

АНДРЕЙ ЯКОМАСКИН

ПСИХОЛОГ

Любить

или

быть

счастливым

Как найти
баланс в отношениях и
не потерять себя



Осознанные отношения. От знакомства до расставания

Андрей Якомаскин

**Любить или быть счастливым.
Как найти баланс в
отношениях и не потерять себя**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92
ББК 88.5

Якомаскин А.

Любить или быть счастливым. Как найти баланс в отношениях и не потерять себя / А. Якомаскин — «Эксмо», 2025 — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания)

ISBN 978-5-04-221024-2

«Счастье — это любить и быть любимым», — скажут вам 99 человек из 100. Но почему тогда вокруг столько людей, не счастливых ни в браке, ни в любви? Возвышенные чувства — это лишь начало сказки о том, как жить «долго и счастливо» с другим человеком. Поэтому книга, которую вы держите в руках, не про любовь, а про счастливые отношения. Андрей Якомаскин — психолог, за плечами которого несколько тысяч проведенных сессий и один счастливый брак. Исходя из своего профессионального опыта он рассказывает, как продлить любовь, сохранить и приумножить, а если не получится – как отпустить ее, не сожалея об этом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-221024-2

© Якомаскин А., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Вступление	6
Главные мысли за 5 минут	8
Часть 1	10
Я не хочу остаться в одиночестве	11
Я хочу, чтобы меня защищали и оберегали	13
Я хочу новых впечатлений	15
Я хочу семью	17
Я хочу, чтобы меня принимали	20
Я хочу полюбить себя	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Андрей Якомаскин
**Любить или быть счастливым: как найти
баланс в отношениях и не потерять себя**

*Моим любимым родителям.
Будьте счастливы!*



Осознанные отношения. От знакомства до расставания



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Якомаскин А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Вступление

Любить и/или быть счастливым

Книга, которую вы держите в руках, не совсем про любовь. Она про счастливые отношения. К сожалению, многих из нас на протяжении жизни неосознанно убеждали, что любовь – это и есть счастье. Родители, друзья, сказки про рыцарей и принцесс, шекспировские пьесы, фильмы и сериалы говорили, что «любовь долго терпит», «любовь всё преодолевает», «любовь делает лучше». Боюсь, это не так.

Любовь, наверное, самое светлое чувство из возможных, но оно не способно подменить собой личного счастья, потому что счастье объёмнее. Кроме других людей, оно включает в себя уникальный для каждого из нас смысл, творчество и вдохновение, заботу о себе и самопринятие. В силу воспитания и культуры мы привыкли оправдывать любовью боль и страдания в отношениях.

Мы же любим друг друга, почему нам так плохо вместе?

Я до сих пор люблю её, но эти отношения причинили мне столько страданий.

Как можно так плохо относиться к любимому человеку?

Без её любви я никогда не смогу быть счастлив.

В реальном мире любовь не чёрно-белая, а имеет много вариаций и оттенков. Можно любить нескольких людей одинаково сильно. Можно любить того, кто не может полюбить тебя. Нас может полюбить человек, которого не в силах любить мы. Любовь может исчерпать себя. Но главное – можно любить взаимно, абсолютно искренне, но быть несчастным в этой любви и не винить за это никого, потому что счастье здесь просто невозможно.

Никакая любовь не может оправдать личное несчастье человека в отношениях

Эта книга о том, как подружить любовь и счастье. Если вы открыли её, то, скорее всего, уже любите, однако, возможно, вы не так счастливы в этой любви, как хотели бы.

В первой части я постараюсь рассказать о том, что такое «счастье в любви», а во второй поделюсь практическими советами, как этого счастья достичь.

Я советую вам читать всё по порядку, чтобы в голове сложилась чёткая связь потребностей и способов их удовлетворить. Уже после прочтения книги вы можете возвращаться к главам из второй половины в тот момент, когда чувствуете, что вам не хватает чего-то конкретного: внимания к чувствам, заботы, впечатлений, принятия или страсти.

Каждый человек любил, но, к сожалению, не каждый был счастлив в любви. Я хочу объяснить почему. Сразу предупрежу, я не буду давать советы, как найти любовь, ведь ничего лучше «искать» человечество за всю свою историю пока не придумало. Исходя из опыта своей работы, я расскажу, как продлить любовь, сохранить и приумножить, а если не получится, то как отпустить её, не сожалея об этом.

Мой психологический метод называется «терапия принятия и ответственности». Как следует из названия, он включает две составляющие, с которыми я вас познакомлю. С одной стороны, мы будем учиться принимать: свои и чужие чувства, свои и чужие мысли, факты и события. Не судить их, не оценивать, не вешать ярлыков «глупый», «странный», «бесчув-

ственный», «эгоист», «жертва». С другой – мы будем учиться разделять ответственность. То есть концентрировать внимание на том, на что мы можем повлиять.

На мой взгляд, это главные проблемы в отношениях: мы постоянно развешиваем субъективные ярлыки (на чувства, на себя, на людей, на факты) и пытаемся взять под контроль то, что контролировать не можем. В итоге отношения превращаются в противостояние «своих» и «чужих» и бесконечные попытки переделать друг друга. Я хочу помочь вам отказаться от этих пагубных привычек.

Мы воспринимаем отношения как борьбу и пытаемся всё контролировать, даже то, что нам не под силу.

