

18+

АЛЕКСАНДРА СОЛОМОН

ЛЮБОВЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

365 ПРАКТИК,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ
И С САМИМ СОБОЙ

Александра Соломон
Любовь на каждый день. 365
практик, которые помогут
наладить отношения с
близкими и с самим собой
Серия «Психология романтических
отношений и семейной жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72688525

Александра Соломон «Любовь на каждый день. 365 практик, которые помогут наладить отношения с близкими и с самим собой»: ООО

«Издательство «Эксмо»; Москва; 2025

ISBN 978-5-04-232822-0

Аннотация

Александра Соломон, доктор философии и семейный психотерапевт, составила авторскую систему по работе над отношениями. Книга построена вокруг девяти ключевых тем, которые являются фундаментом любых здоровых отношений. Каждый день посвящен одной из них, превращая путь к любви в увлекательное и осознанное путешествие.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Добро пожаловать	12
Январь	22
1 января	22
2 января	24
3 января	27
4 января	29
5 января	31
6 января	33
7 января	35
8 января	37
9 января	39
10 января	41
11 января	43
12 января	45
13 января	47
14 января	49
15 января	51
16 января	53
17 января	54
18 января	56
19 января	58
20 января	60
21 января	62

22 января	64
23 января	66
24 января	68
25 января	69
26 января	71
27 января	73
28 января	76
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Александра Соломон
Любовь на каждый
день. 365 практик,
которые помогут
наладить отношения с
близкими и с самим собой

В оформлении обложки использована иллюстрация:
TWINS DESIGN STUDIO / Shutterstock / FOTODOM. Ис-
пользуется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM.

Alexandra H. Solomon, PhD

Love Every Day: 365 Relational Self-Awareness Practices to
Help Your Relationship Heal, Grow, and Thrive.

Love Every Day Copyright © 2023 by Alexandra Solomon
This edition published by arrangement with Susan Schulman
Literary Agency All rights reserved.

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



«Работу Александры Соломон обязательно нужно прочесть каждому, кому необходима дорожная карта для улучшения отношений (особенно с тем, кого они видят в зеркале). Благодаря ее вдумчивым наставлениям получается легче смотреть на мир с искренним смирением, что способствует большей уверенности и внутреннему покою».

Кристен Белл, актриса, продюсер, писатель, предприниматель и юридический консультант по вопросам психического здоровья

«“Любовь на каждый день” Александры Соломон – это как ежедневная порция бельгийского шоколада: насыщенные и вдумчивые размышления для тех, кто хочет более удовлетворяющих отношений».

Эстер Перель, психотерапевт, автор бестселлеров из списка New York Times и ведущая подкаста Where Should We Begin? («С чего нам следует начать?»)

«Если вы готовы укреплять и оживлять свои отношения, вам достаточно прочесть “Любовь на каждый день”. Эта книга, содержащая сотни размышлений и наставлений по таким темам, как доверие, близость, общение и обязательства, – важное и внятное руководство по современным отношениям. Соломон проницательна и сострадательна, она

вдохновляет читателей культивировать любовь, которую они действительно заслуживают».

Лори Готтлиб, автор бестселлера *New York Times* «*Может, вам стоит с кем-то поговорить*» и соведущая подкаста *Dear Therapists* («Дорогие терапевты»)

«Каждое из ежедневных размышлений, вошедших в “Любовь на каждый день”, – настоящий подарок. Произведения Соломон – это приятное сочетание врачебной мудрости, живительного сочувствия и юмора, которые приведут вас к большей ясности и контакту в самых важных для вас отношениях. Ну и чего вы ждете?»

Терри Рил, основатель Института изучения личной жизни (*Relational Life Institute*) в Массачусетсе и автор бестселлера *New York Times* «*От Я к МЫ. Как быть по-настоящему вместе*»

«В книге “Любовь на каждый день” Александра Соломон приглашает нас в увлекательное путешествие-саморефлексию, где каждая заметка – по одной на каждый день – шаг к созданию более глубокой связи с людьми, которых мы любим. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто стремится изменить свои отношения и жизнь к лучшему».

Доктор Шефали Тсабари, клинический психолог и автор бестселлера *New York Times* «*Воспитание ребенка начинается с себя. Как осознанный подход помогает растить счастливых детей*»

«Вы когда-нибудь мечтали, чтобы у вас был самый мудрый, добрый, вдумчивый и понимающий в отношениях терапевт на свете? Который с состраданием и любознательностью ежедневно поддерживал бы вас? “Любовь на каждый день” – это он и есть! Доктор Соломон мастерски предлагает темы для серьезных размышлений на каждый день, одновременно уравнивая вашу потребность в милосердии и ответственности в отношении себя и других. Не сомневаюсь, что ваши жизнь и отношения будут развиваться и исцеляться в течение целого года».

Виенна Фараон, лицензированный терапевт по вопросам брака и семьи, автор бестселлера «Откуда это в тебе взялось. Найти истоки своих ран, чтобы исцелиться»

«Близкие отношения для меня всегда опасная территория: какими бы манящими они ни были, у них также есть уникальная способность затуманивать лобовое стекло моего самосознания, исказить мои сигналы и дезориентировать меня, оставляя растерянным и обескураженным. И как же потом приободряешься, прислушиваясь к спокойным, уверенным наставлениям Александры Соломон, изложенным в этих небольших ежедневных заметках, каждая из которых полна полезных советов и легко применимой мудрости! Автор понимает, что истинная близость с другим человеком начинается с близкого знакомства с самим собой. Мудрый и сострадательный подход доктора Соломон – словно

ежедневное свидание с теми скрытыми частями нашей индивидуальности, которые, охваченные страхом, невольно сопротивляются тому, чего мы больше всего желаем (а именно – быть узванными, замеченными, понятыми и принятыми). Эти свидания необходимы, чтобы мы или наши отношения не оказались загнанными в тупик, чтобы мы были услышанными».

Даниэль Мате, соавтор бестселлера New York Times «Миф о норме. Травмы, болезни и исцеление в токсичной культуре»

«Еще одна мощная книга доктора Соломон об отношениях “Любовь на каждый день” дает шанс серьезно задуматься, пересмотреть и изменить поведение и модели взаимоотношений. Она не только предлагает возможность улучшить отношения со второй половинкой, но и призывает вас установить более глубокую связь с самим собой. В конечном счете все жаждут разобраться в себе, и доктор Соломон дарит нам 365 практик, которые помогут в этом».

Доктор Трейси Далглиш, психолог, семейный терапевт и автор книги «Я на это не подписывалась»

«Благодаря теоретическому подходу к реляционному самосознанию и удобному формату календаря доктор Соломон предлагает читателю более эффективные способы исцеления от травм, восстановления и развития более глубокого общения в близких отношениях».

Ресмаа Менакем, специалист по травме, целитель и автор

«Создавая книгу “Любовь на каждый день”, доктор Александра Соломон блестяще переплела обширный клинический опыт со своими уникальными инсайтами. Это всеобъемлющее руководство с 365 вдохновляющими на размышления подсказками выводит нас на новый уровень осознания отношений. Инструмент, решительно необходимый каждому, кто стремится улучшить свои отношения и создать более здоровую любовь».

Терри Коул, психотерапевт и автор книги «Здоровые границы. Как научиться отстаивать свои интересы и перестать отказываться от себя ради других»

«Эта книга должна быть у всех, кто хочет больше узнать о себе, о любви, о том, как строить невероятные отношения и – как следствие – потрясающую жизнь. Вряд ли кто-то смог бы справиться с этой задачей с ббльшим мастерством, чем доктор Александра Соломон. Она не только талантливый писатель, но и потрясающий учитель.

Я никогда не видел, чтобы кто-нибудь улавливал сущность простых повседневных шагов к совершенствованию отношений так точно, как это делает доктор Соломон в своем труде. Если бы я мог поставить этой книге миллион “звезд”, я сделал бы это, потому что она написана одним из самых вдумчивых и блестящих корифеев в области отношений нашего

времени».

