

Яна Одиночь

**ПУТЬ К
ПОЛНОЦЕННЫМ
ОТНОШЕНИЯМ**

Яна Одиночь

Путь к полноценным отношениям

«Автор»

2026

Одиночь Я.

Путь к полноценным отношениям / Я. Одиночь — «Автор»,
2026

Пособие по развитию в себе навыков выстраивания отношений. Причины
неудачных отношений. Способы устранения «неправильных схем».
Психология в паре.

© Одиночь Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Что в книге	6
Приглашение переписать историю вашей любви	11
Глава 1. Понимание себя: основа здоровых отношений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Яна Одинок

Путь к полноценным отношениям

Предисловие

Как эксперт, специализирующийся на женской психологии в области отношений, я видела множество женщин, которые боролись с проблемами в отношениях, из-за чего чувствовали себя растерянными, обиженными и одинокими. Реальность такова, что для построения и поддержания здоровых отношений нужны знания, навыки и, самое главное, понимание себя. Данное руководство представляет собой комплексный подход к благополучию в отношениях, который научно обоснован и эффективен на практике.

Это книга посвящена реальным проблемам, с которыми сталкиваются современные женщины в романтических отношениях: от проблем в общении и установления границ до вопросов близости и непростого решения о том, оставаться в отношениях или нет. Уникальность этого подхода заключается в том, что он основан на современных психологических исследованиях и практических рекомендациях, которые женщины могут сразу же применить в своей жизни.

Пособие начинается с важного внутреннего путешествия, которое помогает участницам понять свои потребности, желания и модели поведения. Только развив это самосознание, мы сможем построить отношения, в которых будет уважаться как наша индивидуальность, так и наше партнёрство. За время своей практики я убедилась, что это самопознание формирует основу полноценных отношений, которые выдерживают испытание временем.

Данное пособие характеризует сбалансированный подход: оно не о том, чтобы жертвовать собой ради отношений или любой ценой сохранять независимость. Вместо этого оно учит тонкому искусству сохранять своё «я», одновременно развивая здоровое «мы». Многим женщинам сложно найти этот баланс, но он абсолютно необходим для долгосрочных отношений.

Далее будет рассказано о том, как женщины применяли эти принципы, чтобы построить более полноценные отношения – будь то улучшение текущего партнёрства или поиск в себе смелости разорвать отношения, которые больше не приносили им радости.

Что в книге

§ Глава 1: «Понимание себя: основа здоровых отношений»

Пособие начинается с самых важных отношений – с теми, что у вас есть с самой собой. Этот начальный модуль помогает участницам пройти через процесс самопознания, определить свои основные потребности, ценности и ожидания от отношений. С помощью упражнений и рефлексивных практик женщины учатся распознавать свои паттерны поведения и понимать, как прошлый опыт повлиял на их нынешнее поведение в отношениях.

Елена, 34-летний руководитель отдела маркетинга, рассказала, как этот модуль изменил её подход к отношениям. «Меня всегда привлекали эмоционально недоступные партнеры», – объяснила она. «Благодаря упражнениям по саморефлексии я поняла, что эта закономерность проистекает из моего детского опыта общения с эмоционально отстраненным родителем. Понимание этой связи было первым шагом к принятию другого выбора».

В основе этой психологической концепции лежит теория привязанности, которая объясняет, как наши ранние отношения с теми, кто о нас заботился, формируют шаблоны для романтических связей во взрослом возрасте. Поняв свой тип привязанности, вы сможете осознать, почему вас привлекают определенные типы партнеров и почему динамика определенных отношений кажется вам знакомой, даже если они нездоровые.

§ Глава 2: «Освобождение от шаблонов прошлых отношений»

Этот модуль, основанный на самоанализе из главы 1, посвящен выявлению и разрушению нездоровых шаблонов в отношениях. Участники учатся распознавать повторяющиеся циклы, которые могут вредить их отношениям, и разрабатывают стратегии для прерывания этих циклов.

Курс знакомит с концепцией «сценариев отношений» – бессознательными ожиданиями и моделями поведения, которые мы привносим в отношения, основываясь на прошлом опыте. С помощью практических упражнений женщины учатся переписывать эти сценарии, чтобы создать более здоровую динамику в отношениях.

Мария, 28-летняя учительница, сочла этот модуль особенно поучительным. «Я продолжала вступать в отношения, в которых всегда была опекуном», – поделилась она. «Я поняла, что воссоздаю динамику, которая была у меня с моей матерью, которая была эмоционально нуждающейся. Понимание этого помогло мне распознать, когда я впадала в старые стереотипы, и сделать сознательный выбор для установления более сбалансированных отношений».

Психологический подход в данном случае сочетает в себе когнитивно-поведенческие методы и практики осознанности, помогая женщинам лучше понимать свои автоматические реакции и вырабатывать новые, более здоровые способы взаимодействия.

§ Глава 3: «Общение, которое сближает: больше, чем просто разговоры»

Эффективное общение – залог здоровых отношений, но многие из нас так и не научились общаться так, чтобы по-настоящему сближаться с партнёрами. В этом модуле представлены практические методы общения, основанные на работах таких известных психологов, как Джон Готтман и Маршалл Розенберг.

Участники учатся отличать поверхностное общение от более глубокой эмоциональной связи. Модуль посвящен активному слушанию, четкому выражению потребностей без обвинений и пониманию разницы между мыслями и чувствами.

Диана, 41-летний юрист, нашла эти методы преобразующими за время своего 15-летнего брака. «Мы с мужем застряли в круговороте критики и защиты», – объяснила она. «Умение использовать утверждения «Я» и выражать свою уязвимость вместо разочарования полностью изменило нашу динамику. Впервые за многие годы я почувствовала, что меня по-настоящему слышали, и он тоже».

В основе этого подхода лежит надёжная научная база: исследования неизменно показывают, что пары, которые общаются с сочувствием и уважением, более удовлетворены своими отношениями и лучше умеют разрешать конфликты.

§ Глава 4: «Установление границ с любовью и уважением»

Границы необходимы для здоровых отношений, но многим женщинам сложно их устанавливать. В этом модуле рассматриваются распространённые проблемы, с которыми сталкиваются женщины при установлении границ: от чувства вины и страха перед конфликтом до неумения чётко обозначить пределы.

Участники учатся определять свои личные границы, понимать, почему они важны, и разрабатывать стратегии, позволяющие сообщать о них с любовью, но твёрдо. В пособии подчёркивается, что границы нужны не для того, чтобы отталкивать людей, а для того, чтобы создать пространство для более здоровых отношений.

Татьяна, 29-летняя графический дизайнер, рассказала, как этот модуль помог ей изменить проблемные отношения с партнёром. «Я всегда говорила «да», когда имела в виду «нет», что приводило к обидам и усталости», – объяснила она. «Поначалу мне было некомфортно устанавливать границы, но мой парень стал относиться ко мне с большим уважением. Наши отношения стали более сбалансированными и искренними».

Психологический подход, описанный здесь, основан на теории семейных систем, которая утверждает, что здоровые границы необходимы для сохранения индивидуальности и при этом поддержания связи с другими людьми.

§ Глава 5: «Преодоление конфликтов: превращаем разногласия в рост»

Конфликты неизбежны в любых отношениях, но они не обязательно должны быть разрушительными. В этом модуле конфликт рассматривается как возможность для роста и более глубокого понимания, если подходить к нему конструктивно.

Участницы изучают конкретные методы разрешения конфликтов, в том числе способы снижения напряжённости, поиска точек соприкосновения и поиска взаимовыгодных решений. Курс также помогает женщинам определить свой стиль разрешения конфликтов и понять, как он соотносится с подходом их партнёра.

Лиза, 36-летняя медсестра, нашла эти навыки особенно ценными в своих отношениях. «Мы с моим партнером либо полностью избегали конфликтов, либо устраивали взрывоопасные ссоры», – поделилась она. «Изучение методов, описанных в этом модуле, помогло нам найти золотую середину. Мы могли не соглашаться уважительно и фактически решать проблемы, а не позволять им усугубляться».

Психологическая основа этого модуля базируется на результатах многолетних исследований того, что отличает успешные отношения от неудачных. В частности, работа Института Готтмана позволила выявить конкретные модели общения, которые с поразительной точностью предсказывают успех отношений.

§ Глава 6: «Эмоциональный интеллект: понимание чувств вашего партнёра»

Эмоциональный интеллект – способность распознавать, понимать эмоции и управлять ими – имеет решающее значение для успеха в отношениях. Этот модуль помогает женщинам развивать эмоциональную осведомлённость как в отношении себя, так и в отношении своих партнёров.

Участники учатся распознавать эмоциональные сигналы, признавать чувства (даже если они с ними не согласны) и проявлять эмпатию. В курсе также рассматриваются распространённые эмоциональные триггеры и способы конструктивного взаимодействия с ними.

Рита, 32-летняя предпринимательница, нашла этот модуль преобразующим в своих отношениях. «Раньше я занимала оборонительную позицию, когда мой партнер выражал негативные эмоции», – объяснила она. «Научившись просто слушать и подтверждать его чувства,

даже когда я их не понимала, мы создали гораздо более глубокую эмоциональную связь между нами».

Психологический подход, описанный здесь, основан на исследованиях эмоционального интеллекта, проведённых такими экспертами, как Дэниел Гоулман. Эти исследования показали, что эмоциональная осведомлённость и навыки самоконтроля являются более надёжными показателями успешности отношений, чем многие другие факторы.

§ Глава 7: «Возрождение страсти: углубление физической близости»

Физическая близость – важный аспект большинства романтических отношений, однако многие женщины испытывают трудности с желанием, удовлетворением или обсуждением своих сексуальных потребностей. В этом модуле эти деликатные темы рассматриваются честно и с практическими рекомендациями.

Участники узнают о психологических факторах, влияющих на сексуальное влечение и удовлетворение, о том, как чётко сообщать о своих потребностях и границах, а также о способах укрепить физическую связь с партнёром. Курс предлагает целостный подход к сексуальности, учитывающий взаимосвязь между эмоциональными, физическими и психологическими факторами.