Главный же тезис, который я хочу пронести через всю книгу: никакая любовь не может оправдать несчастье. Пока мы убеждены в обратном, мы будем поддерживать и множить проблемы в отношениях, месяцами и годами терпеть боль «ради любви», хотя любовь не унимает боли. С принятия этого тезиса начинаются любые отношения с запросом на счастье для двоих, ведь – удивительный факт! – полюбить довольно просто, а вот научиться быть счастливым со своей любовью – нет.

Главные мысли за 5 минут

Любовь не оправдывает несчастья. Мы привыкли ожидать от любви счастья, а на деле мы можем искренне влюбиться в того, с кем счастье просто невозможно. Это не делает его плохим, как и не делает ненормальными нас, но говорит о наших потребностях, которые мы не можем удовлетворить друг с другом.

Мы не всегда понимаем, чего хотим от отношений, но без понимания своих потребностей не получится сделать отношения лучше, а себя – счастливее.

Если партнёр – центр нашего мира, мы просто разделяем одиночество на двоих. Чтобы не превратить отношения в зависимость, мы всегда должны иметь в окружении других людей, которые способны на принятие, поддержку, искренность и понимание.

Умение быть уязвимым в отношениях помогает чувствовать себя в безопасности. Каждому иногда нужно поделиться своей слабостью, и каждый должен быть способен принять эту слабость, чтобы обеспечить безопасность другого. В противном случае один станет спасателем, а другой – жертвой.

Отношения со временем «тухнут», поэтому новизну в них нужно поддерживать совместными усилиями. Первоначальная влюблённость дарит чувство новизны, но в любви нужно уметь обсуждать новизну и искать её.

Часто мы повторяем сценарий своих родителей или бежим от него. В противовес условным рефлексам мы можем научиться не создавать ожиданий о том, какими должны быть отношения, а также опираться на свои чувства, делая отношения уникальными и по-своему счастливыми.

Никто не обязан принимать нас такими, какие мы есть, но и мы имеем право искать тех, с кем можем оставаться собой без насилия и принуждения.

Любовь к другому помогает раскрыть любовь к себе, потому что помогает понять свои потребности и разобраться, как их можно реализовать.

Мы склонны вешать ярлыки на себя и других: «глупая» и «ненужный», «одинокий» и «зависимая». Такие слова разделяют нас, потому что мы вкладываем в них субъективный смысл, мешающий понять друг друга. Они подразумевают, что где-то есть враги: вокруг нас либо внутри.

Нас объединяют чувства и потребности, потому что они заложены природой. Каждый человек хочет одинаковых вещей и имеет одинаковый набор эмоций. Мы хотим поддержки, принятия, любви и искренности. Нужно говорить об этом вместо того, чтобы давать оценки.

Принятие человека не мешает высказывать ему недовольство. Принятие помогает делать это без насилия, с заботой о нём и о себе. И главное, помогает спокойнее принять отказ.

Партнёров друг с другом удерживает равная притягательная сила. Чтобы заботиться о ней, нужно учиться принимать, говорить о чувствах и потребностях, заботиться о себе, разделять ответственность.

Быстрее всего отношения рушатся, когда мы не находимся в отношениях, проводя время с мыслями в голове, а не с чувствами рядом с человеком.

Мы постоянно думаем об отношениях. В итоге мы не можем разобраться, что мы чувствуем к человеку и в чём нуждаемся, находясь рядом с ним. У нас нет отношений, пока мы не научились их чувствовать, а не думать про них.

Необходимость искать новых людей редко беспокоит нас сама по себе. Гораздо чаще нас беспокоит отношение к себе в процессе этих поисков. Мы боимся субъективных

ярлыков («неловкий», «странный», «слабый»), которые можем обесценить, чтобы развивать отношения было проще.

Чтобы не тревожиться в процессе общения, нужно воспринимать его таким, какое оно есть, а не таким, каким мы рисуем его в голове.

Одна из причин, почему мы идём в отношения – забота. Однако если мы ждём заботы только от других, то впадём в зависимость.

Заботиться о себе – значит планировать заботу, уделять внимание чувствам в процессе и не винить себя за внимание к себе.

Если мы не делимся чувствами от получаемых впечатлений, мы становимся друг для друга только функцией для секса, прогулок или отдыха. Мы перестаём видеть друг в друге реальных цельных людей.

Часто мы начинаем говорить про общее будущее, когда уже потратили время на человека, с которым оно невозможно. Полезно заранее понять общие ценности и наблюдать за тем, как они (и наше отношение к ним) меняются в отношениях.

Чтобы научиться принимать и быть принятыми, мы учимся не обвинять, говорить о чувствах и потребностях, просить, но не требовать.

Пока мы не умеем принимать, мы будем постоянно винить себя, чтобы защищать отношения с человеком (но разрушать самооценку), или винить человека, чтобы защищать отношения с собой (но разрушать отношения с ним).

Чтобы удержать отношения, мы часто жертвуем любовью к себе, подстраиваясь под человека в страхе потерять его внимание и одобрение. В итоге из отношений пропадает страсть, а мы лишь сильнее виним себя и других.

Чтобы в отношениях не ставить любовь к себе под угрозу, мы можем научиться относиться к себе с сочувствием, быть мягче и не винить себя.

Люди вокруг провоцируют в нас эмоции, но причина эмоций почти всегда в нашей интерпретации слов и поступков, а не в самих словах и поступках.