Марк Гроувс, эксперт по отношениям, писатель, лектор, коуч и основатель подкаста *Create the Love* («Создавайте любовь»)

Моей невероятной семье:

Тодду, Брайану и Кортни.

Вы – моя сила и моя радость.

Добро пожаловать

Я люблю повторять, что влюбиться – это как встряхнуть стеклянный снежный шар: всякое старье (из предыдущих отношений и даже из детства) взбаламучивается, всплывая со дна, где оно оседало и скапливалось. Это происходит не потому, что люди глупы или слабы. *Просто такова природа романтической любви.* Наша работа в любви – не страшиться бури, не поддаваться ей, а схватить шапку и варежки и вместе с партнером встретить ее лицом к лицу.

За последние два десятилетия я обучила тысячи студентов, поработала в ходе своей терапевтической практики с сотнями супружеских пар и поделилась инсайтами, касающимися отношений, с миллионами пользователей в социальных сетях. Я очень рада, что у меня есть возможность собрать многие из этих идей в одном месте – в этой книге; мы вместе сможем разобраться в серьезных и насущных проблемах современных отношений. И книга, и моя работа призваны помочь развить привычку, которую я называю **реляционным самосознанием**¹: это постоянные отношения, полные желания познания и сострадания, каждого из нас *с самим собой*. Реляционное самосознание учит брать на себя ответственность за то, как мы проявляем себя в отношениях, обеспечивает основу для благополучных близких отно-

¹ *Реляционное самосознание* – готовность к самоанализу. – Прим. ред.

шений.

Путь развития реляционного самосознания – это вовсе не стремление к совершенству, это желание разобраться в своем внутреннем мире и в том, как мы взаимодействуем с другими. В этой книге я предлагаю развивать и совершенствовать разнообразные навыки: слушать с сочувствием, распознавать и пресекать нездоровые привычки, отстаивать свои потребности, приносить искренние извинения, заботиться о своем внутреннем ребенке (я его называю «**маленький я**»), практиковать самосострадание и многое другое.

Один из столпов реляционного самосознания – практика настройки нашего «объектива» с целью разобраться, как наш внутренний мир, модели взаимоотношений и более широкий культурный контекст влияют друг на друга. В этой книге вы найдете несколько статей о различных влияющих на наши отношения факторах: микрофакторы (динамика личности и пары) и макрофакторы (культурные факторы) отражают друг друга.

Самоанализ и близость неразрывно связаны. Когда мы по-настоящему любим и позволяем себе принимать любовь, особенно в долгосрочной перспективе, раскрываются наши уязвимые места, эмоциональные раны, глубочайшие страхи и неуверенность в себе. Это, возможно, и пугает, но в то же время дает нам возможность увидеть и полюбить себя такими, какие мы есть на самом деле, и сделать менее болезненными воспоминания о тех временах, когда мы такими не бы-

ли.

Если сейчас вы состоите в близких отношениях, я надеюсь, моя книга поможет вам и вашему спутнику превратить ваше партнерство в своего рода школу, где все ваши переживания (радостные, разочаровывающие, сбивающие с толку, пронзительные) станут уроками, позволяющими вам глубже понять самих себя и друг друга. Вы научитесь быть соавторами истории любви, способной исцелить ваше прошлое и помочь вам раскрыть индивидуальный и коллективный потенциал.

Книга полезна и в том случае, когда одни ваши отношения уже завершились, а другие еще не начались, ведь вам будет проще разобраться в своем прошлом (как связанном с семьей, в которой вы выросли, так и с тем, что касается ваших предыдущих отношений), а значит, вы сделаете мудрый и осознанный выбор в настоящем и начнете строить планы на процветающее будущее.

Собирая свои старые эссе и добавляя к ним новые для создания этого сборника, я воображала себе своих читателей в разных статусах отношений. Например, мужчина, который женился на школьной подруге и продолжает любить ее пятьдесят лет спустя. А может, юноша или девушка, которые только встретили особенного человека и полны растерянности и радостного волнения. Видела читающей эту книгу женщину, которая приходит в себя после разочарования в любви или трудного детства. Или страницы листает пара,

которая начинает новую главу в связи с важным жизненным событием, ждет прибавления в семействе или сталкивается с трудностями в отношениях. Кем бы вы ни были, путь реляционного самосознания – ваш путь. Взяв в руки эту книгу, вы делаете смелую и важную инвестицию в себя и свои отношения.

Близость – это путешествие, а не пункт назначения. Я надеюсь, что реляционное самосознание станет вашим надежным внутренним компасом, указывающим путь к отношениям, которые будут вас подпитывать, и уводящим прочь от тех, что воспроизводят уже пережитую боль. Реляционное самосознание помогает разобраться в сложностях нашего бытия – одновременно значимого уже сейчас и вечно создающегося, постоянно развивающегося. Я очень рада, что вы здесь!

Как пользоваться этой книгой

В сборнике 365 заметок, призванных помочь вам исцелиться, расти и процветать. Не важно, в какой день года начнется ваше путешествие. Просто найдите сегодняшнюю дату – и вперед!

Каждая из ежедневных заметок посвящена одной из девяти центральных тем реляционного самосознания: **исцеление от прошлого, практика самосострадания, уважение к своим чувствам, понимание динамики отноше-**

ний, удовлетворение ваших потребностей, трансформация конфликтов, решение проблем в отношениях, развитие сексуального самосознания и навигация в стадиях любви. В зависимости от вашей личной истории в разные периоды актуальна определенная тема, и, если отношения вызывают у вас досаду или недоумение, вы можете листать книгу в поисках той заметки, которая окажется полезной именно сейчас. Однако важно изучить каждую из десяти тем и то, как они связаны друг с другом, чтобы ваше путешествие к реляционному самосознанию было целостным и полным.

ТЕМЫ

ОПИСАНИЕ

Исцеление от прошлого	Установите связь между динамикой отношений в вашей семье, травматическими переживаниями, другим эмоциональным багажом и динамикой ваших текущих отношений, чтобы лучше понять, как прошлое проявляется в ваших отношениях сегодня
Практика самосострадания	Почувствуете себя более комфортно в ощущении собственной значимости и поймете мощную связь между любовью к себе и близостью с партнером
Уважение к своим чувствам	Поймете и расшифруете «данные» своего внутреннего мира и сможете более эффективно поработать с эмоциональными триггерами (своими и вашего партнера)
Понимание динамики отношений	Избавитесь от установки «Я против тебя» и перейдете к установке «Мы против проблемы», которая укрепляет близость
Удовлетворение ваших потребностей	Изучите стратегии создания здоровых границ и ожиданий такими способами, которые способствуют уважению и не наносят обид
Трансформация конфликтов	Узнаете, что значит противостоять разобщенности, а не друг другу
Решение проблем в отношениях	Поймете причины, лежащие в основе распространенных, но сложных в решении проблем в отношениях (доверие, неверность, предательство, ревность, двойственные чувства)
Развитие сексуального самосознания	Найдете причины быть собой в этом мире и общаться с партнером так, чтобы вы оба получали от этого истинное удовольствие
Навигация в стадиях любви	Насладитесь развитием близких отношений и узнаете, что нужно для того, чтобы любовь

В конце книги вы найдете глоссарий и дополнительные ресурсы – это позволит ощущать постоянную поддержку на пути к реляционному самосознанию. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, советую вам каждый день выделять время на чтение одной записи. А затем работать с ней любым из следующих способов (или всеми сразу).

1. Ведите дневник. Многие заметки содержат вопросы для реляционного самосознания, приглашающие к размышлению – письменному или простому обдумыванию своих мыслей. Если вопросов для размышления нет, используйте общие вопросы:

- Чем эта заметка напоминает вас или заставляет задуматься?
- Какие чувства у вас вызывает эта запись?
- Что из написанного вам захотелось применить в своей жизни? С чего лучше начать?

2. Помедитируйте на какое-либо слово или фразу из заметки. Установите таймер на 5-10 минут. Посидите спокойно и позвольте смыслу этой записи «угнездиться» внутри вас.

