете, ему тогда было уже девяносто, он вышел на кухню, я сидела, молча курила, и он, взяв сигарету (хотя ни одного дня в жизни не курил), затянулся и тихо сказал: «Ну ничего... может, хоть теперь, пусть немного, но поживу спокойно, бог даст». Для меня этот момент стал таким же ошеломительным, как если бы мне предложили осуществить восход солнца вручную. Загадка, которую я теперь понимаю и знаю, как можно решить, – тогда казалась непостижимой: неужели даже от любимых людей в отличных отношениях можно так устать, чтобы смерть воспринимать как освобождение? Впрочем, с мамой ведь так и случилось: если бы папа неожиданно не умер от передоза алкоголем, она бы все равно никогда так и не решилась вырваться от ненавистных и зависимых отношений.

Четвертая история – мой брак, единственный и продолжающийся, и я надеюсь, что у нас с мужем еще есть время впереди для трансформаций. Брак стандартный для советского периода: традиционная разница в пять лет, я чистейший гуманитарий, он – инженер, совместное проживание с родственниками (а как иначе в советские годы!). Первые два-

дцать лет брака – время бесконечной борьбы за власть двух сильных личностей, самодостаточных и успешных на своих профессиональных поприщах, перетягивание каната «кто кого» и регулярный шантаж друг друга разводом. На заре первых лет брак далеко не безоблачный. Я думаю, что развод, как результат нашей бесконечной борьбы, был бы обеспечен, если бы не родовое послание, транслируемое мне постоянно близкими: «В нашей семье разводов не было и не должно быть». И я честно несла зная с родовым посланием над головами своей семьи. Трудно сказать, что все-таки могло случиться в середине нашей совместной жизни, если бы я не пришла в психологию в свои тридцать три.

Начались лихие 90-е годы, совпавшие с моим окончательным переходом в психологию и педагогику, годами обучения в России и за рубежом, защитой диссертации по психологии, кстати, которая была первой в России по применению гештальт-терапии, открытием своего частного бизнеса в области психотерапии – началась новая профессиональная эра, ознаменовавшая новый период не только для меня, но и всей семьи. Но это было только начало больших переустройств всего в этой жизни. Благословенное время!

В 1999 году, уже будучи гештальт-терапевтом, я попала на курс ГАТЛА (США)² под руководством известных амери-

² GATLA – Лос-Анжелесская Ассоциация Гештальт-Терапевтов в США, Калифорния, существующая с 60-х годов 20 века. Как образовательная система объединяет специалистов из более, чем тридцати стран. Постоянно ведет программы в разных странах мира.

канских мастеров-гештальтистов: Роберт и Рита Резники ³. Они приезжали в Москву два года, наконец перевернув все мои представления о парных отношениях с головы на ноги – и своей историей, и своими взглядами на отношения двоих, и просто как пара зрелых людей, объединенных любовью. Отдельный вопрос заключался в том, что они приезжали в Москву втроем: Боб с женой Ритой и его бывшая жена-коллега – Лив Эструп ⁴. Как им удалось достичь и быть в таких добрых отношениях, как мы могли это наблюдать, – стало тогда очередной головоломкой.

Переворот в своей семье я начала с себя – это вечный закон терапии. Муж, ничего не подозревавший о моем начавшемся эксперименте с нашей совместностью, о котором я и не объявляла, следовал за мной, потому что просто всегда хотел Быть вместе. Я выпорхнула, не без сложностей, из слипания, приводившего нас к регулярным баталиям с играми власти. Я сложила оружие, изменяя конфигурации (формы) наших границ, и мы плавно перешли в комплементарность (взаимодополнение), со временем признав ее нашей общей ценностью. Ссоры пришли на смену сражениям за власть, но

³ Роберт Резник (1937–2022 гг.), PhD, клинический психолог, обучающий терапевт более 50 лет. Автор многочисленных статей и книг. Автор обучающих фильмов по работе с парами и обучению гештальт-терапии. Рита Резник, PhD, с 1991 года председатель преподавательского состава Учебной программы GATLA. Они были женаты давно и счастливо.

⁴ Лив Эструп – гештальт-терапевт, практикующая в Санта-Монике, Калифорния (США), с 1971 года.

ушло из отношений ощущение постоянного удушья. Надеюсь, вы понимаете, какова пропасть различий между сражением и ссорой. Это были первые победы, которые стали результатом не усилий, а наших добровольных желаний, окрашенных совершенно по-своему у каждого из нас. Разница прежней жизни и наступившей была в том, что борьба за согласие перестала беспокоить.

Знаете, когда одно время года сменяет другое и на смену зиме приходит лето, мы же спокойно меняем теплую одежду на более легкую, без каких-либо усилий и напряжений, без сопротивления наступившим изменениям. Мы замечаем, мы даже осознаем эту смену, мы даже можем быть крайне недовольными, но мы принимаем ситуацию. И это состояние здоровой адаптации.