Марина, 39-летняя мать двоих детей, сочла этот модуль особенно полезным. «После рождения детей мое желание близости практически исчезло», – поделилась она. «Этот модуль помог мне понять действующие психологические факторы и дал мне практические инструменты для восстановления связи с моей собственной сексуальностью и донесения моих потребностей до моего партнера».

Этот подход основан на исследованиях в области сексологии и работах таких экспертов, как Эстер Перель, которая много писала о психологических аспектах сексуальности и влечения в долгосрочных отношениях.

§ Глава 8: «Укрепление доверия: краеугольный камень вечной любви»

Доверие – основа надёжных и длительных отношений, но оно хрупко, и его сложно восстановить, если оно было разрушено. В этом модуле рассказывается о том, как укрепить доверие в новых отношениях и восстановить его после предательства.

Участники узнают, из чего складывается доверие, как продемонстрировать свою надёжность и как постепенно восстановить доверие, если оно было подорвано. На курсе также рассматриваются распространённые проблемы, связанные с доверием, от ревности до неуверенности, и предлагаются стратегии конструктивного управления этими чувствами.

Нина, 45-летний бухгалтер, сочла этот модуль необходимым после того, как обнаружила неверность своего партнера. «Я думала, что нашим отношениям пришел конец», – поделилась она. «Но этот модуль дал нам основу для восстановления доверия, которое казалось реалистичным и устойчивым. Это было нелегко, но мы смогли справиться с предательством и создать более крепкие, более честные отношения».

Психологический подход, описанный здесь, основан на теории привязанности и исследованиях в области восстановления отношений. В ходе этих исследований были выявлены конкретные факторы, способствующие успешному восстановлению доверия после предательства.

§ Глава 9: «Баланс между «я» и «мы»: сохранение индивидуальности в партнёрских отношениях»

Многим женщинам сложно сохранять чувство собственного достоинства, находясь в серьёзных отношениях. В этом модуле рассматривается тонкий баланс между индивидуальной идентичностью и партнёрскими отношениями, который помогает женщинам развивать и то, и другое, не жертвуя ни одним из них.

Участники учатся определять, когда они теряют себя в отношениях, узнают о стратегиях сохранения личных интересов и дружеских связей, а также о том, как поддерживать индивиду-

альность своего партнёра. В курсе подчёркивается, что здоровые отношения требуют как близости, так и независимости.

Ольга, 33-летняя писательница, сочла этот модуль особенно ценным. «В прошлых отношениях я была склонна полностью сливаться со своим партнером, теряя связь со своими собственными потребностями и интересами», – объяснила она. «Этот модуль помог мне понять важность сохранения своей индивидуальности, сохраняя при этом глубокую связь со своим партнером. Наши отношения стали крепче, потому что мы оба цельные личности, которые решили быть вместе».

Психологический подход, о котором идёт речь, основан на исследованиях дифференциации – способности сохранять чувство собственного «я», оставаясь при этом эмоционально связанным с другими людьми. Дифференциация считается ключевым фактором здоровых и длительных отношений.

§ Глава 10: «Изящные расставания: когда и как завершить отношения»

Не все отношения обречены на провал, и завершение отношений – один из самых сложных моментов для многих женщин. В этом модуле рассказывается о том, как понять, что отношения исчерпали себя, и как завершить их с достоинством и минимальным ущербом.

Участники учатся распознавать признаки того, что отношения уже не спасти, узнают, как чётко и вежливо сообщить о своём решении разорвать их, а также знакомятся со стратегиями преодоления эмоциональных последствий расставания. В пособии также рассматривается вопрос о том, в каких случаях уместно обратиться за консультацией по вопросам отношений, а в каких завершение отношений будет более здоровым выбором.

Вика, 30-летний терапевт, сочла этот модуль бесценным, когда поняла, что текущие долгосрочные отношения ей не подходят. «Я месяцами боролась с этим решением», – поделилась она. «Этот модуль дал мне ясность и смелость осознать, что мы хотели принципиально разных вещей в жизни. Это также обеспечило основу для уважительного прекращения отношений, что позволило нам обоим двигаться вперед с меньшей горечью и болью».

Психологический подход, о котором идёт речь, основан на исследованиях, посвящённых разрыву отношений и восстановлению после него. В ходе этих исследований были выявлены факторы, которые способствуют более здоровому расставанию и более эффективной адаптации после него.

Данное пособие предлагает женщинам комплексный, научно обоснованный подход к построению и поддержанию здоровых отношений. Курс начинается с самопознания и переходит к практическим навыкам общения, разрешения конфликтов и построения близких отношений. Он представляет собой дорожную карту для создания отношений, в которых уважаются как индивидуальность, так и партнёрство.

Что делает эту книгу особенно ценной, так это её сбалансированный подход: она не обещает сказочных финалов или быстрых решений. Вместо этого она признает, что отношения требуют работы, самосознания и постоянного развития. Этот подход больше всего подходит женщинам, которые готовы честно взглянуть на себя, взять на себя ответственность за свою роль в отношениях и стремиться к постоянному обучению и развитию.

Независимо от того, находитесь ли вы в отношениях, которые нуждаются в улучшении, испытываете ли трудности с построением здоровых связей или просто хотите укрепить уже существующее партнёрство, эта книга предлагает вам ценные знания и практические инструменты. Путь к полноценным отношениям начинается с понимания себя, и, опираясь на этот фундамент, вы сможете построить связи, которые будут подпитывать вас, а не истощать.

Помните, что вы заслуживаете отношений, которые раскрывают ваши лучшие качества и в которых вы можете быть собой. «Путь к полноценным отношениям» даёт знания и навыки, необходимые для построения именно таких отношений.

Приглашение переписать историю вашей любви

В отношениях, которые зашли в тупик, наступает особая тишина. Это не умиротворяющее, уютное молчание двух людей, довольных тем, что они находятся в одном пространстве. Это тяжёлая, гнетущая тишина, наполненная невысказанными словами, незадавленными вопросами и неслышанными прикосновениями. Это тишина, когда ты сидишь напротив человека, которого, как тебе казалось, ты хорошо знаешь, но видишь в нём незнакомца и испытываешь глубокое, пронизывающее до костей одиночество, которое почему-то причиняет больше боли, чем одиночество в полном смысле этого слова. Если ты когда-либо ощущала эту тишину, ты знаешь, насколько она тяжела. Ты знаешь, какая боль с ней связана, какое пустое место там, где раньше была связь.

Как эксперт, специализирующийся на женской психологии отношений, я провела большое количество часов на консультациях с женщинами, и это молчание часто становилось нашим незванным третьим участником. Оно проявляется в опущенных плечах, в том, как они вертят в руках салфетку, в отсутствующем взгляде, когда они описывают отношения, которые стали для них источником скорее замешательства, чем утешения. Они говорят о том, что чувствуют себя так, будто играют роль – заботливой девушки, терпеливой жены, партнёра, не требующего особого внимания, – в то время как их истинная сущность с её противоречивыми потребностями, яркими желаниями и обоснованными страхами остаётся запертой внутри, боясь проявиться.

Они приходят с вопросами, которые отражают те же глубоко укоренившиеся тревоги: «Почему это всегда происходит со мной?» «Неужели это всё, на что я могу рассчитывать?» «Не слишком ли многого я прошу?» «Должна ли я просто быть благодарной?» И, пожалуй, самый душераздирающий вопрос: «Что со мной не так?»

Позвольте мне с самого начала внести ясность. С вами всё в порядке.

То, что вы переживаете, – это не ваша личная неудача или недостаток характера. Это предсказуемый и понятный результат того, что вы пытаетесь ориентироваться в одном из самых сложных человеческих переживаний, используя неверную карту. На протяжении многих поколений нам давали карты любви, нарисованные на основе сказок, романтических комедий и устаревших общественных сценариев, которые имеют мало общего с реальностью построения прочного и приносящего удовлетворение партнёрства в современном мире. Нас учили, что любовь – это волшебная искра, молния, сила судьбы, которая находит нас. Нас учили, что если чему-то «суждено случиться», то всё пройдет легко.

И когда реальность оказывается совсем другой – когда она требует усилий, когда в ней царит беспорядок, когда искра гаснет и за ней нужно активно ухаживать, – мы воспринимаем это как неудачу. Мы думаем, что выбрали не того человека или, что ещё хуже, что мы сами не тот человек.

Это предисловие и представленный в нём курс «Путь к полноценным отношениям» – моё приглашение порвать с прежней картой. Это приглашение создать новую карту, нарисованную не фантазией и принятием желаемого за действительное, а чернилами научного понимания, психологической проницательности и глубокого самосознания. Это руководство по переходу от одинокой тишины к подлинной связи, где вы можете построить гармоничное «мы», не жертвуя своим сущностным, ярким «я».

Речь идёт не о том, чтобы найти быстрое решение или научиться манипулировать партнёром, чтобы поддерживать его интерес. Речь идёт о чём-то гораздо более мощном и долговечном: о развитии фундаментальных навыков, которые помогут вам понять себя, других и построить отношения – романтические и не только, – основанные на уважении, доверии и подлинной близости. Речь идёт о том, чтобы изменить свой взгляд на отношения: вместо того

чтобы видеть в них источник самоутверждения, воспринимайте их как площадку для взаимного роста и общей радости.

Независимо от того, находитесь ли вы в отношениях, которые, как вам кажется, трещат по швам, замечаете ли вы, что повторяете болезненные сценарии в отношениях за отношениями, или просто хотите укрепить уже сложившуюся связь, путь начинается с одного и того же места: с вас самих. Самые важные отношения, которые у вас когда-либо будут, – это отношения с самой собой, и они являются фундаментом, на котором строятся все остальные связи. Понимание собственного внутреннего мира – ваших потребностей, границ, эмоциональных триггеров и самых сокровенных желаний – это не эгоизм, а самый щедрый подарок, который вы можете сделать себе и своему партнёру.

На следующих страницах мы рассмотрим, почему современная любовь так сложна, развенчаем распространённые мифы, которые сбивают нас с пути, и укажем путь вперёд. Мы обратимся к лучшим современным психологическим исследованиям, от теории привязанности до эмоционального интеллекта, и представим их не в сухих академических терминах, а в виде практических советов, которые можно применять в повседневной жизни. Мы услышим истории женщин, которые прошли этот путь, которые прошли путь от замешательства к ясности, от разбитого сердца к целостности, от конфликта к единению.