3. Предложите прочитать заметку человеку, которого любите и кому доверяете, и используйте ее, чтобы завязать разговор. Не забывайте, что начинать разговор с любимым человеком (вашим партнером, другом, членом семьи) следует с интересом и открытым сердцем. Не на-

чинайте с эмоционального шантажа («Прочти это хотя бы ради меня!») или критики («Тебе просто необходимо это прочесть!»). Это, скорее всего, вызовет у собеседника защитную реакцию, и разговора не получится. Лучше попробуйте так: «Это так важно для меня, что мы читаем эти заметки вместе!» Или: «Мне нравится, когда мы используем эти заметки как повод для разговора. Я узнаю из них столько нового!»

4. Соберите читательский кружок с участием друзей или близких. Используйте эти статьи как отправную точку для беседы и коллективной заботы друг о друге.

Этой книгой невозможно пользоваться неправильно. Выберите, что подходит именно вам!

Добро пожаловать на урок!

Любовь – это школа, где мы учимся, познавая себя, других людей и окружающий мир настолько серьезно и смиренно, насколько можно вообразить. Поскольку никому из нас не вручали инструкций по близким отношениям, учиться «качественно» любить других и принимать любовь – это словно совершать путешествие длиною в жизнь, в котором вас могут поддержать психотерапия, единомышленники и книги, подобные этой. Поиски ресурсов для улучшения отношений – это признак силы и эмоциональной зрелости, а также вложение, которое будет окупаться долгие годы. Пусть эта кни-

га станет своего рода учебником, побуждающим к исследованию. Я благодарна вам за то, что мы отправляемся в это путешествие вместе.

Предостережение по поводу насилия и дополнительные ресурсы

Мы рассмотрим широкий спектр тенденций в отношениях, и я предложу формулировки, инструменты и рекомендации по управлению вашими мыслями и эмоциями, чтобы вы могли позитивно и эффективно вести диалог со своим партнером. Однако эти идеи неприменимы для тех, кто состоит в неблагополучных отношениях, отягощенных насилием.

Американская национальная горячая линия по борьбе с домашним насилием (<http://thehotline.org>) определяет жестокое обращение в отношениях как модель принудительного поведения, используемую для поддержания власти и контроля над нынешним или бывшим сексуальным партнером.

Подобные отношения могут включать что-то одно или все из нижеперечисленного:

- эмоциональное насилие (оскорбления, унижение);
- физическое насилие (хватание, удары, толчки);
- сексуальное насилие (принуждение к занятиям сексом);
- угрозы и запугивание, направленные на получение или поддержание власти;
- изоляция (слежка, ограничение или создание препят-

ствий для общения с семьей и друзьями);

- финансовые злоупотребления (препятствование получению партнером работы, контроль доступа к деньгам);
- использование детей для получения власти (лживые рассказы детям о партнере, угрозы отобрать детей).

Дополнительные материалы, касающиеся домашнего насилия, вы найдете в разделе «Поддержка в кризисных ситуациях» в конце этой книги.

Январь

1 января

Исцеление – это не прямая линия.

В начале своего пути к исцелению мы склонны говорить об изменениях, которых жаждем, таким образом, что невольно оказываем огромное давление на себя. Например:

- «Я хочу перестать так себя вести»;
- «Я ненавижу эту часть себя»;
- «Я хочу решить эту проблему».

Загвоздка с подобными формулировками в том, что они создают бинарную систему:

- плохое поведение противопоставляется хорошему;
- неприемлемые части «я» – приемлемым;
- сломанное – исправленному.

Бинарные (двойные) системы могут быть невероятно ограничивающими.

– **Бинарности помещают нас в рамки:** я либо *такой*, либо *этакий*.

– **Бинарности создают условия для самобичевания:** если я не *такой*, значит, я *этакий*, и теперь мне капец, потому что я сказал себе и всем остальным, что я больше не

такой.

– **Бинарности слишком педантичны и статичны.** Если я *такой*, то никогда не смогу / не буду / не должен быть *этаким*.

Исцеление – это не кнопка включения/выключения. К каждому человеку следует подходить с исключительной нежностью. Посмотрите, что меняется в вашем эмоциональном состоянии, когда вы, рассказывая об изменениях, которые хотите реализовать, используете следующие формулировки:

– «Я работаю над тем, чтобы меньше быть *таким* и больше *этаким*...»

– «Я отказываюсь от *этого* и начинаю практиковать *то*...»

– «Я намерен отказаться от *этого* и принять *то*...»

2 января

Наберитесь смелости спросить себя: *каково это – быть со мной прямо сейчас?*

Так легко не обращать внимания на то влияние, которое мы оказываем на окружающих, потому что у большинства из нас есть **история происхождения** – опыт, через который мы прошли и который сформировал наше нынешнее «отношение к отношениям». Эта история формирует у нас склонность чрезмерно концентрироваться на том, что делает *кто-то другой* (наш родитель, партнер, ребенок). Приведу примеры.

– **В детстве вы были очень чувствительны.** Возможно, повышенная чувствительность к настроению взрослых из вашего окружения помогала вам подготовиться к моменту, когда на вас обрушатся сильные и непредсказуемые эмоции.

– **Вы отождествляете себя с одной или несколькими маргинальными идентичностями** (то есть находитесь на границе различных социальных групп, систем, культур и испытываете влияние их противоречащих друг другу норм, ценностей). Гиперфокусировка внимания на тех, кто обладает большей властью, – это стратегия выживания.

– **Вы были «золотым ребенком» в своей семье.** Никто не заставлял вас нести ответственность за то, как ваше поведение влияло на других.

– **Вы отождествляете себя с одной или несколькими привилегированными идентичностями (то есть имеющими преимущество).** Это может привести к тому, что вы привыкнете задавать тон в общении, а не реагировать на него.

Первые два пункта представляют позицию бессилия, в то время как последние два указывают на ложное чувство власти. Ни то, ни другое не закладывает основу для здоровых отношений.

Возможно, жизнь нечасто давала вам возможность задать-ся вопросом, как вас воспринимают окружающие. Но даже когда у нас есть **зона роста** (то, над чем мы в настоящее время работаем, пытаясь улучшить или освоить это), наличие которой не наша вина, исправлять ситуацию предстоит именно нам, и признание этого недостатка станет первым шагом к его устранению.

Научитесь представлять, что чувствуют люди в вашем присутствии:

– *Создаю ли я ощущение, что со мной безопасно разговаривать, не выстраивая защиту?*

– *Насколько мягок мой тон?*

– *Моя энергия способствует диалогу или препятствует ему и в какой мере?*

Если вам не понравились собственные ответы на эти вопросы, не делайте их поводом для самобичевания, а используйте как возможность разобраться в себе и сделать выбор:

– Нужно ли вам больше спать?

– Вам нужно немного пространства?

– Вы строги к другим, потому что строги к себе?

– Что, как вы боитесь, случится, если вы станете приятнее в общении?

3 января

Когда модели близких партнерских отношений, которые вы видели в детстве, дают вам более четкое представление о том, чего вы *не* хотите, чем о том, чего хотите, вам приходится заполнять пробелы самостоятельно.

Самые удачливые из нас выросли, наблюдая здоровые модели близких партнерских отношений. Другим довелось быть свидетелями конфликтов, отдаления или еще чего похуже. Мы вынуждены разбираться в этом сами, с трудом собирая лоскутный образ любви из сказок, романтических комедий, порнографии и текстов песен. Но чтобы испытать настоящую близость, вы должны (и можете!) сжечь эти шаблоны и построить на пепелище что-то настоящее.

Подсказки для реляционного самосознания

В моих близких отношениях:

- Я хочу чувствовать...
- Я хочу, чтобы мой партнер чувствовал...
- Я хочу, чтобы во мне видели...
- Я хочу, чтобы мне доверяли...
- Я хочу знать...

– Я хочу, чтобы мой партнер знал...

– Я хочу, чтобы мой партнер был способен...

– Я хочу быть способным...

Это не требования – это намерения, руководящие принципы и приглашение к той любви, какую вы хотите. Определите ее, опишите и заявите о ней.

4 января

Если вы не понимаете, почему ваша реакция на событие, разговор, действие кажется вам острее, чем «должна» бы быть, напомните себе, что новая боль связана со старой болью.