Постоянная и осознанная смена состояний наших отношений – реальность жизни, и она стала обычным делом, потому что мы хотим быть в динамике. Это позволило принимать все внешние и внутренние изменения жизненных реальностей без напряжения в нашей паре. Процесс невозможно остановить, поскольку невозможно остановить течение жизни – все постоянно меняется. Так мы продвинулись в сторону более счастливого брака в его второй половине. И я вижу разницу между нашим союзом и многочисленными примерами жизни наших сверстников в период приближающегося старения: у них давно ушла и динамика, и любые изменения, осталась только фраза «надо уже доживать так,

а что делать». Разгадка и этой головоломки в долгосрочных отношениях теперь понятна как из личного опыта себя, как жены, так и из опыта специалиста по отношениям.

Итак, история четырех поколений моей семьи, плюс семейные истории сотен клиентов, а также истории наших выпускников Русской Школы Гештальта – стали опытом, облаченным в страницы этой книги, дорогой читатель. Тысячи человеческих историй и судеб питали эти страницы и сотворяли ее путь к вам.

Я всегда знала в любом своем возрасте, что отношения мужчины и женщины станут рано или поздно моим профессиональным интересом. Я никогда в этом не сомневалась – ни в пять, ни в пятнадцать, ни позже. Этот неиссякаемый источник для творчества, подпитываемый непреодолимым любопытством к исследованиям благополучия в паре, в результате стал основным смыслом практики со своими клиентами и группами в Русской Школе Гештальта (РШГ)⁵, в которой у меня много ролей: и основатель, и директор, и основной ведущий тренер с 1998 года.

Мой профессиональный перекресток в теме парных отношений – это перекресток четырех наук: психологии, сексологии, гештальт-терапии и нейробиологии межличностных отношений. В середине 90-х, работая на кафедре психоло-

⁵ Русская Школа Гештальта (РШГ) – частная образовательная организация профессиональной переподготовки в области гештальт-терапии. Основана в 1998 году как Таганрогская Мастерская гештальта. Переименована и лицензирована в 2012 году. <https://gestalt-taganrog.ru/>

гии в Таганрогском радиотехническом университете – Мекке для будущих айтишников, именно для них я разрабатывала мои первые спецкурсы по психологии отношений и сексологии. Можете представить технический университет постсоветского периода, на восемьдесят процентов заполненный студентами мужского пола, но в котором разрешили вести два таких спецкурса. Недалеко находился педагогический институт и не нужно иметь буйную фантазию, чтобы понять, как рвались десятки девушек – будущих педагогов – на эти спецкурсы. Когда лекции шли в больших залах-аквариумах, они заполнялись «нелегалами» из пединститута. Это был интереснейший период наблюдений, в которых головоломки были в основном из разряда «где же их глаза?», потому как пары притягивались друг к другу, как капли дождя на стекле, в большинстве случаев оказывались на проверке временем «Свадьбой ворона с морской раковиной»⁶.

Еще не было Интернета, по сексологии изданы единичные книги, больше статей, да и то в желтой прессе – «в СССР секса нет»⁷. Что касается психологии отношений, выходило и того меньше книг, моментально зачитываемых до дыр в местных библиотеках. Например, издание немецкого врача

⁶ Название картины-графики таганрогской художницы начала 90-х годов, фамилию которой не смогла вспомнить, а упоминаний о ней нигде не нашла.

⁷ «В СССР секса нет» – ставшее крылатой фразой, высказывание одной из советских участниц телемоста Ленинград – Бостон («Женщины говорят с женщинами»), вышедшего в эфир 17 июля 1986 года.

Р. Нойберта «Новая книга о супружестве»⁸. Но я была полна идей Сергея Сергеевича Либиха⁹, профессора Санкт-Петербургской МАПО, публикуемого в 80-е самиздатовским способом, воплощая на своих страницах самые передовые идеи и все те знания, которые возможно было получить из первых уст на его кафедре. Он был одним из немногочисленного списка российских сексологов-академиков в 90-е годы. Когда он вел свои Либиховские среды, на которые мы приходили с гордо поднятой головой как его студенты, занимая место в рядах кресел, остальной народ сидел на полу в проходах и буквально висел на стенах, чтобы мэтра можно было лучше видеть – и все получали наслаждение и удовольствие от тонкости интеллигентного юмора на скользкие темы, учились приличному слову ОБ ЭТОМ и совершенно балдели от понимания глубины любого сексологического вопроса. Поверьте, мы вспомним кое-что из его перлов еще не раз.