Это больше, чем просто курс: это движение к более осознанному, сострадательному и уверенному в себе способу любить. Это подтверждение того, что вы заслуживаете отношений, в которых вас видят, слышат и ценят именно такими, какие вы есть. И это обещание того, что навыки, необходимые для создания и поддержания таких отношений, доступны не только избранным, но и вам прямо сейчас.

Путь к тому, чтобы переписать свою историю любви, начинается прямо сейчас. И он начинается с одного революционного шага: обратить свой взор внутрь себя и раз и навсегда решить стать экспертом в собственном сердце.

§ Современный лабиринт отношений: почему всё так сложно?

Чтобы понять, почему нам нужен новый подход к отношениям, сначала нужно честно признать, что современная любовь уникальна. У наших бабушек и дедушек, а также прабабушек и прадедушек часто были чёткие, хотя и ограничивающие, правила. Брак был экономическим и социальным институтом. Определялись роли, устанавливались ожидания, и, хотя за многими закрытыми дверями, несомненно, царило несчастье, путь во многом был прямым и узким.

Сегодня мы живём в мире без этого сценария. Во многих отношениях это огромная победа. Мы можем выбирать себе партнёров, руководствуясь любовью, желанием и интеллектуальной совместимостью. Мы можем разорвать отношения, которые нам не подходят. Женщины, в частности, обладают большей экономической и социальной независимостью, чем когда-либо в истории. Мы больше не обязаны оставаться в отношениях из экономических соображений.

Но вместе с этой невероятной свободой приходит новый и сбивающий с толку набор проблем. Мы – первопроходцы на новом фронте любви, и, как и любые первопроходцы, мы на ходу составляем карту. Именно отсюда проистекает большая часть замешательства и тревоги.

Парадокс выбора

Задумайтесь на минутку о приложениях для знакомств. На первый взгляд они кажутся чудом. Казалось бы, бесконечный выбор потенциальных партнёров у нас под рукой. Но такое изобилие выбора может парализовать. Это может привести к тому, что мы будем думать по принципу «где-то лучше», постоянно задаваясь вопросом, не найдётся ли кто-то лучше, смешнее, привлекательнее или более подходящий для нас на расстоянии одного свайпа. Это может помешать нам по-настоящему вложиться в человека, который находится прямо перед нами.

Это способствует формированию потребительского отношения к отношениям, когда к людям относятся как к товарам, которые можно посмотреть и выбросить. Работа над созданием чего-то глубокого и прочного, с неизбежными недостатками, может казаться менее привлекательной, чем постоянное предвкушение чего-то нового.

Умственная нагрузка и вторая смена

Многие женщины, состоящие в отношениях, несут на себе невидимый, но сокрушительный груз. Его часто называют «умственной нагрузкой» или «второй сменой». Это когнитивный труд, связанный с ведением домашнего хозяйства и заботой о семье: запоминание дней рождения, запись на прием к врачу, отслеживание того, когда заканчивается туалетная бумага, планирование питания и ведение социального календаря. Это неоплачиваемая, непризнанная и крайне изматывающая работа.

Когда женщина несёт на себе этот ментальный груз, у неё остаётся мало эмоциональной или физической энергии для других составляющих отношений – игривости, близости, глубоких разговоров. Может накапливаться обида, которая создаёт пропасть между партнёрами. Она может чувствовать себя не столько возлюбленной, сколько руководителем проекта, а он может чувствовать себя растерянным и подвергающимся критике, не до конца осознавая, какой невидимый труд она выполняет. Это системная проблема, а не личная неудача, но она самым болезненным образом проявляется в наших отношениях, разрушая близость и доброжелательность.

Призрак из сказки

Даже живя в современном мире, мы не можем избавиться от призраков старых сюжетов. Традиционная версия любви, в которой пассивную принцессу спасает могущественный принц, а в конце они живут долго и счастливо, не прилагая никаких усилий, глубоко укоренилась в нашей культуре. Этот сюжет учит нас, что любовь – это то, что происходит с нами, а не то, что мы активно строим и поддерживаем.

Это порождает опасные ожидания. Когда первоначальная фаза влюблённости, которую психологи называют «лимеренцией», естественным образом проходит – как и задумано природой, – мы можем принять этот нормальный переход за смерть любви. Нам кажется, что волшебство исчезло. Мы не понимаем, что именно в этот момент начинается настоящая работа любви: переход от страстной любви к любви из сострадания, от химического опьянения к осознанному выбору. У нас нет инструментов, чтобы справиться с этим сдвигом, поэтому многие отношения рушатся на стыке фантазии и реальности.

Сценарий «Хорошей девочки»

Многие из нас выросли с набором негласных правил о том, как быть «хорошей» женщиной в отношениях. Будьте уступчивой. Не будьте «привязчивой» или «требовательной». Ставьте потребности партнёра выше своих. Не будьте слишком эмоциональными. Будьте покладистыми. Эти сценарии учат нас подавлять свои истинные чувства и потребности, чтобы сохранять гармонию и избегать конфликтов.

Мы узнаём, что наш гнев непривлекателен, наша печаль – это бремя, а наши желания чрезмерны. Поэтому мы сдерживаем себя. Мы не говорим: «Мне одиноко, когда ты всю ночь сидишь в телефоне». Мы не говорим: «Мне нужна дополнительная помощь по дому». Мы не говорим: «Меня не устраивает наша сексуальная жизнь». Вместо этого мы улыбаемся и подстраиваемся, надеясь, что наш партнёр каким-то волшебным образом поймёт, что нам нужно. Когда этого не происходит, наши неудовлетворённые потребности перерастают в обиду, и та самая гармония, которую мы пытались сохранить, разрушается изнутри. Этот сценарий учит нас тому, что наши собственные потребности второстепенны, а такой урок губителен для любого здорового партнёрства.

Наследие нашего прошлого

Наконец, и это, пожалуй, самое важное, наша способность выстраивать отношения формируется самыми первыми отношениями, которые у нас когда-либо были, – отношениями с теми, кто заботился о нас в первую очередь. Это область теории привязанности, краеугольного камня современной психологии. Наш ранний опыт формирует бессознательный шаблон, или «стиль привязанности», который определяет, как мы ожидаем, будут строиться наши отношения.

Если наши опекуны всегда были отзывчивы и доступны, то у нас, скорее всего, сформировался надёжный тип привязанности. Мы узнаём, что достойны любви и что другим можно доверять. Это закладывает прочную основу для здоровых отношений во взрослой жизни.

Однако если наши опекуны были непоследовательными, недоступными или навязчивыми, у нас мог сформироваться ненадёжный тип привязанности. Это может проявляться по-разному. У нас может сформироваться тревожный тип привязанности, при котором мы жаждем близости, но постоянно боимся быть брошенными, часто становимся навязчивыми или зависимыми в отношениях. Или у нас может сформироваться избегающий тип привязанности, при котором мы учимся быть самодостаточными до такой степени, что отталкиваем других, ценим независимость превыше всего и чувствуем себя подавленными из-за близости.

Это не осознанный выбор. Это глубоко укоренившиеся модели поведения, которые мы привносим во взрослые отношения, часто даже не осознавая этого. Тревожно привязанного человека и избегающе привязанного человека часто тянет друг к другу в магнетическом, но болезненном танце преследования и дистанцирования. Она преследует, пытаясь получить уверенность, которой ей никогда не давали, он отстраняется, пытаясь найти пространство, в котором он будет чувствовать себя в безопасности. Оба отыгрывают свои прошлые травмы, и оба чувствуют, что их не понимают и они разочаровывают друг друга.

Это сложный лабиринт, в котором мы пытаемся разобраться. Парадокс выбора, умственная нагрузка, устаревшие сказки, укоренившиеся культурные стереотипы и наши личные психологические проблемы – всё это вместе создаёт идеальный шторм из замешательства и конфликтов. Стоит ли удивляться, что многие из нас чувствуют себя потерянными?

Именно потому, что ситуация настолько сложная, нам нужен новый тип руководства. Нам нужно выйти за рамки общих советов и развить реальные, основанные на фактах навыки. Нам нужно понять почему мы действуем так, а не иначе, а не просто что мы делаем. В этом и заключается суть психологического подхода к любви. Он предлагает нам компас и фонарик, которые освещают потаённые уголки нашего сердца и дают нам инструменты, чтобы найти путь к той связи, которой мы действительно жаждем.

§ Неверные карты, которые нам дали: развенчиваем мифы об отношениях

В своей практике я часто использую метафору карты, чтобы описать, как мы подходим к отношениям. Многие из нас пытаются ориентироваться на обширной, разнообразной и зачастую коварной территории человеческих взаимоотношений, используя карту, которая порвана, устарела или вообще не предназначена для нас. Нам вручили эту карту в детстве, закрепили её в сознании с помощью фильмов и СМИ, и мы пытались следовать её указаниям всю свою взрослую жизнь, но постоянно сбивались с пути.

Давайте взглянем на основные ориентиры и ошибочные указания на этой старой карте. Изучив их, мы сможем понять, почему они сбивают нас с пути, и начать составлять новую, более точную карту.

Миф № 1: «Любовь не требует усилий»

Это, пожалуй, самый распространённый и разрушительный миф из всех. Это сказочное представление о том, что если вы нашли «того самого», то всё встанет на свои места. Вы будете заканчивать предложения друг за друга, никогда не будете ссориться, а ваши дни будут наполнены солнечным блаженством.

Реальность такова, что здоровые, долгосрочные отношения – это не сущестительное, а глагол. Это активный, непрерывный процесс созидания. Он требует усилий, внимания и заботы. Представьте, что это сад. Вы не просто сажаете семена и уходите, ожидая идеального урожая. Вам нужно поливать его, пропалывать, удобрять почву и защищать от вредителей. Будут периоды активного роста и периоды, когда всё будет бездействовать. Будут штормы, которые могут нанести ему ущерб.