Сегодняшнее горе возрождает в памяти горе прошлое. Чувства, которые вы испытывали раньше, посещают вас снова, но уже усиленные, поскольку кажутся вам знакомыми. Горе требует, чтобы вы работали с ним, а не против него. Вы должны встретиться с ним, а не отталкивать. Почувствовав, что на глаза наворачиваются слезы, непременно позвольте себе выплакаться. Не поддавайтесь желанию уговорить себя, что сейчас подобное поведение неуместно. Нужно пережить в полной мере то, что вы чувствуете.

Поскольку эхо горя может донестись до вас спустя время, обращаться с собой в этот момент нужно как можно нежнее. Когда чувства кажутся неподъемно огромными, сосредоточьтесь на том, что реально здесь и сейчас, например на:

- смехе вашего ребенка;
- стрекотании сверчков;
- лакомстве;
- плече у вас на коленях;
- захватывающем сериале, который позволяет вам на

некоторое время забыться.

Пропуская горе сквозь себя, вы создаете возможность для возникновения чего-то нового: возможно, присутствия; возможно, нежности; возможно, напоминания о том, что быть живым – значит переживать сильные и сложные эмоции, стараясь оставаться при этом участливым и добрым.

5 января

Мы можем бережно относиться к своим глубинным ранам, даже когда обращаемся к стратегиям преодоления.

Возможно, пока это утверждение не находит в вас отклика, но, когда мы разберемся с определениями, вы поймете, о чем я говорю.

Глубинная рана: боль, оставленная каким-то переживанием или цепью развивавшихся либо повторяющихся событий, с которой нам пришлось столкнуться, когда мы были слишком юны, чтобы понять ее, контролировать или работать с ней.

Глубинные раны возникают из-за переживаний, с которыми мы не можем справиться в силу того, что они случаются в нашей жизни, когда мы слишком малы, и/или с которыми нам приходится справляться в одиночку.

Примеры глубинных ран:

– *Я не приоритет.*

– *Я не чувствую себя защищенным.*

– *Я не принадлежу себе.*

– *Я недостойн.*

Стратегия преодоления: то, что мы начали делать, чтобы наши слишком сильные чувства казались управляемыми.

Это «выручалочка» в те моменты, когда мы расстраиваемся.

Примеры стратегий преодоления:

- угождение другим;
- притупление чувств с помощью алкоголя;
- перфекционизм или трудоголизм;
- потребность быть нужным;
- гипернезависимость;
- стремление уйти раньше, чем тебя могут бросить.

За многие годы психотерапевтической практики я ни разу не сталкивалась с глубинной раной, которая не вызвала бы во мне чувства сострадания. Зато видела проблемные и разрушающие близость стратегии преодоления. Глубинные раны и стратегии преодоления зарождаются в детстве и переходят вместе с нами во взрослую жизнь.

Задача реляционного самосознания – понять, как ваше прошлое формирует настоящее, и развивать такие отношения, в которых можно поделиться своей историей с партнером, не опасаясь последствий. И история эта не должна служить оправданием «плохого» поведения, а должна стать контекстом для большего понимания и близости.

6 января

Вместо того чтобы спрашивать: «Почему ты не сделал то-то?» – попробуйте спросить: «Что помешало тебе сделать то-то?»

Партнер А обращается с просьбой к партнеру В. (Здесь и далее в примерах ситуаций любой из партнеров может быть любого пола. Мужской род не означает половую принадлежность.) Партнер В не выполняет ее. Партнер А ощущает смесь негодования, замешательства и гнева. Когда партнер А обращается к партнеру В, чтобы выяснить, почему все пошло наперекосяк, ему нужно задать вопрос такого типа, который в сфере семейной терапии называется *ограничивающим*.

Ограничивающий вопрос основан на уверенности в том, что любимый человек хочет дать нам то, чего мы хотим, но ему что-то мешает. Чтобы незаметно вывести собеседника на ответ, который нам нужен, и посеять семена близости, ограничивающий вопрос должен начинаться со слов: «Что помешало тебе...»

– Вместо «Почему ты солгал?» спросите: «Что помешало тебе сказать правду?»

– Вместо «Почему ты не позвонил?» – «Что помешало тебе позвонить?»

Задавая ограничивающий вопрос, вы предлагаете партнеру вместе разобраться, что блокирует его любящую/контактную/адаптивную реакцию. Вместо того чтобы рассматривать только его ошибки, неадекватность и глубинные раны, вы делаете смелый шаг, поскольку ограничивающий вопрос помещает под микроскоп сами ваши отношения.

Но предупреждаю: задавать ограничивающий вопрос – значит рисковать. Вы можете услышать от партнера не самый приятный ответ, например: «Ты реагируешь бурно и непредсказуемо. Я боюсь быть честным с тобой». Это не значит, что вы виноваты в том, что партнер солгал. Но этот шаг может стать приглашением к рассмотрению климата в отношениях, который создаете вы *оба*. Вы получаете возможность вместе выяснить, как разорвать замкнутый круг: вы поработаете над регулированием силы своих эмоций, чтобы говорить правду было приятнее, а партнер станет говорить вам правду, чтобы вы меньше злились. Ограничивающий вопрос делает вас и вашего партнера союзниками в решении проблемы.

7 января

Брак, который вам нужен в 30 лет, отличается от брака, который будет нужен вам в 50, и оба они отличаются от брака, который вы захотите в 70. Если вам очень повезет (и если вы будете искусным мастером отношений), то все эти браки у вас будут с одним и тем же человеком.

Чем хороши современные близкие отношения, так это тем, что теперь высоко ценится близость, стремление по-настоящему видеть друг друга. Мы хотим выйти за рамки *роли* бойфренда/подруги/партнера/мужа/жены / супружеской пары и по-настоящему ценить *душу* человека, с которым состоим в партнерстве.

Наши души не связаны линейностью, временем или ролью. Любить чужую душу – значит любить сущность, которая на порядок выше брошенного на пол мокрого полотенца, капризов за ужином и недопонимания по денежному вопросу. При взгляде сквозь эту призму близкие отношения – это сопровождение души любимого нами человека в ее путешествии. И тогда все видится иначе: контекст, тела, уровни энергии, драмы, – но неизменным остается дар быть рядом с тем, кем мы дорожим.

Позвольте мне обратить ваше внимание на сочетание

«И... И...» – сочетание везения и мастерства: для успешных отношений требуется *и* то *и* другое, и я не знаю точных пропорций, что необходимы каждой конкретной паре для ее процветания. В конце концов, отношения отличаются друг от друга! Мастерство помогает... но и удача важна. Тягот и привилегий людям достается далеко не поровну, и сказанное так же верно в отношении семейных пар. Помните: хоть вы и зависите от прихотей Вселенной, ваша работа над собой и своими отношениями действительно меняет мир к лучшему.

8 января

Наши отношения, как правило, *меньше* нуждаются в решении проблем и советах и *больше* – в поддержке и сопереживании.

Проницательность – это умение правильно оценить ситуацию и выбрать реакцию, которая наилучшим образом отвечает интересам отношений. Когда человек открывается нам, наши реакции можно разделить на две большие категории:

– **ответ, направленный на решение проблемы**, его суть – исправление ситуации или совет, и звучит он примерно так:

* «Тебе следовало бы...»,

* «Тебе нужно...»,

* «Ты должен...»;

– **ответ, основанный на сопереживании**, его цель – сохранить покой, предоставить партнеру пространство, и звучит он примерно так:

* «Это сложная ситуация»,

* «Я понимаю, почему тебе так трудно»,

* «Думаю, на твоём месте я чувствовал бы то же самое».

Можно с уверенностью сказать, что наши отношения в большинстве случаев улучшились бы, прояви мы больше со-

чувствия и давая меньше советов. Эмпатия расширяет возможности – она помогает другому человеку прояснить чувства и определить для себя, как решить проблему. Его следующий шаг окажется более искренним и выверенным, потому что он прочувствует свой путь к нему, а не будет направлен на него извне. Это позволит нам сблизиться с партнером, поскольку мы зарекомендуем себя сопереживающим слушателем.