Чтобы справляться с ожиданиями в отношениях, нужно научиться разделять ответственность. Не вваливать на себя ответственность за чужие эмоции и не перекладывать ответственность за свои чувства на окружающих.

Отношения постоянно меняются, потому что меняемся мы. Если не научимся говорить друг с другом и принимать друг друга, рано или поздно мы по инерции начнём винить себя и близкого человека. В идеальных отношениях мы постоянно корректируем курс на идеал.

Часть 1

Зачем нам отношения?

Мы все хотим от романтических отношений одного и того же: чтобы они удовлетворяли нашим потребностям. Каким? С этого вопроса начинаются проблемы, потому что я, вы, соседка Оля и первоклассник Миша хотим от отношений что-то своё.

По моему опыту, есть несколько укоренённых в нас потребностей, ради которых мы все ищем, в чьё тёплое плечо уткнуться. Некоторые лежат на поверхности, другие мы не всегда осознаём, но определённо к ним тянемся.

Вот самые распространённые потребности, ради которых мы ищем отношений:

- я не хочу остаться в одиночестве;
- я хочу, чтобы меня защищали и оберегали;
- я хочу новых впечатлений;
- я хочу семью;
- я хочу, чтобы меня принимали;
- я хочу полюбить себя;
- я хочу оправдать ожидания;
- я хочу страсти;
- я хочу чувствовать любовь.

Как я сказал, все потребности по-своему разные. Некоторые несут больше пользы, другие – вреда. Одни составляют фундамент отношений, без которого они развалятся как карточный домик, другие можно почти без потерь игнорировать. Одни лежат на поверхности, в других мы не любим себе признаваться.

Чтобы разобраться, как улучшить отношения с собой и окружающими, давайте приглядимся к этим потребностям. Ведь пока не выясним, чего хотим от отношений, мы не сможем понять, как это получить.

Без понимания, чего мы хотим от отношений, не получится сделать эти отношения лучше.

Я не хочу остаться в одиночестве

«Человек – животное социальное, поэтому ему всегда уютней и комфортней в группе сородичей (не в одной комнате (!), а с осознанием, что люди рядом). Потому что каждый из нас содержит в себе ресурс (или несколько): еду, секс, деньги, моральную поддержку»¹.

Все люди понимают, что в одиночку трудно добиться по-настоящему значительных результатов. Способность объединяться в группы, чтобы обсудить Светку из соседней пещеры и подставить плечо собрату в борьбе с мамонтами, помогла нашим предкам стать доминирующим видом на планете.

Романтические отношения – не исключение. Пусть тут и не предлагается строить адронный коллайдер или запускать человека на Марс, но в одиночку смотреть новый сериал от Netflix или ходить на пьяный дебош местной рок-группы тоже не хочется. Желание не оставаться одному – естественно, однако:

Если мы заиклимся на одной части своего окружения, нам будет ещё хуже, чем в одиночестве.

Мы все состоим в нескольких социальных группах и играем в них разные роли. Некоторые мы выбирали сознательно, например «коллега», «игрок в танки», «поклонник квизов», «парень Леры» или «жена Миши». Есть роли, в которых мы оказались в силу обстоятельств, например «гражданин», «сын» или «дочь».

Когда в одной социальной группе у нас начинаются проблемы, которые сопровождаются злостью, апатией и разочарованием, то роли в других группах должны эти эмоции компенсировать. В противном случае укрепится зависимость и вырастет тревога.

Предположим, что моя роль «коллега» отнимает 80 % внимания (такой вот я трудоголик). С этими вводными, если на работе начальство начнёт меня прессовать, это отправит меня в затяжную депрессию, потому что мне больше нигде найти социального утешения. Если у меня есть другие надёжные роли, вроде «муж Ларисы» или «член клуба настольщиков Чертаново Южное», мне будет проще справиться с апатией.

Популярный запрос на консультациях: «Как стать более независимым в отношениях?» Очевидное решение – развивать разные роли в социальных группах. Причём чем больше групп и чем они гармоничнее, тем лучше. Если твои единственные социальные роли – это «дочь истеричной матери» и «ответственный коллега», то, потеряв работу, ты сойдёшь с ума вместе с матерью.

Да, вывод банален, как квадрат. Но вот проблема: по умолчанию нам хорошо даётся одна роль, например «верная жена», «трудолюбивый муж» или «молчаливый сосед». Так сложились обстоятельства и воспитание. И раз с этой одной ролью всё нормально, мы начинаем незаметно в ней растворяться, забывая про другие, которые могли бы компенсировать отчуждённость.

Как вы догадались, часто мы растворяемся именно в роли романтического партнёра, «парня», «девушки», «мужа» или «жены». Всё-таки это приятные роли. К сожалению, если в отношениях начинаются проблемы, нас охватывает апатия, мы зубами цепляемся за партнёра и начинаем жертвовать своими потребностями в страхе остаться в одиночестве.

Во второй части книги мы поговорим о том, как развивать разные роли, а пока зафиксируем мысль о том, что нет ничего плохого в том, чтобы бежать от одиночества в отношения. Главное в этом стремлении не превратить свои отношения в одиночество на двоих.

¹ Я пишу эту книгу на основе консультации и общения с читателями. В первой части каждая глава о потребности будет начинаться с небольшой цитаты от моих читателей, которая эту потребность характеризует.

Крайности: «Главный источник социальности – мой партнёр», «Мне никто не нужен».