Миф о «лёгких отношениях» обрекает нас на провал. Когда возникают неизбежные трудности – разногласия по финансовым вопросам, стресс из-за воспитания детей, потеря работы, простое нарушение привычного распорядка дня, – мы воспринимаем необходимость прилагать усилия как признак того, что отношения обречены. Мы думаем: «Всё должно быть не так сложно» – и подумываем о том, чтобы сдаться.

Более точная карта показала бы нам, что усилия – это не признак неудачи, а признак целеустремлённости. Готовность преодолевать трудности, вести трудные разговоры, быть рядом с партнёром, даже когда это нелегко, – вот самое искреннее проявление любви. Данное пособие полностью меняет этот подход. Оно даёт вам инструменты, которые помогут сделать эти усилия продуктивными, превратить конфликт в сближение и воспринимать ежедневную работу над отношениями не как рутину, а как значимую инвестицию в ваше общее счастье.

Миф № 2: «Хороший партнёр должен уметь читать мои мысли»

Это очень похоже на сценарий «хорошей девочки». Нас часто учат, что напрямую выражать свои потребности – значит быть «требовательной» или «нуждающейся». На каком-то уровне мы верим, что если бы наш партнёр действительно любил нас, он бы просто знал, что нам нужно. Он бы знал, что у нас был тяжёлый день и нам нужны объятия, даже если бы мы об этом не просили. Он бы знал, что мы чувствуем себя неуверенно и нуждаемся в поддержке. Он бы знал, что мы влюблены и хотим, чтобы нас соблазнили.

Это прямой путь к катастрофе. Каким бы чутким и внимательным ни был ваш партнёр, он не умеет читать мысли. У него есть свой внутренний мир, свои стрессы и свои фильтры. Ожидать, что он будет интуитивно угадывать все ваши потребности, не только нереально, но и в высшей степени несправедливо. Это обрекает его на провал, а вас – на пожизненные разочарования.

Этот миф наносит двойной ущерб. Во-первых, ваши потребности остаются неудовлетворёнными, что приводит к чувству одиночества, обиде и убеждённости в том, что вы на самом деле не важны для своего партнёра. Во-вторых, ваш партнёр постоянно чувствует себя растерянным и неполноценным, ходит на цыпочках и не может понять, что он сделал не так. Это создаёт дистанцию и недоверие.

Здоровые отношения строятся на фундаменте ясного, чуткого и прямого общения. Для этого нужна смелость, чтобы быть достаточно уязвимой и сказать: «Мне нужно вот это», а также готовность услышать, что ваш партнёр говорит то же самое. В этом курсе целые модули посвящены именно этому навыку: вы научитесь выражать свои потребности без обвинений и слушать партнёра с открытым сердцем. Вы замените фантазию о чтении мыслей реальностью искреннего общения.

Миф № 3: «Страсть и романтика должны длиться вечно»

Начало отношений – это волшебное время. Наш мозг переполнен коктейлем химических веществ – дофамином, норадреналином, окситоцином, – которые вызывают чувство эйфории, одержимости и сильного физического влечения. Это «медовый месяц», и ощущения от него невероятные.

Но вот что говорит наука: это химическое состояние не рассчитано на долгосрочную перспективу. Его эволюционная цель – связать двух людей на достаточно долгий срок, чтобы они могли продолжить род. Как правило, эта фаза длится от шести месяцев до двух лет. После этого химический состав мозга начинает меняться, и на смену сильной, всепоглощающей страсти

приходит нечто иное: более спокойная и стабильная форма любви, основанная на привязанности, дружеских отношениях и общей истории.

Многие пары ошибочно принимают этот естественный переход за конец отношений. Они стремятся к тому, что было в начале, полагая, что потеря этого постоянного возбуждения означает, что они разлюбили друг друга. Это может привести к тому, что люди разорвут вполне хорошие отношения в поисках нового «химического кайфа». Это так называемый цикл «зависимостью от влюблённости».

Зрелые, долгосрочные отношения понимают этот цикл. Они воспринимают угасание первоначального влечения не как трагедию, а как приглашение. Приглашение построить более глубокую и устойчивую близость. Приглашение каждый день активно выбирать своего партнёра, а не просто поддаваться химическому импульсу. Этот курс рассматривает этот вопрос напрямую, особенно в модулях, посвящённых углублению физической близости. Она учит вас осознанно культивировать желание и страсть, создавая новый, более аутентичный эротизм, основанный на настоящей близости, а не на биохимическом фейерверке.

Миф № 4: «Конфликт означает, что отношения обречены»

Многие из нас боятся конфликтов. Мы воспринимаем их как признак того, что что-то в корне не так. Мы выросли в семьях, где ссоры были либо бурными и разрушительными, либо их избегали любой ценой. В результате мы вступаем во взрослые отношения с убеждением, что в здоровых парах не ссорятся.

Это абсолютная ложь. На самом деле ближе к истине обратное утверждение. Известный исследователь отношений доктор Джон Готтман обнаружил, что не наличие конфликта предсказывает крах отношений, а то, как этот конфликт разрешается. Пары, которые никогда не ссорятся, могут подавлять свои истинные чувства, что приводит к тихой обиде, о которой мы говорили ранее. Они избегают необходимой работы по обсуждению разногласий и решению проблем.

Конфликт – это не угроза вашим отношениям, а возможность. Это возможность понять своего партнёра на более глубоком уровне. Это возможность выразить потребность, которая не удовлетворяется. Это возможность найти креативное решение, которое устроит вас обоих. Главное – научиться «сражаться честно». Это значит, что нужно атаковать проблему, а не человека. Это значит, что нужно слушать, чтобы понять, а не просто возражать. Это значит, что нужно взять на себя ответственность за свою роль в решении проблемы.

Курс «Путь к полноценным отношениям» предлагает комплексный набор инструментов для конструктивного разрешения конфликтов. Он научит вас снижать напряжённость, определять глубинные причины разногласий и работать над решением, которое укрепит ваши отношения, а не ослабит их. Он превратит конфликт из пугающей неизвестности в управляемую и даже продуктивную часть здорового партнёрства.

Миф № 5: «Чтобы стать цельной, мне нужно найти свою «вторую половинку»»

Это миф о «второй половинке», идея о том, что мы сами по себе неполноценны и что романтический партнёр – это недостающий фрагмент нашей головоломки. В поэзии это звучит красиво, но на практике это опасная основа для отношений.

Если вы вступаете в отношения, чувствуя себя неполноценной, вы возлагаете на своего партнёра непосильное бремя. Вы просите его взять на себя ответственность за ваше счастье, самооценку и целеустремлённость. Это создаёт созависимость, при которой ваша личность сливается с личностью партнёра. Вы теряете своё «я» в попытке слиться в «мы», и отношения становятся источником давления, а не поддержки.

Самые здоровые и крепкие отношения складываются не между двумя половинками, составляющими единое целое, а между двумя полноценными людьми, решившими строить жизнь вместе. Каждый партнёр привносит в отношения свою полноценную, насыщенную и завершённую жизнь. У них есть свои друзья, свои увлечения, свои источники радости и само-

уважения. Тогда отношения становятся прекрасным дополнением к их и без того полноценной жизни, а не единственным источником удовлетворения.

Вот почему самый первый модуль этого курса так важен. Он поможет вам разобраться в себе, понять свои потребности, границы и идентичность. Он поможет вам сначала стать цельным «я», чтобы затем вы могли создать здоровое, сбалансированное и взаимозависимое «мы». Он научит вас тому, что ваш партнёр – не ваш спаситель, а ваш спутник. Не недостающий элемент, а ваш попутчик.

Развенчивая эти мифы, мы начинаем прояснять ситуацию. Мы видим, что старая карта вела нас к нереалистичным ожиданиям, проблемам в общении и фундаментальному непониманию того, что такое любовь на самом деле. Теперь мы можем начать рисовать новую карту, основанную на прочном фундаменте психологической науки и самосознания. Эта карта не обещает лёгкого пути, но даёт нам инструменты, которые помогут пройти прекрасный, сложный и полезный путь построения жизни с другим человеком.

§ Ваша новая навигационная система

Итак, мы разобрались в запутанном лабиринте современных отношений и развенчали ошибочные мифы, заложенные в наших старых, унаследованных картах. Мы увидели, как эти устаревшие представления – о любви без усилий, о чтении мыслей и о поиске «второй половинки» – приводят нас к разочарованию. Возникает закономерный вопрос: что теперь? К кому обратиться за надежным руководством?

Именно поэтому я с таким энтузиазмом отношусь к данному пособию. Оно представляет собой новую систему навигации, в которой мы так отчаянно нуждаемся. Это карта, составленная не на основе фантазий, а на плодородной почве научных исследований, клинической практики и глубокого, чуткого понимания конкретных проблем, с которыми сталкиваются женщины в своих отношениях. Это компас, который указывает не на мифическую цель «долго и счастливо», а на практические, обучаемые навыки создания и поддержания здоровых, полноценных отношений.

Давайте проясним, что представляет собой этот курс и чем он не является. Это не набор банальных фраз вроде «просто будь собой» или «следуй зову сердца». Несмотря на благие намерения, эти советы бесполезны без инструментов, которые помогут вам понять, кто вы есть и как следовать зову сердца, не вредя себе и не нанося ущерба окружающим. Этот курс также не является набором манипулятивных «правил» или игр для свиданий, призванных заставить кого-то в вас влюбиться. Такая тактика основана на неуверенности и в конечном счёте приводит к ненастоящим, хрупким отношениям.

Вместо этого «Путь к полноценным отношениям» представляет собой структурированную, всеобъемлющую и невероятно вдохновляющую образовательную программу. Она основана на нескольких ключевых принципах, которые, на мой взгляд, являются революционными для всех, кто стремится улучшить свои отношения.

Принцип 1: всё начинается с себя

Как мы уже говорили, самые важные отношения, которые у вас когда-либо будут, – это отношения с самой собой. Этот курс основан на этом принципе. Он не просто на словах поддерживает стремление к самопознанию, а строит на нём всю программу. Первый же блок «Отношения: мои потребности и границы» – это глубокое погружение в ваш внутренний мир.