9 января

«Слишком острая реакция» может означать, что вы замалчивали свои чувства, вызванные прежними обидами.

Мой первый клинический супервизор доктор Билл Пинсофф любил говорить: «Бог – в последовательности». Он имел в виду, что одна из важнейших функций семейного терапевта – наблюдать привычные последовательности шагов («хореографию», если хотите) во взаимодействии партнеров. Например:

- партнер А не очистил подъездную дорожку от снега, несмотря на то что это «его обязанность»;
- партнер В из-за этого очень расстроился;
- партнер В обращается к партнеру А со слезами на глазах и глубоким огорчением в голосе;
- партнер А отвечает: «Ты слишком остро реагируешь. Сейчас пойду и все сделаю».

Во-первых, если хотите счастливых и мирных отношений, навсегда исключите из лексикона словосочетание «*слишком остро реагируешь*». Оно обесценивает чувства и побуждает собеседника встать в оборонительную позу. А во-вторых, попробуем понять, почему партнер В так реагирует на, казалось бы, незначительный проступок партнера А.

– Возможно, это далеко не первый болезненный момент в общении с партнером А, и раньше партнер В сдерживался, но инцидент с лопатой стал последней каплей.

– Возможно, к партнеру А вообще трудно обращаться с проблемами/заботами.

– Возможно, партнер В вырос в семье, где не уделяли время **эмпатической сонастройке**, и поэтому мастерски научился притворяться: «Все нормально / у меня все в порядке».

Исцеление опирается на умение замечать все оттенки чувств. Когда вы научитесь наблюдать последовательности и вам станет интересно, что приводит их в действие, вы сможете вмешаться в привычную «хореографию» и создать новый набор шагов вместе с партнером.

10 января

Каждый человек приходит в близкие отношения с собственным багажом. Смельчаки распаковывают свои дорожные сумки, чтобы исследовать их содержимое и поделиться им.

Мы не несем ответственности за свой темперамент, за семьи, в которых родились. Мы не можем отвечать за *многие* жизненные перипетии, разочарования и потери. Тем не менее эти факторы формируют наше поведение и наши ожидания от самих себя и друг от друга. Некоторые сопротивляются тому, что любовь будоражит в нас, ведь...

- ...это заставляет нас чувствовать себя уязвимыми;
- ...мы думаем, что это равносильно обвинению во всех грехах старшего поколения, или нам кажется, что еще немного – и мы сорвемся;
- ...смотреть вперед, а не назад – единственный известный нам способ выживания.

Близость – это не ожидание волшебного момента, когда ваш багаж «рассосется» сам собой. Это не поиск «духовного близнеца», не обремененного собственными проблемами. Это отношения с человеком, который способен быть с вами настоящим. Он способен заботиться о вас и принимать вашу заботу, и вы для него можете делать то же самое. Если

разберетесь в себе, поймете себя, то углубите взаимную преданность, сможете делиться признательностью и принимать ее, сохранять состояние присутствия и контакта во время занятий любовью и успешно преодолевать неизбежные ухабы на совместном пути. Чем больше каждый партнер проявит понимания, будет готов нести ответственность за то, что он привносит в отношения, тем здоровее они будут.

11 января

Реляционное самосознание – это марафон, а не спринт.

Что я чаще всего слышу от людей, которые учатся практиковать реляционное самосознание? «Жаль, что я ничего не знал о вашей работе раньше!» На самом деле саморефлексия (разбор своих чувств, эмоций, желаний, поведения) часто становится проводником к различным открытиям.

– Научившись обращать внимание на то, что происходит внутри вас, вы сможете мысленно вернуться в те годы, которые прожили, не умея прислушиваться к себе, и разобраться, что тогда было.

– Научившись более эффективно общаться со своим партнером, вы осмыслите те годы, когда вами правил страх, а не любовь.

– Научившись устанавливать здоровые границы, вы отчетливо осознаете те случаи, когда их отсутствие причиняло боль вам и/или окружающим вас людям.

Открытия такого рода могут породить нетерпение. В голове могут появиться примерно такие мысли: *«Мне необходимо глубоко погрузиться в реляционное самосознание, я хочу разобраться во всем этом прямо сейчас»*. И тут возникают две проблемы.

1. Нет конечного пункта назначения. К реляционному самосознанию нельзя «прийти». Вы формируете набор инструментов, которые помогут вам относиться к болезненным и разочаровывающим моментам с бóльшим терпением и состраданием.

2. Быстрее не значит лучше. У исцеления есть собственный темп, и, принуждая себя делать больше, можно добиться обратных результатов, спровоцировав эмоциональное выгорание и притупление чувств.

Вот почему мне нравится структура этой книги – она создает возможность двигаться небольшими шагами. Получив инсайт, зафиксируйте его, поработайте с ним, интегрируйте его. Затем найдите решение еще одной проблемы. Эта близость с самим собой, рожденная инсайтами и размышлениями, помогает установить близость с вашим партнером.

12 января

Любовь навсегда меняет нас.

Наша задача – развиваться, а не затухать с ее приходом.

Страх потерять себя в близких отношениях возникает из осознания того, что любовь вас меняет. Если вы чувствуете, что изменения ведут скорее к истощению, чем к развитию, значит, пришло время для саморефлексии. Вы можете испытывать этот страх по разным причинам, включая следующие (но не ограничиваясь ими):

- в детстве вы видели, как один родитель хронически подстраивался под другого;
- у вас есть опыт отношений, в которых ваши потребности и тревоги игнорировали;
- вы отождествляете себя с одной или несколькими маргинальными идентичностями, поэтому мир дал вам понять, что вы не так важны, как другие.

Любовь не дает нам возможности остаться прежними. Мы должны открыться, чтобы впустить другого человека. Должны подвинуть свои желания/потребности/мнения, чтобы освободить место для партнера. Не путайте *перемены с потерей*. В здоровых отношениях мы получаем возможность

в *большей* степени стать собой.

Близкие отношения всегда требуют некоторого сдвига от «я» к «мы». Процесс перехода к взаимозависимости скорее интуитивный, чем логический, скорее качественный, чем количественный. Если начнете подсчитывать, как часто вы подстраиваетесь под партнера и как часто он подстраивается под вас, ничего, кроме усталости, вам это не даст. Более того, вы не будете чувствовать сексуального влечения друг к другу, поскольку сделки и эротика, прямо скажем, не лучшее сочетание.

Окунуться в ошеломляющий опыт любви – смелый поступок. Как это ни парадоксально, страх потерять себя может быть признаком движения в направлении близости!

Вопросы для реляционного самосознания

- Что конкретно вы боитесь потерять?
- Кем вы боитесь стать?
- Какие увиденные вами признаки говорят о том, что вы действительно теряете себя?
- Что, по-вашему, ваш партнер должен понять о вашем страхе потерять себя?

13 января

Сострадание к себе приносит пользу и вам, и вашему партнеру.

Мы можем быть добрее к своему партнеру, чем к самим себе, по крайней мере какое-то время. Но эта схема нежизнеспособна, ведь рано или поздно накопится неприязнь к нему. Если мы постоянно отказываемся от лакомых кусочков и ничего не оставляем себе, то в итоге полностью истощаемся. Практика сострадания к себе помогает нам в отношениях, питает душу и готовит к близости с другим человеком. Практика, направленная на исцеление себя как отдельной личности, невероятно полезна и для пары!

По словам доктора Кристин Нефф², самосострадание состоит из трех элементов:

- 1) **доброты к себе** – разговаривайте с собой так, как разговаривали бы с дорогим другом;
- 2) **общечеловечности** – помните, вы не первый, не последний и не единственный человек, у которого возникают такие трудности;
- 3) **осознанности** – сосредоточьте свое внимание на на-

² Нефф, Кристин. **Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе** / Кристин Нефф. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 272 с. – (Практики самопомощи).

стоящем моменте и откажитесь от суждений.