Баланс: «Я хочу, чтобы рядом со мной были разные люди, каждого из которых я ценю по-своему».

Я хочу, чтобы меня защищали и оберегали

«Думаю, отношения нужны для того, чтобы чувствовать безо-пасность, стабильность и уверенность в том, что со всем возможно справиться, и не важно, что именно случилось».

Безопасность – ещё более древняя потребность, чем потребность в социальности. Мы все хотим не просто быть рядом с другим человеком, но и при этом не испытывать боли. Мы не хотим, чтобы нас били, поджигали или обливали ледяной водой (за редким исключением). Мы хотим комфорта, уюта и иметь возможность защититься от коллеги Артёма, который приходит на работу пьяный.

Безопасность – абсолютно справедливая потребность для отношений. Мы знаем, что можем положиться на человека финансово, физически и психологически. Он будет рад помочь в оплате коммуналки, прижмёт к себе, когда мы будем плакать над последней серией «Ворониных», и вдвоём мы сможем унести в два раза больше пакетов с продуктами из «Пятёрочки».

Но иногда мы идём в отношения в первую очередь за чувством безопасности, и тут обнаруживается проблема – мы неспособны (или боимся) сами себя защищать: финансово, физически или психологически.

Мы видим себя в роли ребёнка, который хочет, чтобы его носили на ручках. Однако самостоятельность ребёнка ограничена, родители объясняют ему, как жить: какую одежду носить, с кем гулять и как проводить свободное время. Только родители могут дать ребёнку денег на конфеты и новые кроссовки.

Если такое поведение мы переносим в романтические отношения, то постепенно теряем независимость (как и ребёнок). Мы начинаем требовать больше внимания от партнёра, собственные увлечения теряются, как и личные амбиции. Мы в безопасности, нас холят и лелеют, но наша личность пропала вместе с независимыми желаниями.

В чём проблема? В таких «бережливых» отношениях быстро пропадает страсть, которую мы испытываем при контакте с цельным, независимым человеком. А романтические отношения без страсти похожи на дружбу соседей в коммуналке. Можно поболтать о разном, но смотреть друг на друга голыми как-то неловко.

Другая проблема – мы становимся всё более несчастными, потому что наше настроение зависит от внимания «защитника», а у него помимо нас есть ещё и свои интересы (а от собственных мы успели отказаться).

Безопасность в отношениях может стоить нам независимой личности.

Вы возразите: «Но разве мы можем быть абсолютно равны, самостоятельны и независимы?» Справедливое замечание, но речь не совсем об этом.

Это пример другой крайности, в которой человек пытается доказать всем вокруг, что может сам о себе позаботиться, поэтому ему никто не нужен. В итоге такие люди просто боятся близких отношений и теряют социальные навыки. Они не умеют клеить парней и девушек, заводить друзей или сплетничать с коллегами. Настоящий секрет в другом.

Потребность в защите – это потребность быть уязвимым рядом с любимым человеком.

Эта потребность есть у всех, потому что у всех бывают моменты слабости: мы свалились с температурой, нарвались на ночные смены на работе или поссорились с лучшим другом. В такие моменты мы все хотим, чтобы человек рядом разглядел в нас маленького ребёнка, который свернулся калачиком и ждёт слов поддержки и прикосновения тёплых ладоней.

Женщины зачастую более чувствительны, открыты и эмпатичны, поэтому для них эта потребность очевидна. Даже самая сильная и независимая женщина хочет, чтобы её обняли и помяли ножки, когда на работе аврал. Так выглядит потребность в безопасности, которая не посягает на независимость.

Мужчинам этого также не хватает. Даже если вы сильный и независимый мужчина, который выносит из горящих домов детей, женщин и стариков, вам всё равно хочется, чтобы о вас заботились. Вам хочется хотя бы иногда расслабить свои широкие плечи и оказаться под защитой того, кто рядом. Без возможности проявить уязвимость мы, мужчины, складываем внутри эмоции, которые со временем плесневеют и становятся психосоматикой.

Чем больше мы скрываем свою уязвимость от близких, тем меньше чувствуем себя в безопасности.

Кстати, здесь таится распространённая проблема. Возьмём для примера ситуацию. Есть муж-защитник, который добывает деньги, обеспечивает жену, детей, лабрадора и ни на что не жалуется (всё-таки жена «ниже по рангу»). Есть жена, которая привыкла к тому, что всё решает мужчина, он защитит и даст денег на маникюр, он – главарь и добытчик. По сюжету получается, что женщина гиперкомпенсирует потребность в безопасности, а мужчина не уделяет этой потребности в отношениях внимания (потому что не проявляет уязвимость).

В худшем случае наша сказка упрётся в одну из двух крайностей. Первая – мужчина найдёт равную себе женщину, «которая меня понимает» (и вызывает больше страсти). Накопившиеся эмоции и потребность быть слабым подтолкнут его к этому шагу. Другая крайность – женщина взбунтуется и захочет больше самостоятельности. Причина очевидна – она хочет не только быть в безопасности, но и быть способной обеспечить свою безопасность.