Почему это так важно? Потому что вы не сможете построить здоровые отношения с другим человеком, пока у вас нет четких и честных отношений с самой собой. Вам нужно знать, что для вас не подлежит обсуждению. Вам нужно понимать, что для вас действительно важно, каковы ваши основные ценности и как вы представляете себе счастливую жизнь. Вам нужно уметь определять свои эмоциональные триггеры и понимать, откуда они берутся.

Без этого самосознания вы будете действовать вслепую. Вы можете оказаться в отношениях, которые на бумаге выглядят хорошо, но оставляют вас опустошёнными, потому что не соответствуют вашим основным потребностям. Вы можете снова и снова попадать в одни и те же болезненные ситуации, не понимая, что вы – общий знаменатель. Этот курс даст вам инструменты, которые помогут вам стать экспертом в области собственного сердца. С помощью упражнений и рефлексивных практик вы разовьёте уровень самопознания, который пригодится вам не только в романтических отношениях, но и во всех сферах вашей жизни. Это высший акт заботы о себе и самоуважения.

Принцип 2: в основе лежит наука

В эпоху дезинформации и модных велнесс-трендов научная основа этого курса является его главным преимуществом. Учебная программа построена на самых надёжных и актуальных исследованиях в таких областях, как психология, нейробиология и сексология. Это не популярная психология, а прикладная наука.

Когда в курсе речь идёт о коммуникации, он опирается на научно обоснованные работы таких экспертов, как доктор Джон Готтман, который десятилетиями изучал тысячи пар, чтобы выявить конкретные модели коммуникации, которые приводят к успеху или провалу в отношениях. Когда речь идёт о наших моделях взаимодействия, курс опирается на надёжную теорию привязанности. Когда речь идёт о физической близости, курс включает в себя идеи современной сексологии и терапии отношений, признавая сложную взаимосвязь между нашим разумом, телом и эмоциональным опытом.

Эта научная база означает, что стратегии, которые вы изучаете, – это не просто чьё-то мнение. Это проверенные методы, которые доказали свою эффективность. Это придаёт вам уверенности и спокойствия. Вы не просто гадаете или надеетесь на лучшее: вы применяете надёжную методологию в самой важной сфере своей жизни.

Принцип 3: упор на навыки, а не на чувства

Чувства, конечно, важны. Они придают нашей жизни цвет и текстуру. Но чувства преходящи и могут быть ненадёжными ориентирами. Если полагаться только на то, что вы чувствуете в данный момент, это может привести к импульсивным решениям и недопониманию.

Этот курс отличается тем, что в нём основное внимание уделяется развитию конкретных практических навыков. Чувство – это состояние, а навык – это способность, которой можно научиться и которую можно практиковать. Вы можете чувствовать злость во время конфликта, но курс научит вас навыку конструктивно выражать эту злость, не нападая на партнёра. Вы можете чувствовать неуверенность, но курс научит вас навыку успокаивать себя и сообщать о своей потребности в поддержке так, чтобы это способствовало сближению, а не отталкивало партнёра.

Эти навыки – коммуникация, установление границ, разрешение конфликтов, эмоциональная регуляция – подобны мышцам. Чем больше вы их практикуете, тем сильнее они становятся. Со временем они становятся вашей второй натурой. Это меняет локус контроля. Вы больше не пассивная жертва своих переменчивых эмоций: вы – активный субъект, у которого есть набор реакций, из которых он может выбирать в любой ситуации. Это невероятно расширяет ваши возможности.

Принцип 4: он охватывает весь спектр опыта взаимоотношений

Больше всего в этом курсе мне нравится его инклюзивность и реалистичность. Он не фокусируется только на светлых моментах в отношениях. Он смело затрагивает и сложные периоды.

Он обращается напрямую к женщине, которая несчастна в своих нынешних отношениях, помогая ей понять корень проблем и найти путь к улучшению ситуации или принятию трудного, но необходимого решения – расстаться. Он даёт инструменты для «как можно более без-

болезненного» расставания, которое является проявлением глубокого сострадания как к вам, так и к вашему партнёру.

Это обращение к женщине, которая чувствует, что не может построить здоровые отношения. Оно помогает ей освободиться от шаблонов прошлого и понять, почему её могут привлекать партнёры или отношения, которые ей не подходят.

И это говорит о том, что женщина уже состоит в хороших отношениях, но хочет сделать их ещё лучше. Она предлагает продвинутые навыки для углубления близости, умения изящно разрешать разногласия и сохранять единство «мы» во время неизбежных жизненных трудностей.

Этот комплексный подход предполагает, что здоровые отношения – это путь, а не конечная цель. Он помогает вам, где бы вы ни находились на этом пути, и даёт рекомендации, необходимые для следующего шага.

В своей практике я видела, как женщины меняли свою жизнь, следуя этим принципам. Я видела, как женщины, которые боялись конфликтов, учились спокойно и ясно выражать свои потребности. Я видела, как женщины, потерявшие себя в отношениях, вновь открывали свои увлечения и индивидуальность, что, в свою очередь, укрепляло их партнёрские отношения. Я видела, как женщины, находившиеся на грани разрыва, находили способ восстановить доверие и создать новую, более искреннюю связь.

«Путь к полноценным отношениям» – это больше, чем просто курс. Это инвестиция в ваше будущее счастье. Это акт радикальной любви к себе, когда вы решаете, что заслуживаете отношений, которые питают вас, партнерства, в котором вы можете быть собой, настоящим собой. Это заявление о том, что вы готовы работать – не потому, что вы сломлены, а потому, что вы этого достойны. Это ваша новая карта. Она подробная, надежная и ждет, когда вы начнете свой путь.

§ Путешествие внутрь и наружу: философия истинной связи

В основе книги «Путь к полноценным отношениям» лежит простая, но глубокая философия: качество ваших внешних отношений напрямую зависит от качества ваших внутренних отношений. Это не просто утешительная банальность, а центральный принцип психологически обоснованного подхода к партнёрству. Курс построен как путешествие из двух частей: глубокое, смелое путешествие внутрь, за которым следует умелое, осознанное путешествие вовне. Понимание этой философии является ключом к раскрытию преобразующей силы программы.

Путешествие внутрь себя: Становление авторитетом в отношении «Я»

Прежде чем мы сможем по-настоящему наладить контакт с другим человеком, мы должны наладить контакт с самими собой. Это путешествие внутрь себя – основополагающая работа, краеугольный камень, на котором строится всё остальное. Речь идёт о том, чтобы отключить внешний шум в виде ожиданий, социальных сетей и благонамеренных, но ошибочных советов и прислушаться к собственной внутренней мудрости. Первый блок курса «Отношения: мои потребности и границы» – это начало этого путешествия.

Как выглядит это путешествие внутрь себя на практике? Нужно задать себе несколько фундаментальных и порой неудобных вопросов. Нужно выйти за рамки поверхностного понимания себя и достичь глубокого самопознания.

•

Выявление ваших потребностей:

у всех нас есть базовые человеческие потребности – в безопасности, общении, уважении, самостоятельности, игре. Но помимо них у каждого из нас есть свой уникальный набор потребностей, которые позволяют нам чувствовать себя нужными, ценными и любимыми. Вам нужно словесное подтверждение, чтобы почувствовать, что вас ценят, или вы предпочитаете, чтобы вас обслуживали? Вам нужно проводить много времени вместе, чтобы чувствовать связь, или

вам лучше проводить время в одиночестве? Многих из нас никогда не учили чётко определять эти потребности. Мы вступаем в отношения в надежде, что наш партнёр случайно наткнётся на то, что движет нами. Это путешествие внутрь себя направлено на то, чтобы составить осознанный список своих потребностей – не как перечень требований, а как план для вашего собственного благополучия.

•
Определение ваших границ:

границы – это не стены, которые отделяют вас от людей: это линии, которые вы проводите, чтобы защитить свою энергию, время и эмоциональное благополучие. Это проявление самоуважения. Многим женщинам невероятно сложно устанавливать границы. Нас приучили быть сговорчивыми, говорить «да», когда мы имеем в виду «нет», ставить комфорт других выше собственного. Внутренний путь предполагает определение того, где ваши границы нарушаются. Это когда партнёр шутит за ваш счёт? Это когда вас постоянно перебивают? Это когда от вас ожидают, что вы будете нести на себе всю эмоциональную нагрузку по дому, не получая за это благодарности? Распознавание таких моментов – первый шаг. Следующий шаг – понимание того, что вы имеете полное право устанавливать границы, которые вас защищают.

•
Понимание вашего шаблона поведения:

как мы уже говорили, наш прошлый опыт, особенно из детства, формирует шаблон нашего поведения в отношениях. Это путешествие внутрь себя – попытка стать археологом собственной истории. Оно предполагает бережное и чуткое изучение вашего стиля привязанности. Вы склонны тревожиться и навязчиво преследовать человека, который отдаляется от вас? Вы склонны отстраняться, когда отношения становятся слишком близкими? Вы чередуете эти два подхода? Не существует «хорошего» или «плохого» стиля привязанности: это просто адаптивные модели поведения. Но понимание своего внутреннего устройства позволяет вам видеть, когда вы реагируете на прошлые травмы, а не на реальность текущей ситуации. Это даёт вам возможность сказать: «А, это говорит моя тревожная привязанность» – и выбрать другой, более конструктивный ответ.

•
Уточнение ваших ценностей:

Что для вас важнее всего в жизни? Честность? Приключения? Безопасность? Творчество? Общность? Ваши ценности – это ваш личный компас. Когда ваша жизнь и отношения соответствуют вашим основным ценностям, вы чувствуете целостность и умиротворение. Когда это не так, вы ощущаете внутренний конфликт и беспокойство. Путешествие внутрь себя – это путь к кристально ясному пониманию ваших ценностей, чтобы вы могли использовать их в качестве фильтра при выборе отношений. Вы можете спросить себя: «Способствует ли это партнёрство тому, что я ценю больше всего? Строим ли мы жизнь, которая имеет для меня смысл?»

Эта внутренняя работа не эгоистична: это самое щедрое, что вы можете сделать для своего партнёра. Когда вы знаете, кто вы, что вам нужно и за что вы выступаете, вы предстаёте перед партнёром цельной, подлинной личностью. Вы избавляете партнёра от необходимости гадать. Вы показываете ему ясного, честного человека, с которым можно установить контакт. Вы перестаёте ждать, что партнёр дополнит вас, и вместо этого предлагаете ему разделить с вами полноту, которой вы уже обладаете.