Если вам плохо, надо обратиться к практике самосострадания. Это не значит уменьшить свои страдания, нет, их надо встретить иначе. Не заикливаться на том, что вам не следовало попадать в такое положение, что кто-то более умный/хладнокровный/сообразительный решил бы эту проблему в два счета, что вы не должны испытывать такую боль. Вместо этого приложите руку к сердцу и проявите доброту к самому себе. Замедлитесь. Дышите глубоко. Создайте внутри себя ощущение безопасности!

14 января

Тревожность оттачивает способность находить покой во время бури.

Тревожность безумно соблазнительна. Она нашептывает, что вы сможете выдохнуть, как только достигнете финишной черты. Например:

- «Я перестану так нервничать, когда достигну 20-недельного срока беременности»;
- «Я смогу расслабиться, когда проверят сданную мной работу»;
- «Я полюблю свое тело после того, как похудею на два с половиной килограмма».

Разбивка больших задач на более мелкие помогает нам опереться на нашу жизнестойкость. (Вот почему мои инструкторы по пелотону всегда говорят мне, что до конца сложного отрезка осталось всего 20 секунд.) Но она же отвлекает нас от важного. Обещание финишной черты откладывает на потом так необходимую нам работу – учиться культивировать безмятежность/силу/спокойствие/радость/комфорт, пока мы находимся *внутри* бури.

Жизнь не дает никаких гарантий или обещаний. Она приглашает нас снова и снова присутствовать при раскрытии тайны. Именно в неопределенности мы обретаем жизнестой-

кость, но только если принимаем вызов.

Вопросы для реляционного самосознания

– Какие финишные линии вы устанавливаете для себя?

– На какую долю покоя вы могли бы претендовать прямо сейчас, вместо того чтобы ставить его целиком в зависимость от каких-то факторов в будущем?

– Есть ли в вашей жизни человек, который помогает справиться с тревогами и рядом с которым вы чувствуете себя спокойно? Можете ли вы быть таким человеком для кого-то другого?

15 января

«Боязнь обязательств» может быть вызвана непониманием того, о чем вас просят.

Есть две причины, по которым я хочу поговорить о боязни обязательств с гендерной точки зрения. Во-первых, когда мне задают вопросы на эту тему, обычно это делает женщина, состоящая в партнерстве с мужчиной. Во-вторых, я хочу рассмотреть сценарии, основанные на гендерных ролях, которые могут породить проблемы с обязательствами.

– Все ли мужчины боятся обязательств? Нет.

– Могут ли некоторые женщины бояться обязательств?

Да!

Когда человек избегает обязательств, чрезвычайно полезно стать «охотниками за привидениями» – постараться вместе разобраться, как боль из прошлого вредит общению и легкости в настоящем. Возможно, путь к более глубокому уровню близости преграждают детские обиды, травма юности или разочарование в любви. А может, это некая *проекция*?

Согласно нашей традиционной модели отношений, когда мужчина берет на себя обязательства, на него возлагается задача быть добытчиком. Даже если женщина четко дает понять, что желает совместно с партнером создать модель вза-

имозависимости, подходящую каждому из пары в финансовом, эмоциональном и прагматическом плане, ее слова могут не оказать никакого влияния на его *представления* о том, чего она хочет и будет ожидать от спутника. Женщина может не понимать убеждений своего партнера, и, когда он вдруг «дает заднюю», это воспринимается как личная обида. Вполне объяснимо, что она может впасть в заблуждение, уверовав, что он остался бы с ней, если бы она была другой/лучше/достоинее.

Задача пары в такой ситуации – встать плечом к плечу и разобрать культурный багаж, который оба унаследовали. Этот процесс с большой вероятностью освободит партнеров от чужих ожиданий, и тогда они смогут создавать свои собственные.

16 января

Вы – это история. Кем вы были, кто вы есть и кем будете – это главы разворачивающегося повествования.

Конкретные проблемы, с которыми вы сталкиваетесь сегодня, определяются тем, где вы живете, чем зарабатываете на жизнь, кто вас окружает. Но если копнуть глубже, вы обнаружите, каким образом ваши текущие трудности активируют прошлые проблемы и взаимобразно активируются ими. Полезно исследовать связь между нынешним стрессором и старыми травмами, к которым он побуждает возвращаться, тогда вы сможете разобраться со старой болью и дадите окружающим шанс лучше понять вас.

Вопросы для реляционного самосознания

- Каким образом нынешняя проблема напоминает вам о некой более ранней главе вашей жизни?
- О чем вы могли бы попросить сейчас, что было недоступно вам тогда?
- Что вы можете сделать для себя сейчас, чего не могли сделать тогда?

17 января

Преодолевая различия в самосознании со своим партнером, будьте осторожны, чтобы не перепутать неопытность с неуважением.

Одно из самых обескураживающих разногласий, которое приходится преодолевать некоторым парам, – это разница в осознании себя в отношениях. При этом сходство – не обязательное условие близости. Более того, изучать природу ваших различий с любопытством и доброжелательностью, находясь рядом, – мощный способ развития близости.

Я не говорю, что, столкнувшись с различиями в реляционном самосознании, вы должны уйти (или остаться). Я *говорю* о том, что существует много причин, по которым уровень самосознания у людей разный. Динамика **семьи происхождения** вашего партнера или гендерные и культурные барьеры, возможно, мешали ему обращаться к различным ресурсам, которые помогли бы прояснить ситуацию. А может быть, его предыдущие отношения не требовали от него такой глубины, к которой стремитесь вы. Он, возможно, думал, что «детский лягушатник» – это предел его мечтаний, а вы приглашаете его заплывать на глубину!

Неопытность в осознании себя выглядит так:

– «Я не уверен, что понимаю, о чем ты меня просишь, но

хочу понять»;

– «Мне не хватает слов для описания моего опыта, но я хочу попробовать о нем рассказать»;

– «Я ценю то, что ты умеешь так говорить о своих чувствах, и тоже хочу преуспеть в этом»;

– «Давай и дальше будем так разговаривать».

Пренебрежение реляционным самосознанием выглядит так:

– «Я не верю в терапию»;

– «Ты слишком эмоциональна»;

– «Какая разница, что произошло в моем детстве!»;

– «Я не хочу говорить об этом».

Чувствуете разницу? Если ваш партнер неопытен, но готов учиться, то ваше терпение – проявление любви, а не безрассудного риска. Когда ваш партнер делает первые шаги на пути реляционного самосознания, пути длиною в жизнь, научитесь ли вы радоваться его успехам, а не заикливаться на промахах?

18 января

Некоторым из нас нужно потренироваться говорить «спасибо» вместо «извини».

Возможно, в детстве мы слышали:

– «Тебя должно быть видно, но не слышно»;

– «Не шуми»;

– «Не хватай самый большой кусок»...

...и были очень хорошими слушателями! Мы усвоили эти идеи и научились съезживаться, сливаться с толпой или обходиться малым. Эта тенденция перешла вместе с нами во взрослую жизнь, а в комплекте с ней могут идти трудности адаптации: если другой человек меняет свои планы, принимая в расчет наши потребности, мы реагируем, извиняясь:

– «Извини, что нам пришлось пойти в этот ресторан из-за моей аллергии на глютен»;

– «Простите, что вам пришлось начать встречу на пять минут позже, потому что мой поезд пришел с опозданием»;

– «Извини, мы не смогли попробовать в постели позу, которую ты предложил, из-за моей травмы».

Во всех этих примерах извинение проистекает из убеждения, что вам не следует ничего требовать. Пройдемся по каждому из примеров, заменив «извини(те)» на «спасибо»:

– «Спасибо, что ты пошел в этот ресторан вместе со мной.

Паста без глютена такая вкусная!»;

– «Спасибо, что вы начали встречу немного позже из-за задержки моего поезда. Меня так воодушевляет этот проект!»;

– «Спасибо тебе за сегодняшнюю эротическую креативность. Из-за травмы мое настроение упало ниже плинтуса, но благодаря тебе все вышло прекрасно, потому что нам хорошо вместе!»

Что ощущает ваше тело, когда вы читаете эти альтернативные формулировки?

Когда вам снова захочется извиниться, попробуйте вместо извинения начать с благодарности. Обратите внимание на свою внутреннюю реакцию. Как это изменение ощущается внутри вас? Как оно меняет динамику отношений между вами и другим человеком?