Главное – это баланс. Как-то я консультировал женщину, которая тяжело переживала развод. По жизни она привыкла быть независимой, жила на пассивный доход, регулярно ухаживала за собой и хорошо справлялась. Так получилось, что нового мужчину она встретила уже через месяц. Вот как она описала чувства к избраннику:

– Я впервые смогла почувствовать себя уязвимой рядом с мужчиной, даже когда не показывала уязвимости. Он мог заплатить за меня не потому, что я просила, а чтобы проявить заботу обо мне. Это было необычно, потому что раньше муж всегда напоминал о моей независимости, о том, что я в первую очередь сама должна о себе думать. Фактически это было не сложно, но внутри я хотела чувствовать заботу.

Искать чувство безопасности нужно. Но вместе с этим нужно поддерживать свою независимость, а также учиться быть уязвимым рядом с тем, кто тебе дорог. Вот такой парадокс.

Баланс безопасности – это возможность чувствовать себя одновременно независимым и уязвимым рядом с партнёром.

Крайности: «Только она может меня защитить», «Я должен всегда сам о себе заботиться», «Я оберегаю и контролирую, а ты заботишься», «Я не должен показывать свои слабости перед ней».

Баланс: «Я могу о себе позаботиться, но хочу быть уязвимым рядом с тобой, потому что знаю, что ты всегда меня прикроешь».

Я хочу новых впечатлений

«Как по мне, отношения – это что-то вроде дополнения себя, часто мы меняемся под влиянием близких, перенимаем какие-то привычки, да даже какие-то фразочки можем урвать, чтобы стать ближе и чувствовать себя на одной волне».

Новизна – ещё одна врождённая потребность. С самого детства она сподвигала нас регулярно исследовать мир. Для ребёнка всё вокруг является удивительным и непонятным, поэтому это «всё» он хочет как можно скорее потрогать, открыть, лизнуть (и иногда сломать).

В отношениях мы тоже ищем новизны. Причём часто делаем это бессознательно. Особенно заметна эта потребность на первом этапе отношений – конфетно-букетном (шашлычно-коньячном – в зависимости от опыта). Каждого из нас опьяняют первые дни, недели, месяцы знакомства, потому что они дарят регулярное чувство предвкушения:

Вот бы снова увидеть её на работе!

Интересно, каков он в постели?

Я так хочу снова к ней прикоснуться.

Я готова слушать его истории про рыбалку часами!

Так работает дофамин, гормон счастья и главный наркотик в первый период отношений. Дофамин вырабатывается от предвкушения награды. Чем слаще предвкушение, тем больше дофамина. А из-за того, что мы только узнаём друг друга, предвкушать можно много и очень ярко. Интересно, что момент получения желаемого часто приносит нам далеко не так много удовольствия, как часы его ожидания.

Новые отношения приносят много удовольствия от предвкушения.

Здесь же возникает первая крайность. Если новизна так «вставляет», то почему бы не стремиться к ней постоянно? Один партнёр раз в 3–4 месяца, и я просто захлебнусь от дофамина! Некоторые действительно выбирают такой путь. Кстати, тоже не всегда сознательно.

Один молодой человек обратился ко мне после расставания. Он рассказал, что последние несколько лет у него каждые 2–3 месяца была новая девушка. Он встречался с ней, спал и быстро расставался. Причём почти безболезненно для себя. Так было, пока однажды он не встретил девушку, которая покорила его сердце, и он ушёл в отношения с головой. Они стали вместе жить, планировать отдых и будущее. К сожалению, через год идиллия распалась, и парень провалился в апатию. Он искренне недоумевал, что происходит, потому что с ним никогда такого не было:

– Раньше я всегда спокойно переживал расставание. Почему в этот раз всё иначе?

Потому что ты по-настоящему влюбился, Ромео! Ты впервые пошёл чуть дальше потребности в новизне и обжёгся. Если мы привыкаем искать только новизну и предвкушения, то можем стать романтическими Дон Жуанами (и Дон Жуанками) или секс-машинами, но как принимать и выслушивать друг друга, мы вряд ли разберёмся.

Если искать в отношениях только новизну, мы не научимся поддерживать их в перспективе.

Обратная крайность очевидна. Мы можем забыть про новизну, её эффект и важность. Проявляется эта проблема по-разному.

Например, когда бывшие друзья решают развивать отношения. Обычно друзья хорошо знакомы, поэтому дофаминовый всплеск на первом этапе отношений не так силен. Мы знаем,

какое пиво нравится другу, как выглядит его квартира, возможно, мы даже видели его голым. Многие говорят, что отношения с друзьями сложно строить как раз поэтому: «Я не чувствую сильной страсти».

Однако часто страсти не хватает не потому, что друг не подходит в качестве партнёра, а потому, что в таких отношениях нужно с самого начала руками лепить новизну.

То же касается и большинства отношений, в которых люди состоят дольше 3–5 лет. Естественные дофаминовые всплески в них уже не так сильны, потому что мы изучили друг друга вдоль и поперёк. Мы знаем точное расположение родинки на её попе, знаем про его лютую ненависть к творогу и мюзиклам, а значит, придётся поработать, чтобы создать новое предвкушение и получить дофамин.

Как можно десять лет заниматься сексом с одним и тем же человеком?

Почему мы никуда не ходим?

Раньше чувства были ярче...

В долгосрочных отношениях люди часто негодуют от того, что «ничего не меняется», при том, что они сами особо не двигаются. Иногда негодование провоцирует бежать в новые отношения, особенно если есть кандидаты, которые кажутся «интереснее». Часто тут скрывается ловушка. Новый человек даёт новизну, потому что он «новый», но стоит притереться, и с ним станет так же скучно.