Я весьма нескромно скажу вам, что в те годы все мы, кто профессионально увлекся и различными направлениями диалоговой психотерапии (немедицинской), и проблемами отношений – в какой-то степени были первопроходцами в том, что рискнули публично озвучивать и обсуждать в нашей стране темы, которые до этого если и освещались,

⁸ Нойберт Р. Новая книга о супружестве. М., 1991.

⁹ Либих Сергей Сергеевич (1932–2007 гг.) – советский и российский врач-психиатр, психотерапевт, сексолог, профессор, доктор медицинских наук, основатель первой кафедры сексологии в России.

то в мизерных количествах исключительно в научной литературе. Уже тогда было очевидно и понятно, что семейная или парная жизнь большинства людей намного противоречивей, двойственной, порой болезненней, чем кажется внешне большинству, а львиная доля проблем для пары и вовсе оказывается тупиковой.

Несмотря на то, что диссертацию по психологии я защитила по динамике развития студентов вузов с применением гештальт-подхода, неистребимый дух исследователя влечет меня всю жизнь к динамике отношений в паре. Почти тридцать лет, начиная любую свою программу, курс или лекцию по парным отношениям, я обращаюсь к присутствующей аудитории с одним маленьким вопросом: я прошу поднять руку тех, кто считает, что отношения между родителями были такими, которые они хотели бы повторить. Мы и сейчас можем с вами это сделать вместе: вы хотите таких отношений, как у ваших родителей? Как вы думаете, какой процент людей, довольных совместной жизнью своих родителей, я вижу все эти десятилетия? От пятнадцати до двадцати процентов, и это в лучшем случае – иногда ноль рук на группу – в очном общении или онлайн, на терапевтическом приеме или в группах обучения – цифры изменяются к меньшим показателям, чем больше выборка аудитории.

Что удивительно в этой истории: повторяя этот эксперимент с участниками каждой новой группы, имеющими или имевшими парный опыт, и спрашивая их, довольны ли они

своей парной жизнью, я получаю тот же результат – плюс-минус двадцать процентов. И это не только в России. Когда я проводила семинары в Израиле, в Германии или в Штатах – я видела там те же проценты, но с одной оговоркой: это работа всегда с группами наших соотечественников. Недавно, с разрешения группы, мы такой эпизод сняли на видео на одном из модулей программы по парным отношениям в РШГ: картина распределения аналогична той, о которой я только что рассказала.

Казалось бы, сегодня доступ к информации, формирующей нескончаемый поток все новых трендов, фокусирует миллионы людей на том, о чем тридцать-сорок лет назад мало кто даже задумывался – а воз и ныне там... Эра социальных сетей сформировала целые ресурсы для психологов и смежных специалистов, платформы, каналы, на которых пишут и вещают в своих роликах кучу советов – как и что делать парам для счастья – но воз и ныне там... Из ста браков – семьдесят распадаются (это по данным 2022 г.), а средняя продолжительность брака в России – девять-десять лет с тенденцией к сокращению и этого количества лет¹⁰. Почему же все так?

Дилемма, про которую сегодня знают даже самые ленивые, на самом деле звучит последние тридцать пять – сорок лет так: как принадлежать себе и одновременно быть свя-

¹⁰ Статистика разводов в России в 2022–2023 гг. (по данным ВЦИОМ). <https://novomoscow.ru/info/statistika-razvodov-v-rossii-prichiny-prodolzhitelnost-braka/>

занным с другим. Когда в конце 90-х я впервые прикоснулась к подходу Боба и Риты Резник, а потом их принципы ввела в собственную жизнь и программы, – результаты работы оказались не просто вдохновляющими. Они сделали мою профессиональную судьбу. Я стала размышлять: чего мне не хватает в их «Круге отношений»¹¹? Как более точно высветить то, что в избытке, и то, что в дефиците в отношениях большинства людей, которых я знаю и не знаю?

Одно дело учить профессионалов, другое дело сделать модель практичной, диагностичной и прогностичной для тысяч людей. И я увидела «слепые зоны», которые высветила, дополнила и обогатила, – так родился мой собственный взгляд, рассматривающий парные отношения как большое пространство, в котором можно осознанно регулировать и развивать те состояния отношений, без которых отношения не могут быть в хорошей форме, а иногда форма такова, что в отношениях невозможно быть. Более того, такой подход хорошо показывает, как ритм выхода из одного состояния и переход в другое состояние делает отношения живыми, подвижными и не скучными. Что значит строить отношения – видеть и понимать, какие связи требуют расслабления, а какие выводить из нулевого цикла. Так появилась динамическая модель **«Ритмы состояний парных отношений»**.

Название получилось сложное, как и само пространство

¹¹ «Круг отношений» – название модели парных отношений в подходе Роберта и Риты Резник.