19 января

Объясняясь до того, как проявить эмпатию, вы блокируете контакт.

Как я писала во вступлении, влюбленность подобна встряиванию снежного шара: всякое старье (из предыдущих отношений, детства и т. д.), которое, казалось, уже улеглось внутри вас, всплывает на поверхность. Это не потому, что вы глупы или слабы – такова природа романтической любви. Я даже сказала бы, что именно активация «сердечных ран» сигнализирует, что вы позволили кому-то быть важным для вас. Но давайте внесем предельную ясность: активация глубинной раны не равна свободе говорить или делать все, что заблагорассудится. Существует огромная разница между *обоснованием* и *контекстуализацией*.

Допустим, ваш партнер говорит вам, что собирается провести вечер со своими друзьями, и весь оставшийся день вы на него дуетесь. Он спрашивает, почему вы с ним не разговариваете, а вы в ответ: «Я так себя веду, потому что меня мучит страх оказаться брошенной!» Глубинная рана как *обоснование* поведения – это тупик в отношениях. Куда они пойдут дальше? Ваш партнер отменит встречу с друзьями? Вы продолжите играть в молчанку, всем своим видом демонстрируя обиду? Вариантов не так много.

Путь реляционного самосознания, напротив, побуждает сделать паузу и заглянуть внутрь себя, когда партнер спрашивает, почему вы молчите. Вы можете:

- **«отмотать назад»** и определить, что вы «закрылись» в тот момент, когда партнер рассказал о своих планах;
- **признать свою реакцию:** «Да, я действительно закрылась»;
- **проявить эмпатию:** «Представляю, как это смутило и расстроило тебя»;
- **предложить контекстуализацию:** «Знаешь, я поняла, что некоторые события, пережитые в детстве, сделали меня очень чувствительной к разрыву контакта. Я продолжу заботиться о своей “испуганной маленькой девочке”, чтобы в следующий раз, забеспокоившись, поговорить с тобой, а не выражать чувства своим поведением. То, что мне довелось пережить в детстве, вызывает у меня сострадание к себе и, надеюсь, у тебя тоже. Я знаю, у меня есть шанс все изменить здесь, с тобой, в наших отношениях».

Объяснение до эмпатии = *обоснование*, которое приводит к разрыву контакта в отношениях.

Эмпатия до объяснения = *контекстуализация*, которая способствует налаживанию связи в отношениях.

20 января

Одно и то же качество партнера часто привлекает вас в легкие моменты жизни и становится источником огорчения в трудные.

Ученого тянет к художнику, поскольку художник напоминает ученому, что иррациональное священно. Интроверта тянет к экстраверту, потому что экстраверт выводит интроверта из зоны комфорта. Чувствующего человека – к «мыслителю», потому что «мыслитель» показывает «чувствителю», что иногда кратчайшее расстояние между двумя точками – это прямая.

Но в моменты разочарования и стресса ученый досадует на то, что художник не может составить план и придерживаться его; интроверт мечтает, чтобы экстраверт с удовольствием сидел дома, а «чувствитель» жалеет, что «мыслитель» не способен порой дать себе послабление и поплакать.

Это одна из незыблемых истин любви: одно и то же качество в партнере обладает способностью и привлекать, и отталкивать нас. Этот обоюдоострый клинок противоречий не может не вызывать недоумения. Но есть скрытая красота в том, как этот парадокс напоминает нам...

– ...о необходимости смирения. В сложностях любви следует лавировать, а не идти напролом;

– **...о милосердии.** Если мы сумеем полюбить многогранную неоднозначность своего партнера, то сможем мириться с теми же качествами в себе.

21 января

Любовь к другому человеку способна дать необходимую мотивацию, чтобы отказаться от старых стратегий преодоления, порожденных необходимостью в те времена, когда вы были ребенком.

Мы учимся справляться с болью. Ранние годы жизни некоторых из нас были полны боли: мы чувствовали себя невидимыми и непонятыми, подвергались физическому и эмоциональному насилию, сталкивались со стрессами, которые намного превосходили нашу способность с ними справиться. Стратегии преодоления, которые мы освоили, чтобы защитить себя от боли, – обвинять и перекладывать вину на плечи другого, критиковать, убегать, впадать в оцепенение, замыкаться в себе, замолкать, подольщаться, рефлекторно извиняться, – были необходимы, а может быть, даже спасали нам жизнь.

Но потом мы выросли и влюбились. Влюбленность требует перехода от оборонительной позиции к открытости. Она представляет угрозу для прежних стратегий преодоления, подталкивая нас к уязвимости.

Ребенка, который живет внутри нас, открытость и доверие пугают. Да что там, просто приводят в ужас! Малыш боится, что уязвимость сделает его незащищенным и непонятым.

По этой причине не следует торопиться, выстраивая близкие отношения. А ощутив слабость и неуверенность, имеет смысл дать знать об этом партнеру: «Мне инстинктивно хочется сбежать от этого болезненного/непонятного/расстраивающего момента, используя прежнюю стратегию преодоления. Но я люблю тебя. Я люблю себя. Люблю нас. Я хочу оставаться здесь, в настоящем, рядом с тобой».

22 января

Нейтралитет – это не условие исцеления.

Нейтральное отношение к бывшему партнеру не является ни условием нашего исцеления, ни доказательством того, что мы готовы двигаться дальше. Нам не нужно дожидаться полного исчезновения чувств к бывшему партнеру, чтобы полюбить снова. Поскольку любовь никогда не оставляет нас неизменными, мы можем всю жизнь ощущать болезненное уколо в сердце при мысли о нем – и это нормально.

Мы имеем перфекционистские ожидания, воображая, как «должно» выглядеть наше исцеление. Например:

– «Я должен закрыть эту тему» (как будто любовь играет по правилам линейности и простоты!);

– «Я должен иметь возможность думать о своем бывшем партнере, не испытывая ни малейшего огорчения» (как будто не существует 50 эмоциональных «оттенков серого» между только что разбитым сердцем и светлой грустью о том, что было когда-то!);

– «Я должен уметь говорить о своем бывшем партнере исключительно спокойным и ясным тоном» (как будто мы не можем одновременно быть целостными и человечными!).

Вот что я знаю наверняка: вы обладаете бесконечной способностью любить и быть любимым. Ваш прошлый опыт ни-

чего не отнимает у вашего настоящего. Любовь – возобновляемый ресурс.

23 января

Самые крепкие пары – «охотники за привидениями».

Когда мы влюбляемся, внутри начинается колыхаться наше прошлое. Единственный вопрос: что вы будете *делать*, когда призраки из далекого прошлого угрожают превратить вас из человека открытого в замкнутого, из любящего – в испуганного или из спокойного – в подозрительного? Ответ: сотрудничайте с «охотником за привидениями»! Это личность, которая готова, полна желаний и способна распознать момент, когда ее прошлое перехватывает управление и садится за руль.

Вы просите любимую поднять брошенное на пол мокрое полотенце; видите, как она вздрагивает, и не понимаете причины. Но у нее хватает смелости сделать *паузу*, внимательно всмотреться в себя и понять, почему ваша просьба ее триггерит.

Затем она говорит примерно следующее: «Кажется, мы имеем дело с “привидением”. Я погружаюсь в старую историю, и она нам мешает. В такие моменты мне мерещится, что ты – мой требовательный отец. Я никогда не могла соответствовать его ожиданиям. Но ты же не такой, правда? Ты испытываешь стресс, и наведение порядка в хаосе помогает

тебе чувствовать себя спокойнее».

С этими словами маленькая девочка, которой казалось, что она никогда не соответствует ожиданиям, отступает на задний план, а самостоятельная взрослая женщина во имя любви тянется к партнеру. Вы оба облегченно выдыхаете, а потом триумфально поздравляете друг друга, потому что вы крутые «охотники за привидениями». Восстановив контакт, вы говорите друг другу: «Спасибо тебе за то, что ты ловко исполняешь свои па в нашем танце. Обещаю, что я буду делать то же самое, когда разволнуется мой внутренний ребенок».