Потребность в новизне в долгосрочных отношениях не будет удовлетворяться сама по себе.

Вернее, так. Она может удовлетворяться сама по себе, если мы встретили увлечённого человека, который по умолчанию тянется ко всему новому и тянет в это новое нас:

Пойдём играть в настолки?

Пойдём прыгать с парашютом?

Пойдём есть осьминога?

Однако даже в таких отношениях мы можем наскучить тому, на кого возложили ответственность за яркость впечатлений от жизни.

Новизна в отношениях – это прекрасно. До тех пор, пока мы понимаем, когда она может (и будет) появляться сама, а когда для её появления нужно приложить усилия.

Крайности: «Из отношений пропала новизна, пора валить», «Главное не влюбиться в человека, и тогда впечатления всегда будут яркими».

Баланс: «Я рад предвкушению, которое дарит мне другой человек, но я готов и сам приложить усилия, чтобы внести в наши отношения что-то новое».

Я хочу семью

«Вокруг всегда спрашивали сначала у брата, есть ли девушка, потом – уже в подростковом возрасте – у меня, есть ли ухажёр. Это был постоянный лейтмотив у всей семьи, мы удивлялись, когда кто-то расходилась, и радовались, когда женился. Я думаю, поэтому я всегда искала отношения. В отношениях я искала замену, возмещение отца, которого не было так много в моей жизни, как это было нужно».

И снова перед нами потребность, которую воспитала в нас матушка эволюция. Основное стремление любого живого организма – выжить. Но как бы хорошо ты ни уворачивался от метеоритов и ни переносил морозы, ты стареешь, и потому надёжный способ выживания – оставить потомство. А если ты высокоорганизованное млекопитающее, то, чтобы повысить шансы твоих продолжателей генов на выживание, нужна опора, нужна семья.

В этом плане потребность в семье объединяет упомянутые потребности в безопасности и социальности, но я хочу остановиться на отличиях, потому что семья за тысячелетия развития цивилизации испытала на себе влияние культуры.

Изначально семья – это возможность повысить шансы на выживание потомства.

Хотеть создать семью – это нормально, ведь большинство из нас выросли в семье, пусть и не всегда полной. Мы видели, как вместе живут люди, которые любят и заботятся друг о друге (в идеале). Поэтому нам хочется иметь аналогичный опыт. Как всегда, проблемы возникают, когда мы нарушаем баланс и ищем отношений в первую очередь ради семьи. Обычно такой сценарий разыгрывается в двух случаях.

Первый – когда с детства мы наблюдали пример проблемной семьи. Например, как в случае с читательницей, чью цитату я использовал в начале этого блока. Когда она была маленькой, отца не было рядом, поэтому взрослой она искала ему замену в романтических отношениях, чтобы воссоздать полноценную семью.

Или вот пример из практики. Как-то ко мне обратилась молодая женщина, которая выросла в семье, где отец неоднократно изменял матери, причём на глазах у детей. Мама всё это терпела (и продолжает терпеть), потому что отец был «хорошим» человеком. Однако дочь возненавидела отца за такое отношение и не хотела, чтобы её дети видели нечто подобное. Поэтому в своём будущем избраннике она искала полную противоположность отцу: надёжного однолюба и семьянина. И нашла! В итоге они поженились и завели детей.

Проблема возникла, когда женщина поняла: её муж – полная (!) противоположность отцу. Он надёжный, но не особо активный, он однолюб, но не сильно страстный, он семьянин, но необщительный. Она получила семью, которую так хотела, но при этом с человеком, который не мог удовлетворить её собственные потребности.

Возможно, вы слышали распространённую историю про детдомовских детей, которые продолжают любить своих матерей несмотря на то, что те их оставили. У большинства детей сохраняется потребность в привязанности, но, если она не удовлетворяется, они лишаются представления о здоровых социальных связях, пытаются найти в отношениях замену родителя.

Пример проблемной семьи в детстве сподвигает искать во взрослой жизни партнёра, чтобы исправить ошибки родителей.

Второй случай, когда мы ищем отношений ради семьи, – это пример «идеальных» родителей. Часто речь идёт про семью с консервативными ценностями, в которой люди влюбились с первого взгляда, принесли себя в жертву друг другу и всегда старались сглаживать углы, замалчивая недовольство. В итоге они передают скрепы детям, часто нащёптывая:

Мужчина должен всегда держать своё слово.

Женщина не может отвернуться от мужа несмотря ни на что.

Любовь – это раз и навсегда.

Настоящие чувства никогда не проходят.

Однажды я консультировал женщину, которая пыталась вернуть мужа, фактически от неё сбежавшего. Однажды он просто уехал в командировку и не вернулся. Она писала ему, звонила, а он говорил, что больше не любит её и хочет развода, но она отказывала, аргументируя это словами: «Мы ведь в браке, а значит, навсегда связаны».

Как вы догадались, именно эти слова она когда-то слышала от родителей, которые прожили вместе больше сорока лет. Злая ирония в том, что в своём браке девушка оказалась почти случайно, придя в ЗАГС через пару месяцев после знакомства. Для молодого парня это была эмоциональная выходка, а вот для девушки – священные и нерушимые узы.

Хорошо с детства наблюдать пример родителей, которые встретили друг друга юными и годы спустя продолжают любить, принимать и делиться чувствами. К сожалению, часто такая история скорее случайность, чем закономерность, и пытаться передать её в качестве гарантированного убеждения может быть опасно.