отношений мужчины и женщины, его не стоит упрощать до секса и борща. Отношения больше похожи на большую интерактивную карту связей в их парной жизни, которую никогда не получится создать навечно: конфигурация состояний отношений будет постоянно изменяться под влиянием времени и событий. А потому нет сборника магических рецептов счастливого брака, но есть принципиальные вещи, которые раскрывают секреты долгосрочных отношений. Самая элементарная аналогия – пара на танцполе. Сначала разогреваемся в рок-н-ролле, потом остываем в ритме медленного блюза, потом кружимся в ритмах вальса, а затем буги-вуги, а потом – погорячее – в танго, а потом... суп с котом.

Я заинтересована в том, чтобы помочь вам высветить и разобраться в состояниях отношений, чтобы вы поверили, что брак и отношения можно сделать успешными и надежными. Жить в обществе счастливых людей – благо для всех! Если освободить пары от слишком устаревших и неработающих представлений с ложными и несбыточными ожиданиями друг от друга для современных реалий – получим здоровые отношения. Большинство культурных стереотипов сегодня не выдерживают напора перемен, прежде всего происшедших в человеческом сознании. Никто сегодня не хочет выживать, выполнять то, что называется супружеским долгом, приносить себя и время своей жизни в жертву исключительно семейному поприщу. Каждый сегодня устремляется в свое развитие, изменения, новизну, расширяя возможно-

сти для реализации желаний, но при этом каждый нуждается и хочет быть в благополучной паре. Такова современная дилемма.

У меня есть убеждение, что современная пара, со своей картиной видения, самостоятельно и добровольно в состоянии находить свои смыслы и развивать различные состояния отношений, находя собственную конфигурацию границ между собой и с миром. Пара способна составлять свою «рецептуру» жизни, исходя из обстоятельств и предпочтений. Все опорные состояния парной жизни описаны достаточно подробно в каждой части этой книги, главы которой вместили в себя опыт тридцатилетних наблюдений, изучений и практической работы с клиентами и группами. Идеи, научные взгляды, данные исследований, практический опыт моих учителей и коллег, с большинством из которых я лично знакома, были интегрированы в собственный подход и практики, которыми я хочу поделиться с вами на ее страницах.

Природа подарила нам удивительные и универсальные законы существования: один из которых – цикличность. Пара не исключение из этого закона, как и из всех остальных. Мы развиваемся и прогрессируем, таким образом двигаясь и развиваясь в траектории своей парной жизни. Мы проходим множество циклов в своем удобном темпе на каждом шагу. Затем мы останавливаемся, ассимилируя сделанные шаги, наслаждаясь той измененной формой отношений, какое-то время пребываем в покое, но проходит время, всегда напол-

няемое различными событиями, изменениями, поворотами судьбы, и если мы опять не двинемся вперед, то неизбежно попадем в стагнацию (застой), а потом медленно начнем скатываться назад, в регресс. Динамика движения всегда будет: либо в сторону прогресса (развития), либо в регресс (угасание), либо покой, который без движения превратится в стагнацию.

Чтобы было понятней, приведу короткий пример из жизни обычной пары.

Двое – живут и работают вместе, у них ребенок-подросток – они обратились с запросом не на терапию пары, а за консультацией. Вопрос: как научиться управлять агрессией, которой становится все больше именно дома: страдают от агрессии друг на друга, страдает ребенок, но в принципе они довольны своей жизнью, и это не ситуация неразрешимого конфликта. Но тревога за отношения стала все чаще проскальзывать в их размышлениях и разговорах.

Мы говорили об их совместности, о неизбежности и устойчивости ролей – они много вложились, чтобы у них появился свой дом. Долго ждали ребенка и считают себя счастливыми родителями: с мальчиком они в отличных отношениях, все вместе ездят в отпуск, на природу, у ребенка много увлечений, и отец часто проводит время с ним.

На работе муж с женой не так уж много пересекаются, при этом коллеги часто говорят обоим, что не воспринимают их раздельно, и регулярно используют их, чтобы через

одного что-то передать другому. Работу любят оба и вообще это удобно: экономия бензина, через пробки добираться в одно место на одном авто быстрее.

Эти двое перегружены многозадачностью семейной жизни: у обоих родители уже в возрасте – пары со стажем, с традициями, и они постоянно их навещают, помогают, стараются не пропускать семейных обедов, дат и прочих совместных мероприятий.

На мой вопрос: «Когда вы в последний раз были хоть где-то вдвоем?» – в ответ была затяжная пауза и дальше, почти одновременно: «Но у нас же семья». Их время Быть Вдвоем минимизировано, их время для близости и интимности полностью положено на алтарь родовых карт и представлений о семейном укладе. Под незримым давлением этих установок они выкрали сами у себя интимность и близость, но главное – здоровую отдельность со своими личными пристрастиями, увлечениями и необходимой автономией (слово, кстати, которое их напугало больше всего).

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.