Лучшее, что вы можете сделать, – это постараться избавиться себя и своего партнера от ран, которые наносили не вы, но лечить предстоит вам.

24 января

Здоровые отношения характеризуются тем, в какой мере вы имеете возможность быть *собой*.

Здоровые близкие отношения характеризуются не идеальностью, а возможностью в полной мере выражать вашу сущность. Возможно, в здоровых близких отношениях вы удовлетворите не все свои потребности, но вас не будут осуждать за то, что они у вас есть. В здоровых отношениях вы можете проявиться каким угодно: глупым, ранимым, отважным, нахальным, растерянным, резким, ленивым, страстным. Здоровые отношения строят двое, они все разбирают вместе, переосмысливая происходящее и совершенствуясь в процессе.

25 января

Исцеление от стыда – часть ваших отношений с самим собой.

Исследования показывают, что здоровые близкие отношения способны:

- заставить скептически настроенного партнера поверить в силу любви;
- помочь партнеру с тревожным типом привязанности развить механизмы надежного типа привязанности;
- придать партнерам смелости рисковать и пробовать то, что их пугает.

К сожалению, есть кое-что, чего здоровые отношения сами по себе не излечивают: это стыд. Он в меньшей степени связан с тем, что думает о вас партнер, и в большей – с тем, что думаете о себе *вы сами*. Партнер может предложить вам утешение и близость, когда вас с головой накрывает волна стыда, но не может превратить ваш стыд в ощущение ценности. Это одновременно и печалит, и освобождает. Печалит – потому что вы понимаете, что никто другой не способен спасти или исправить вас. А освобождает осознание того, что у вас есть возможность мягко и с любовью проявить сострадание к самому себе – и не нужно ждать, пока это сделает кто-то другой!

Для создания и поддержания счастливых и здоровых отношений не требуется быть на 100 процентов освобожденным от стыда все 100 процентов времени.

Вы просто должны помнить, что забота о своем стыде — это *ваша* работа.

26 января

Давно пора освободить себя и друг друга от мысли о том, что есть подходящий и неподходящий возраст для достижения чего-либо в жизни.

Нас с детства пичкают идеями о правильном выборе момента и последовательности действий. Мы верим, что должны действовать в правильном порядке: *сделай это, прежде чем делать то*. Мы верим, что должны соблюдать установленные вехи: *не делай этого, пока тебе не исполнится столько-то лет*. Эти идеи манят нас обещанием стопроцентного достижения успеха. Принятие решений – дело нервное, поэтому нас можно понять, когда мы ищем «рецепт» создания внутреннего комфорта и взаимодействия с собой и другими. Но в действительности жизнь непредсказуема, и никакая последовательность действий не лучше, чем любая другая.

Скрытое преимущество отхода от навязанного «расписания» заключается в том, что вы начинаете чувствовать глубокую уверенность в своих решениях и жизненном опыте, который становится их результатом. Следуя расписанию своей собственной жизни, вы можете проявлять к себе и другим сострадание, быть любопытным и даже служить примером для тех, кто поступает иначе. Невозможно предсказать, что

произойдет, если отклониться от нормы. Приведу примеры.

– У человека, окончившего колледж в возрасте 48 лет, появятся чудесные истории о том, какую пользу он получил от высшего образования благодаря зрелости, обретенной с годами. К тому же преподаватели и однокурсники любят «возрастных» студентов, клянусь вам!

– Тот, кто заводит семью в 22 года, намного опережая своих сверстников, может упустить какие-то увлекательные приключения или первые достижения в профессиональной деятельности, зато в среднем возрасте совершит невероятный взлет по карьерной лестнице.

– Человек, который в 64 года идет учиться танцевать хип-хоп, знакомится с новыми ритмами и движениями и, воодушевленный, заражает окружающих своим энтузиазмом.

Освобождаясь от добровольно принятого (или навязанного обществом) «расписания», вы открываете для себя гораздо больше возможностей и приключений, чем можете себе представить. Вы оказываетесь в отношениях, где партнеры ценят и поддерживают друг друга, потому что их строят люди, прошедшие разные пути.

27 января

Говоря своему партнеру: «Если бы ты любил(а) меня, ты бы сделал(а) это», вы побуждаете его ответить вам: «Если бы ты любил(а) меня, то не просил(а) бы сделать это».

Употребляя эти слова, я имею в виду позицию или психологическую установку человека во время конфликта в широком смысле. Использование именно таких формулировок в качестве угрозы – признак вербального насилия.

Участки нашего мозга, которые доминируют, когда мы расстраиваемся, не славятся умением улавливать нюансы или разбираться в «оттенках серого». Вот почему переход на бинарности является отличительной чертой конфликта. *Либо я выигрываю, либо выигрываешь ты. Либо мои потребности учитываются, либо твои.* Такой тип мышления лишь провоцирует борьбу за власть.

Невозможно изменить шаблон, пока он не выявлен. Научитесь замечать моменты, когда вы и ваш партнер упираетесь в эту бинарную установку. (Уже просто заметить этот момент – огромный шаг вперед!)

Следующий шаг – изменить свою установку:

– бинарная установка = *ты* против *меня*;

– реляционная установка = *ты и я* против *проблемы*.

Разбираясь с проблемой вместе, вы с партнером увидите новые пути от разобщенности к общности и возможности помочь друг другу сбалансировать принятие и перемены.

Вопросы для реляционного самосознания

Изучите следующие вопросы вместе с партнером.

– **Для партнера, который хочет перемен**

* Что, по вашему мнению, произойдет, если вы согласитесь с текущим положением вещей?

* Вы хотите, чтобы ваш партнер понял, почему это изменение важно для вас. Что именно он должен понять?

* В какие моменты прошлого вы ощущали подобную тревогу? Иными словами, как страх перед нынешним положением вещей связан с вашей глубинной раной?

– **Для партнера, сопротивляющегося переменам**

* Что, по вашему мнению, произойдет, если эти перемены произойдут?

* Как ваш партнер поможет вам ощущать большую защищенность и гордиться этими переменами?

* В какие моменты прошлого вы ощущали подобную тревогу? Иными словами, как страх перед нынешним положением вещей связан с вашей глубинной раной?

– **Когда речь идет о конкретном вопросе, с какой всеобъемлющей ценностью (свобода, гибкость, доверие, самоутверждение, обязательства, комфорт и**

т. д.) вы оба согласны?

28 января

Понимание того, что чье-то пагубное поведение происходит из его глубинной раны или нерешенной проблемы, не освобождает его от ответственности и не требует от вас терпимости.

Путь реляционного самосознания расширит вашу перспективу.

– Вы перейдете от упрощенных ответов типа «или... или» к описаниям, содержащим «оттенки серого».

– Вы перестанете искать виноватых и займетесь саморефлексией.

– Вы не будете нуждаться в поспешном исправлении ситуации и станете терпимее к неопределенности.

И как раз тогда, когда вам покажется, что вы наконец-то во всем разобрались, вы столкнетесь с новой трудностью, поскольку вам непонятно, как *ощущать* безграничное и всеобъемлющее сострадание, *удерживая* при этом здоровые крепкие личные границы. Но учтите: *мочь* не значит *быть* *должным*.

– Если вы понимаете, что ужасное поведение – почти всегда отражение боли, вы тем не менее не должны позволять вытирать о себя ноги.

– То, что вы ощущаете внутри себя глубокий источник

любви, не означает, что вы должны пытаться одной своей любовью исцелить кого-то.

Постоянная терпимость к последствиям ужасного поведения партнера (вы знаете, что оно вызвано его глубинной раной) мешает *ему* раскаяться, а ведь именно раскаяние побуждает к трансформации. Вот несколько формулировок, которые следует использовать:

– «Когда я молчу о том, как твое поведение влияет на меня, я лишаю тебя важной информации»;

– «Я знаю, что ты не хочешь нарочно задеть меня, но твое поведение причиняет мне боль. Если/когда будешь готов поговорить об этом со мной, пожалуйста, дай знать»;

– «Я изо всех сил пытаюсь понять, как оправдать тебя, одновременно защищая себя».

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.