Мир непредсказуем, и большинство людей неизбежно проходят через обесценивание, непонимание и ещё десятки ошибок с разными партнёрами, чтобы наконец найти того самого человека. Трагично, конечно, но это нормально.

Идеальный пример, который безальтернативно навязывают, вынуждает в конечном итоге цепляться за мёртвую лошадь, потому что «так нужно». Но если лошадь умерла, стоит поискать в себе силы слезть с неё, чтобы наконец продолжить путь.

Пример «идеальной» семьи создаёт завышенные ожидания от отношений.

Другая крайность – это когда люди отказываются от семьи в традиционном понимании. Эта ситуация тоже принимает разные формы. Иногда люди вступают в полигамные, полиаморные или свободные отношения, но развивать их зачастую сложнее.

Я люблю приводить отвлечённый пример. Вот Аня и Коля, которые вместе уже пять лет, заводят ребёнка. С рождением карапуза в их отношения вмешивается «третий», и привычки начинают меняться. Они реже встречаются с друзьями, проводят меньше времени наедине, Аня перестаёт ходить в спортзал, а Коля в гараж, где раньше занимался столяркой. И это нормально! В отношениях появился ещё один человек (пусть маленький и с грязной попой), и они требуют больше внимания.

А теперь представьте, что «третий» в отношениях не тот, кто хочет яблочную агушу вместо грушевой, а тот, кто желает, чтобы именно с ним, а не с другим человеком, ты сегодня пошёл в кино, занялся сексом или обсудил проблемы на работе. У этого «третьего» есть полноценная личность со своими тонкостями и нюансами, которые нужно знать и под которые быть готовым подстроиться.

В отношениях, где больше двух людей, баланса добиться практически невозможно. По опыту консультирования я могу сказать, что почти каждый человек попадал в зависимые отношения, а когда людей в отношениях трое, внимание ещё труднее делить на всех поровну и оставлять для себя. Кто-то выходит на первый план, кто-то больше требует.

В современном мире люди часто ищут квазисемейных отношений как раз потому, что примеры их семей были не из лучших (и они не хотят ничего исправлять), либо примеры были настолько «сладкими», что они боятся не оправдать ожиданий (своих или родительских).

Мы ищем квазисемейных отношений, когда разочаровываемся в традиционной семье из-за примеров прошлого.

Но где же баланс? Только традиционная семья? А как же примеры? Семья нового поколения? Как её можно создать?

У меня нет однозначного ответа, но здесь я люблю вспоминать антрополога Маргарет Мид. Она занималась исследованием традиционных обществ Полинезии в начале прошлого века. Мид заметила, что в некоторых племенах детей воспитывали не только мама с папой, а община в целом. Ребёнок проводил много времени с дядями, тётями, соседями и у всех чему-то учился.

В итоге «общественное воспитание» помогало ребёнку не концентрироваться на фигуре родителей как нерушимой ячейке. Когда ребёнок вырос, он понимал, что может выбрать партнёра и при этом отказаться от него, если тот ему не подойдёт. Это не вопрос «обязательств», а вопрос комфорта рядом с человеком. Такое общество накладывало на человека меньше ожиданий, и ему становилось проще ориентироваться на свои чувства в отношениях. Конечно, это не идеальный вариант, но свобода от ожиданий и внимание к своим чувствам – хорошая отправная точка.

Наша проблема в том, что часто мы видим в родителях пример, потому что других примеров у нас просто не было. И хотим мы этого или нет, подсознание толкает нас к этим примерам или как можно дальше от них. В любом случае чаще всего это не вдохновляющая история про выбор, а трагичная сказка про стремление справиться со своим прошлым.

Крайности: «У меня обязательно будет такая же семья, как у моих родителей!», «Я ни в коем случае не должен повторить ошибок мамы и папы».

Баланс: «Я хочу создать семью, в которой я буду чувствовать себя счастливым без ожиданий от другого человека и от самого себя».

Я хочу, чтобы меня принимали

«По-моему, отношения нужны, чтобы было с кем разделить свою жизнь и принять «в дар» чужую. Другой человек как твоё второе «я», опора, поддержка, кто-то исключительный и особенный, кого ты выбрал».

Давайте поговорим про более психологические потребности, например про принятие. Я люблю пояснять, что принятие – это внимание без оценок, которое успокаивает. То есть, принимая другого человека, мы заботимся о нём, не пытаемся навесить ярлык на его поступки или личность, создавая безопасную атмосферу.

Конечно, я понимаю, что ты устала, я сам всё уберу, ты можешь просто полежать и отдохнуть.

Мне жаль, что коллега на работе донимал тебя своими тупыми вопросами.

Я здесь, рядом с тобой. Ты можешь поплакать.

Противоположность принятия – обесценивание, негативное внимание, полное оценок, которые провоцируют беспокойство.

Ты ведёшь себя как ненормальный.

Ты просто должна успокоиться, и мы поговорим!

Тебе не нужно так волноваться.

Мы все ищем принятия у других людей по одной причине – оно способствует принятию себя. Мы хотим оставаться собой, порой глупыми, эмоциональными, ранимыми, и при этом чувствовать себя в безопасности. Слова поддержки, прикосновения и отсутствие ярлыков способствуют этой цели.

Мы ищем принятия близких, чтобы принимать себя.