Путешествие вовне: искусное искусство «мы»

Как только вы начнёте процесс создания прочного фундамента самопознания, вы будете готовы к путешествию вовне. Именно здесь начинается самое интересное: вы применяете своё новообретённое понимание «я» и учитесь строить здоровые, крепкие «мы». Это путешествие

не о том, чтобы найти идеального человека, а о том, чтобы стать идеальным партнёром и научиться создавать идеальное партнёрство, несмотря на все несовершенства.

Это путешествие вовне направлено на овладение навыками установления связей. Здесь в игру вступают остальные модули курса, каждый из которых является важным инструментом в вашем наборе для выстраивания отношений.

•

Искусство общения:

это основа близости. Путь вовне предполагает умение общаться честно и доброжелательно. Это умение использовать местоимение «я», чтобы выражать свои чувства без обвинений («Мне больно, когда...» вместо «Ты всегда заставляешь меня чувствовать...»). Это умение активно слушать, когда вы не просто ждёте своей очереди высказаться, а действительно пытаетесь понять точку зрения своего партнёра. Важно научиться различать жалобу («Ты не вынес мусор») и просьбу («Мне было бы очень приятно, если бы ты помог с мусором»).

•

Танец конфликта:

Конфликт – это не признак того, что отношения рушатся: это возможность лучше понять друг друга. Путешествие вовне учит вас, как участвовать в этом танце, не наступая друг другу на больные мозоли. Речь идёт о том, чтобы научиться определять первопричину разногласий. Ссора из-за грязной посуды или из-за того, что вы чувствуете себя невидимой и недооценённой? Речь идёт о том, чтобы научиться восстанавливаться после ссоры, искренне извиняться и прощать. Речь идёт о создании командной динамики, в которой вы и ваш партнёр выступаете против проблемы, а не друг против друга.

•

Царство близости:

Настоящая близость – это нечто большее, чем просто физическая близость. Это эмоциональная, интеллектуальная и духовная близость. Путь вовне – это обучение построению близости на всех этих уровнях. Это создание безопасного пространства, где оба партнёра могут быть уязвимыми, не опасаясь осуждения. В сфере физической близости речь идёт об обучении открытому и бесстыдному выражению своих желаний и границ. Речь идёт о понимании того, что желание – это сложное явление, которое то усиливается, то ослабевает, а также о том, чтобы научиться развивать его вместе, переходя от стремления к результату к совместному исследованию и получению удовольствия.

•

Баланс единения и индивидуальности:

это главное искусство совместной жизни. Путешествие вовне учит вас тому, как сохранять сильное чувство «я», поддерживая при этом связь «мы». Речь идёт о том, чтобы поощрять индивидуальные увлечения и дружеские связи вашего партнёра, сохраняя при этом свои собственные. Речь идёт о том, чтобы понимать, что потребность в личном пространстве – это не отказ от отношений, а необходимая часть процесса восстановления сил и проявления себя с лучшей стороны. Здоровые отношения похожи на диаграмму Венна: два отдельных круга, которые пересекаются в красивом общем пространстве, но при этом не поглощают друг друга полностью.

Это путешествие внутрь и наружу – не линейный путь с чёткой финишной чертой. Это спираль. По мере своего развития вы будете постоянно возвращаться к самопознанию и постоянно практиковать свои навыки взаимодействия с другими людьми, преодолевая новые трудности. Но с каждым витком спирали вы становитесь мудрее, опытнее и способнее дарить любовь, которой заслуживаете.

Курс «Путь к полноценным отношениям» – ваш проводник в этом спиральном путешествии. Он предлагает структуру, инструменты и поддержку, которые помогут вам разобраться

как в глубинах вашего внутреннего мира, так и в прекрасном и сложном танце партнёрских отношений. Это приглашение перестать быть пассивным пассажиром в своей личной жизни и стать её осознанным и сильным архитектором.

Ваше приглашение к более осознанной любви

Мы вместе прошли через тихое одиночество разорванных отношений, через запутанный лабиринт современной любви и мимо обломков устаревших мифических карт. Мы разрушили разрушительные убеждения, которые сдерживали нас, и нашли новый, более обнадеживающий путь вперед. Мы увидели, что курс «Путь к полноценным отношениям» предлагает не просто набор советов, а комплексную, основанную на научных данных философию построения жизни, основанной на подлинной связи.

Главный посыл, который я хочу донести до вас, заключается в следующем: полноценные, крепкие и радостные отношения – это не вопрос удачи, судьбы или поиска «второй половинки», которая встречается раз на миллион. Это вопрос мастерства. Это искусство, которому можно научиться, которое можно практиковать и в котором можно преуспеть.

Подумайте об этом. Мы же не думаем, что сможем стать великим шеф-поваром, не научившись готовить. Мы же не думаем, что сможем пробежать марафон без подготовки. Мы же не думаем, что сможем построить успешную карьеру, не приобретя знаний и опыта. Однако, когда дело касается самой важной сферы нашей жизни – интимных отношений, – мы часто идём напролом, не получив никакого реального образования, вооружённые лишь романтическими фантазиями и неудачными примерами, которые мы видели в детстве.

Пришло время это изменить. Пришло время относиться к любви с тем же намерением, любопытством и стремлением к развитию, которые мы проявляем в других важных сферах нашей жизни.

Этот курс – ваша возможность сделать именно это. Это ваше приглашение стать ученицей любви, посвятить время и силы пониманию самого фундаментального человеческого стремления к общению. Это инвестиция, которая окупится не только в вашей личной жизни, но и в отношениях с друзьями, семьёй и, самое главное, с самим собой.

Отправляясь в это путешествие, вы делаете себе невероятный подарок. Вы дарите себе ясность – способность понимать свои потребности и модели поведения. Вы дарите себе право голоса – инструменты, которые помогут вам с сочувствием и уверенностью донести свою правду. Вы дарите себе стойкость – навыки, которые помогут вам справляться с конфликтами и трудностями, не разрушая ваши отношения. И вы дарите себе возможность – свободу создать отношения, которые идеально вам подходят, которые будут уважать как вашу индивидуальность, так и вашу совместную жизнь.

Независимо от того, находите ли вы в отношениях, которые, как вам кажется, исчерпали себя, или вы одиноки и полны решимости изменить старые привычки, или у вас хорошие отношения и вы хотите сделать их особенными, путь вперед будет одинаковым. Он начинается с вас. Он начинается с отважного решения перестать пускать свою личную жизнь на самотек и начать осознанно создавать свое счастье.

Старая карта приводила к путанице и разбитым сердцам. Пришло время отказаться от неё навсегда. Новая карта, которую вы найдёте в книге «Путь к полноценным отношениям», нарисована чернилами самосознания, научного понимания и практических навыков. Она не обещает лёгкого пути, но даёт вам надёжный компас и прочную опору для путешествия.

Вы заслуживаете любви, которая не только хорошо выглядит снаружи, но и глубоко ощущается внутри. Вы заслуживаете партнёра, который видит вас, слышит вас и заботится о вас. И вы заслуживаете того, чтобы чувствовать себя цельным и завершённым, чтобы вступать в отношения с позиции силы, а не нужды.

Это ваше приглашение. Сделайте первый шаг. Откройте себя для нового способа любить. Наука быть вместе ждёт, когда вы начнёте.

Глава 1. Понимание себя: основа здоровых отношений

§ Приглашение в самые важные отношения, которые у вас когда-либо будут

Позвольте мне рассказать вам о Вале.

По всем внешним признакам Валя – успешная женщина. У неё есть карьера, которой она гордится, близкий круг друзей и квартира, которую она с любовью обустроила. Она остроумна, добра, а её смех может осветить целую комнату. Но когда дело касается её личной жизни, Валя чувствует себя так, будто застряла в повторяющемся сне, от которого не может проснуться. История её отношений – это серия почти одинаковых глав, в каждой из которых фигурирует другой мужчина, но повторяется один и тот же душераздирающий сюжет.

Все начинается с бурного романа. Мужчина харизматичен, немного неуловим и уделяет ей ровно столько внимания, чтобы удержать её на крючке. Она чувствует волнующее, опьяняющее притяжение. На этот раз все по-другому. На этот раз он, возможно, «Тот самый». Но по мере того, как проходят месяцы, начинает закрадываться знакомое беспокойство. Она ловит себя на том, что с тревогой ждет текстового сообщения, которое приходит все позже и позже. Она начинает смягчать свои высказывания, чтобы избежать возможного конфликта. Она постоянно испытывает лёгкое беспокойство, задаваясь вопросом, не слишком ли многого она требует, не слишком ли она «притязательна». Когда она наконец пытается выразить свою потребность в большей последовательности и уверенности, в ответ она слышит вздох, закатывание глаз или обвинения в том, что она «придирается» или «нудит». Отношения неизбежно заходят в тупик, и Валя снова испытывает знакомую боль от того, что её недостаточно, и задаётся тихим, навязчивым вопросом: «Почему это происходит со мной?»

История Вали – одна из тех, что я слышала в бесчисленных вариациях за свою практику. Это история яркой, способной женщины, которая чувствует себя бессильной в личной жизни. Она перепробовала всё: приложения для знакомств, помощь друзей, даже перерывы в отношениях, – но сценарий остаётся прежним. Она ищет ответ в мужчинах, которых выбирает, анализирует их недостатки, проблемы с обязательствами, эмоциональную недоступность. Она пыталась подобрать ключ к замку, не понимая, что пытается открыть не ту дверь.

Дверь, через которую ей нужно пройти, ведёт обратно к ней самой.

Это основополагающая истина, которая лежит в основе всего, что мы будем изучать в ходе нашего совместного путешествия: качество ваших отношений с другими людьми напрямую зависит от качества ваших отношений с самой собой. Вы не сможете построить здоровое, процветающее и устойчивое «мы» на фундаменте неизвестного, непонятого или игнорируемого «я». Это всё равно что пытаться построить небоскрёб на песке. Какой бы красивой ни была архитектура и какими бы прочными ни были материалы, без надёжного фундамента здание неизбежно рухнет.