Первая крайность очевидна – недостаток принятия, который провоцирует проблемы. Если мы регулярно кидаемся друг в друга ярлыками «идиот» и «истеричка», то начинаем жить не в отношениях, а в своей голове с искажённым представлением о себе и партнёре. Обесценивая, мы словно ставим себя выше другого человека.

Перестань плакать, и мы поговорим. (Твои чувства не имеют значения.)

И чего ты из-за такой фигни переживаешь? (Твои проблемы не имеют значения.)

Мне кажется, это идиотская затея. (Твои желания не имеют значения.)

Скажу сразу, что далеко не всегда мы обесцениваем, потому что мы коварные манипуляторы. В большинстве случаев мы не можем поддержать, выслушать, понять, просто потому что не учились принятию и не испытывали его на себе. Например, мужчины в принципе хуже говорят о чувствах, и им проще решать проблему, чем пытаться принять чувства партнёра. Источник – зачастую в примерах прошлого, где к мальчику относились как к маленькому мужчине, запрещали плакать и жаловаться: «Есть проблема? Иди и реши её!»

В когнитивной психологии есть такое искажение мышления – разрыв эмпатии. В данном случае оно означает две вещи. Первая – мы переоцениваем свой самоконтроль под влиянием эмоций.

Да я не ору!

Меня ничего не беспокоит.

Я держу себя в руках!

Вторая – мы недооцениваем влияние эмоций на другого человека.

А что ты так нервничаешь?

Мне кажется, тут вообще нет повода для беспокойства.

И из-за этого ты злишься?

Моя жена раньше часто говорила, что в процессе ссор я повышаю голос, хотя я убеждал её в обратном и искренне в это верил! Как-то мы проводили вечер за настольными играми, и я знал, что могу быть эмоционален в процессе. Тогда я заранее решил, что всё время буду сосредоточен на том, что я говорю и как. Я старался общаться максимально спокойно и вдумчиво подбирать слова.

Тут я впервые заметил, что в процессе игры мог в моменте изменить мимику и тон, делая его назидательным, как будто объясняя что-то свысока. В этот раз я быстро заметил это и остановился, но также понял, что, скорее всего, много раз поступал так раньше. Но я осознал это лишь в тот момент, когда полностью сосредоточился на своём поведении. Я годами переоценивал свой самоконтроль.

Разрыв эмпатии очень ироничен. Мы искренне считаем, что другие люди не могут контролировать себя (из-за чего часто обесцениваем), но при этом сами считаем себя образцом сдержанности (из-за чего недополучаем принятия).

Как я сказал, проблема принятия редко заключается в том, что мы коварные манипуляторы. Чаще всего обесценивают те, кто привык к обесцениванию, постоянно испытывал его на себе. И, к сожалению, многим из нас в прошлом как раз не хватало принятия.

Иди поплачь, потом поговорим.

Девочки себя так не ведут.

Мальчик должен быть сильным.

Мы привыкаем обесценивать, когда чувствуем обесценивание на себе.

Итак, польза принятия в отношениях очевидна. Если я поддерживаю твои чувства, ты будешь оставаться собой, искренне делиться переживаниями, и мы будем лучше понимать друг друга. Если ты примешь мои идеи, я буду лучше понимать, чего хочу, не стесняться этого и чувствовать себя счастливым.

Напрашивается вопрос: разве принятия может быть слишком много? Можно сказать и так. Здесь скрывается вторая крайность принятия, а именно требование, чтобы нас приняли. Когда мы начинаем требовать принятия, а не просить, мы сами начинаем обесценивать.

Требование отличается от просьбы нашей реакцией на чужой отказ. Если я попросил, мне отказали, но я продолжаю настаивать – это требование. Если я попросил, мне отказали, и

я вежливо отступил – это просьба. Многие люди считают, что их обязаны принимать такими, какие они есть. Это не так.

Как и вы, я хотел бы жить в мире полного принятия. Но пока мы не ходим по кисельным берегам и не плаваем в молочных реках, нужно как-то обживаться в реальности. А реальность такова, что всю жизнь будут люди, которые не примут наш фиолетовый цвет волос, политические взгляды и любовь к пицце с ананасами. Но это не повод требовать принятия.

О принятии нужно просить. Как именно это делать, мы ещё поговорим, а пока важно запомнить, что нежелание принимать чужой отказ в принятии превращается в обесценивание, ведь теперь уже мы не можем принять человека таким, какой он есть. Очередная (на этот раз немного злая) ирония. Чтобы избежать обесценивания, мы должны принять чужое право не принимать нас.

Крайности: «Ты обязан принимать меня такой, какая я есть!», «Я не собираюсь разбираться в том, почему ты такой, это твои проблемы».

Баланс: «Ты имеешь право не принимать меня, но и я имею право искать того, с кем могу оставаться собой и быть счастливым».

Я хочу полюбить себя

«Прежде чем вступить в отношения, нужно найти опору в себе. Только тогда всё сложится».

Стремление идти в отношения, чтобы полюбить себя, с ходу вызывает сомнения, потому что в нём легко разглядеть признаки зависимости. В таком стремлении мы нарушаем главное правило безусловной любви: «Сначала безусловная любовь к себе, а только потом к другим». Этот догмат работает по одной причине – если в нас нет зачатков любви к себе, мы с лёгкостью обесценим самую искреннюю любовь другого человека.

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.