Эта глава – ваше приглашение начать самое важное дело в вашей жизни: познать себя. Не того поверхностного «я», которое вы демонстрируете миру, а глубокого, сложного и порой противоречивого «я», которое является ключом к вашим моделям поведения в отношениях. Это не эгоизм, а величайший акт доброты, который вы можете проявить по отношению к себе и своему будущему партнёру. Когда вы понимаете, что происходит внутри вас – ваши страхи, желания, непреложные принципы и скрытые раны, – вы перестаёте действовать на автопилоте. Вы переходите от пассивной роли в своей любовной истории к осознанному авторству.

Это первый и самый важный шаг в «Пути к полноценным отношениям». Прежде чем мы научимся танцевать в паре, мы должны разучить музыку собственной души. Эта глава станет вашим проводником и предоставит вам инструменты психолога, которые помогут вам стать чутким и сострадательным археологом собственного сердца. Мы извлечём на свет чертежи из вашего прошлого, проясним ваши потребности в настоящем и научимся распознавать шаб-

лоны поведения, которые сдерживают вас. Это путь к глубокому самопознанию, и это та прочная основа, на которой вы построите любовь, которой действительно заслуживаете.

§ Археология вас самих – раскопки вашего прошлого

Все мы в какой-то степени являемся ходячими музеями собственной истории. Опыт, который мы приобретаем, особенно в годы становления личности, подобен артефактам, погребенным под поверхностью нашего сознания. Они формируют наши убеждения, влияют на наши реакции и незаметно определяют наш выбор, зачастую без нашего ведома. Чтобы понять, почему мы поступаем так, а не иначе в отношениях, мы должны стать бережными археологами собственного прошлого, тщательно отряхнуть эти артефакты от пыли, чтобы понять историю, которую они рассказывают.

Схема привязанности: операционная система ваших отношений

Пожалуй, самый важный набор артефактов, которые мы обнаруживаем, относится к самым ранним годам нашей жизни. Новаторская работа психолога Джона Боулби, а затем Мэри Эйнсворт дала нам мощную основу для понимания этого процесса: теорию привязанности. То, что они открыли, является революционным. Они узнали, что связь, которую мы формируем с нашими основными опекунами в младенчестве, создаёт бессознательный «план» или, как я люблю называть, «операционную систему» для нашего подхода к отношениям на протяжении всей оставшейся жизни.

Дело не в том, чтобы обвинять наших родителей или опекунов. Они делали всё, что могли, исходя из своих представлений и жизненных обстоятельств. Дело в том, чтобы понять, какие карты нам выпали, и сделать осознанный выбор в отношении того, как мы ими играем. Эти представления, или стиль привязанности, – это попытка нашего мозга ответить на фундаментальный вопрос: «Можно ли доверять людям? Могу ли я рассчитывать на поддержку и утешение других? Достойна ли я любви?»

В зависимости от того, насколько чутко к нам относятся те, кто за нами ухаживает, у нас обычно формируется один из четырёх основных стилей привязанности. Читая об этом, помните, что это не жёсткие рамки. Многие из нас сочетают в себе разные черты, и наш стиль может меняться в зависимости от партнёра или от того, как мы работаем над собой. Считайте это отправной точкой для самопознания, а не пожизненным приговором.

1. Надежное крепление

Если вам повезло и у вас были опекуны, которые всегда были рядом, отзывчивы и могли утешить, то, скорее всего, у вас сформировался надёжный тип привязанности. В детстве вы поняли, что можете рассчитывать на людей, от которых зависите. Когда вам было плохо, вы знали, что можете поплакать и получить утешение, а не отказ. Это сформировало в вас глубокую уверенность в том, что вы достойны любви и что другие заслуживают доверия и способны удовлетворить ваши потребности.

В отношениях это часто приводит к следующему:

•

Комфорт в близости и независимости:

Вам нравится быть рядом с партнером, и вы не боитесь, что отношения поглотят вас. В то же время вы чувствуете себя комфортно, сохраняя независимость, и поощряете независимость своего партнера.

•

Эффективное общение:

Вам относительно легко открыто и честно выражать свои потребности и чувства. Вы также умеете слушать и сопереживать партнеру.

•

Здоровое разрешение конфликтов:

Вы рассматриваете конфликт как проблему, которую нужно решать вместе, а не как битву, которую нужно выиграть. Вы не избегаете сложных разговоров, потому что верите, что сможете справиться с трудностями.

•

Эмоциональная регуляция:

Вы хорошо осознаёте свою ценность и не склонны впадать в панику или отчаяние, когда возникают проблемы в отношениях.

Если это про вас, то это замечательно. Это цель, к которой мы все стремимся. Курс поможет вам ещё больше отточить эти навыки, чтобы вы могли сохранять этот прочный фундамент даже перед лицом неизбежных жизненных трудностей.

2. Тревожная привязанность

А теперь представьте себе опекуна, который был непоследователен: иногда проявлял любовь и был доступен, а иногда эмоционально отстранялся или был чем-то занят. В детстве вы никогда не знали, чего ожидать. Такая непредсказуемость порождает глубоко укоренившуюся тревогу и отчаянную потребность в общении. Вы усвоили, что нужно усиливать своё беспокойство, чтобы привлечь внимание. Это формирует модель поведения, при которой вы сомневаетесь в собственной ценности и постоянно ищете подтверждения тому, что ваш партнёр вас не бросит.

В отношениях это часто приводит к следующему:

•

Страх быть брошенным:

Возможно, вы постоянно испытываете подспудный страх, что ваш партнёр вас бросит. Это может быть вызвано незначительными причинами, например задержкой с ответом на сообщение или изменением тона голоса.

•

Потребность в постоянном подтверждении чувств:

Вы часто ищете подтверждения того, что ваш партнёр вас любит. Вы можете спрашивать: «С тобой всё в порядке?», «У нас всё в порядке?» или нуждаетесь в частых словесных и физических проявлениях любви, чтобы чувствовать себя в безопасности.

•

Склонность к «протестному» поведению:

Когда вы чувствуете отдаление, вы можете неосознанно вести себя так, чтобы привлечь внимание партнера, например постоянно звонить, затевать ссору только для того, чтобы вызвать реакцию, или становиться слишком навязчивым.

•

Трудности с установлением границ:

Вам сложно говорить «нет» или ставить собственные потребности на первое место, потому что вы боитесь оттолкнуть партнера. Вы часто отождествляете себя с отношениями, теряя собственное «я».

Валя из нашей истории демонстрирует многие признаки тревожного типа привязанности. Её беспокойство по поводу настроения партнёра, тревога, когда он отдаляется, и ощущение, что она «слишком много» для него значит, – всё это классические признаки. Хорошая новость в том, что осознание – первый шаг к переменам. Поняв эту схему, Валя сможет увидеть, что её тревога вызвана прошлыми травмами, а не текущей ситуацией.

3. Избегающее расстройство

Теперь рассмотрим третий сценарий: опекун, который был эмоционально недоступен, пренебрежительно относился к вам или даже отвергал вас. Возможно, он физически присутствовал в вашей жизни, но эмоционально был отстранён. В детстве вы усвоили, что выражать свои потребности бессмысленно или даже опасно. Чтобы справиться с этим, вы научились

подавлять свои эмоции и заботиться о себе самостоятельно. Вы стали крайне самостоятельными. Это сформировало у вас представление о зависимости как о слабости, а об интимных отношениях – как об угрозе вашей независимости и свободе.

В отношениях это часто приводит к следующему:

•

Страх привязанности:

Вы превыше всего цените свою независимость и можете чувствовать себя загнанной в угол или «в ловушке» в слишком близких отношениях.

•

Эмоциональная дистанция:

Вам может быть сложно распознавать и выражать свои чувства. Вы можете интеллектуализировать свои эмоции или использовать юмор, чтобы уйти от откровенных разговоров.

•

Склонность «деактивировать» свою систему привязанности:

Когда вы испытываете стресс или когда ваш партнер пытается сблизиться с вами, вы можете неосознанно отстраниться. Вы можете находить недостатки в своём партнёре, уделять больше внимания своим увлечениям, чем отношениям, или даже эмоционально отстраняться во время конфликтов.

•

«Призрачный бывший»:

Возможно, вы идеализируете прошлые отношения или фантазируете об идеальном, недостижимом партнёре, из-за чего не можете полностью посвятить себя человеку, с которым состоите в отношениях.

Женщину с избегающим типом привязанности могут привлекать мужчины, которые тоже держатся отстранённо или недоступны, поскольку такая динамика кажется ей знакомой и безопасной. Она может внезапно разорвать длительные отношения, когда почувствует, что всё становится «слишком серьёзным», оставив своего партнёра в замешательстве и с разбитым сердцем.

4. Дезорганизованная (или тревожно-избегающая) привязанность

Это самый сложный и зачастую самый болезненный тип привязанности. Как правило, он возникает из-за детских травм, жестокого обращения или пугающе непоследовательной заботы. Ребёнок оказывается в безвыходной ситуации: человек, к которому он должен обратиться за утешением, одновременно является источником его страха. Это приводит к дезорганизации и противоречиям, к одновременному стремлению к близости и страху перед ней.

В отношениях это часто приводит к следующему:

•

Противоречивая динамика:

Вы отчаянно хотите быть ближе к своему партнёру, но в то же время боитесь этой близости. Вы можете оттолкнуть партнёра, как только всё начнёт налаживаться, или метаться между навязчивостью и отстранённостью.

•

Трудности с доверием:

Вы испытываете фундаментальное недоверие к другим и часто ожидаете, что вас обидят или предадут. Это может привести к подозрительности и ревности в отношениях.

•

Сильные эмоциональные колебания:

Вы можете страдать от резких перепадов настроения и испытывать трудности с контролем эмоций, часто испытывая страх, гнев или печаль.

•

Негативное представление о себе:

Вы часто испытываете глубоко укоренившееся чувство неполноценности, сломленности или недостойности любви.

Понимание своего типа привязанности не означает навешивание ярлыков на себя или своего партнёра. Это значит научиться сострадать себе и тем сложным способам, которые вы выработали, чтобы справляться с трудностями. Это первый шаг к «заслуженной безопасности» – процессу формирования более надёжного типа привязанности через самосознание, опыт здоровых отношений и зачастую при поддержке хорошего психотерапевта или такого курса, как этот. Это значит обновить свою старую операционную систему, чтобы она лучше служила вам в настоящем.

Призраки прошлых отношений: незавершённые дела

В то время как наше детство закладывает основу, значимые отношения из прошлого – первая любовь, бурные романы в институте, разрушительные расставания и распавшиеся браки – накладывают свой отпечаток на наши нынешние отношения. Этот опыт оставляет после себя эмоциональные следы, которые могут преследовать нас в нынешних отношениях, если их не проанализировать.

Давайте подумаем о вашей первой серьёзной любви. Эти отношения часто наполнены особой страстью. Это время первых шагов – первой настоящей близости, первого совместного будущего и зачастую первого настоящего разочарования. Конец этих отношений может оставить глубокий след. Он может создать шаблон «первой любви», который вы неосознанно будете пытаться воспроизвести, к лучшему или к худшему. Вас может тянуть к партнёрам, которые напоминают вам о первой любви, не потому, что они вам подходят, а потому, что они вам знакомы.

Или подумайте о серьёзном предательстве. Если вам изменяли в прошлых отношениях, возможно, вы испытываете глубоко укоренившийся страх, что это повторится. Это вполне объяснимо. Но если не разобраться с этим страхом, он может отравить новые, здоровые отношения. Вы можете стать сверхбдительными, постоянно проверять телефон партнёра, видеть злой умысел в невинных действиях и создать атмосферу подозрительности, которая оттолкнёт вашего партнёра и, как ни странно, приведёт к тому результату, которого вы боитесь. Это классический пример того, как эмоциональный призрак влияет на ваше поведение в настоящем.

Психологи называют это явление **переносом**. Это когда мы неосознанно переносим чувства и желания с одного человека (например, родителя или бывшего партнёра) на другого (нашего нынешнего партнёра). Вы можете беспричинно злиться на своего нового партнёра за опоздание, но не из-за того, что он сделал, а потому, что это вызывает у вас чувство, будто вас подвёл эмоционально недоступный отец. Вы можете отчаянно нуждаться в том, чтобы ваш партнёр постоянно подтверждал ваш карьерный успех, но не потому, что он пренебрежительно относится к вам, а потому, что это перекликается с чувством, будто вас не замечает критически настроенный бывший партнёр.

Эти призраки – не ваша вина. Они – естественная часть человеческого опыта. Но чтобы построить здоровые отношения, вы должны научиться распознавать их присутствие. Вы должны уметь говорить себе: «Погоди-ка. Интенсивность моей реакции сейчас кажется немного несоразмерной тому, что только что произошло. Какую старую рану это задевает? Это касается моего партнёра или моего прошлого?»

Практическое задание: составьте карту своей истории отношений

Чтобы начать избавляться от этих призраков, я предлагаю вам уделить немного времени дневнику или листку бумаги. Вспомните свои значимые прошлые отношения. Для каждого из них задайте себе следующие вопросы:

Начало: Что изначально привлекло вас в этом человеке? Какие ваши потребности удовлетворялись на ранних этапах? Как вы чувствовали себя в этих отношениях?

Динамика: Какова была типичная модель вашего взаимодействия? Приходилось ли вам брать на себя определённую роль (например, опекуна, бунтаря, миротворца)? Как разрешались конфликты?

Конец: Как закончились эти отношения? Какие чувства преобладали в вашей душе (например, облегчение, опустошение, гнев, чувство вины)? Какой главный урок вы извлекли из этой ситуации?

Эхо: Как эти отношения могут влиять на вас сегодня? Замечаете ли вы, что повторяете какие-то из этих моделей поведения? Напоминают ли вам какие-то триггеры в ваших нынешних отношениях о прошлых?

Это упражнение не о том, чтобы копаться в прошлом. Оно о сборе данных. Оно о том, чтобы установить связь между вашим опытом и вашим нынешним поведением. Поняв историю ваших прошлых отношений, вы сможете отделить её от реальности ваших нынешних отношений. Вы сможете увидеть своего нынешнего партнёра таким, какой он есть, а не персонажем уже написанной вами истории. Эта ясность – ценный подарок, который вы делаете себе и своим отношениям.

§ Внутренний компас – определение ваших основных потребностей и ценностей

Как только вы начнёте понимать, какое влияние на вас оказывает прошлое, следующим важным шагом на этом внутреннем пути станет чёткое осознание того, кто вы прямо сейчас. Для этого нужно прислушаться к своему внутреннему компасу – своим основным потребностям и ценностям. Многих из нас, особенно женщин, учат ставить потребности других людей на первое место. Мы становимся экспертами в отношениях с партнёрами, детьми и друзьями, но остаёмся чужими для самих себя. Это прямой путь к катастрофе в отношениях. Если вы не знаете, что вам нужно для счастья, как вы можете об этом попросить или выбрать партнёра, который может это дать?

Помимо основ: что вам на самом деле нужно?

У всех нас есть базовые потребности: в безопасности, еде и жилье. Но в отношениях у нас есть гораздо более сложный набор эмоциональных и психологических потребностей, которые, будучи удовлетворёнными, позволяют нам чувствовать себя нужными, ценными и по-настоящему живыми. Эти потребности так же уникальны, как отпечатки наших пальцев. То, что заставляет одного человека чувствовать себя глубоко любимым и нужным, может казаться удушающим или незначительным для другого.

Проблема в том, что мы часто вступаем в отношения, имея в голове невысказанный и зачастую неосознаваемый список этих потребностей. Мы ожидаем, что наши партнёры каким-то волшебным образом догадаются о них. Когда этого не происходит, мы чувствуем разочарование и обиду, думая, что им всё равно. Но как они могут заботиться о потребностях, о существовании которых они не знают?

Первый шаг – вывести эти потребности из тени на свет вашего сознания. Представьте, что вы создаёте для себя персональное «Руководство пользователя». Давайте рассмотрим некоторые основные потребности в отношениях. Посмотрите, какие из них вам наиболее близки.

•

Потребность в признании:

Нужно ли вам слышать похвалу и слова благодарности за то, что вы делаете? Чувствуете ли вы себя самым любимым человеком, когда ваш партнёр замечает ваши старания и говорит «спасибо»?

•

Потребность в совместных занятиях:

Чувствуете ли вы себя наиболее вовлечённой, когда

делаете что-то вместе, будь то поход, посещение новых ресторанов, занятия или работа над квартальным отчётом?

•

Потребность в эмоциональной безопасности:

Нужно ли вам знать, что вы можете выразить свои самые глубокие страхи и уязвимые места, не опасаясь осуждения, пренебрежения или насмешек?

•

Потребность в интеллектуальной связи:

Нужен ли вам партнёр, с которым можно обсуждать идеи, который бросает вам интеллектуальный вызов и с которым можно вести глубокие, содержательные беседы?

•

Потребность в независимости:

Нужно ли вам много времени и пространства, чтобы заниматься своими интересами, видаться с друзьями и просто быть собой?

•

Потребность в физической привязанности:

Нужны ли вам частые несексуальные прикосновения, такие как объятия, держание за руки и прижимания, чтобы чувствовать близость с партнёром?

•

Потребность в безопасности и стабильности:

Нужно ли вам знать, что ваш партнёр надёжен, что он выполняет свои обещания и что будущее, которое вы строите вместе, кажется стабильным?

•

Потребность в игривости и юморе:

Нужен ли вам партнёр, с которым можно подшутиться, который разделяет ваше чувство юмора и с которым можно посмеяться даже в трудные времена?

•

Потребность в партнёрстве и поддержке:

Нужно ли вам чувствовать себя частью команды, которая вместе преодолевает жизненные трудности и которая всегда поддержит вас, что бы ни случилось?

Это не исчерпывающий список, но он может послужить отправной точкой. Главное – конкретизировать. «Мне нужна похвала» – это хорошо. «Я чувствую себя самой любимой, когда мой партнёр особо отмечает, как усердно я работаю, и говорит, что гордится мной» – это ещё лучше.

Практическое задание: иерархия потребностей

Возьмите стопку карточек для записок или небольших листков бумаги. На каждой карточке напишите, что вам нужно в отношениях, чтобы чувствовать себя счастливой и реализованной. Будьте как можно более конкретны. Не сдерживайте себя. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Это ваш личный список.

Когда у вас будет готов список, я хочу, чтобы вы разделили его на три категории:

Не подлежит обсуждению: Это то, что для вас абсолютно неприемлемо. Это потребности, которые, если их постоянно не удовлетворять, сделают ваши отношения несчастливыми. Это ваши основные требования.

Очень важно: Это потребности, которые имеют решающее значение для вашего счастья, но могут быть удовлетворены не в полной мере. Возможно, вы сможете удовлетворить эти потребности другими способами (например, с помощью друзей или хобби), если ваш партнёр не так силен в этой области.

Было бы неплохо: Это те самые «вишенки на торте». Они были бы очень кстати, но их отсутствие не станет критичным.

Это упражнение невероятно проясняет ситуацию. Оно помогает вам понять ваши собственные приоритеты. Оно также дает вам мощный инструмент для общения. Вместо расплывчатой жалобы типа «Ты никогда не обращаешь на меня внимания», ты можешь сказать: «Одна из моих непреложных потребностей – чувствовать, что меня ценят. Я чувствую себя любимой, когда ты говоришь, что гордишься мной. Для меня было бы так много значит слышать это чаще». В этом мире нет места обвинениям. Это приглашение для вашего партнёра узнать вас лучше и любить вас ещё сильнее.

Определение ваших границ: искусство любящего «нет»

Если понимание ваших потребностей заключается в том, чтобы знать, чего вы действительно хотите, то определение ваших границ заключается в том, чтобы знать, чего вы не хотите. Границы – это личные пределы и правила, которые мы устанавливаем для себя в отношениях. Это линии, которые мы проводим, чтобы защитить своё физическое, эмоциональное и психическое благополучие. Они нужны не для того, чтобы контролировать других, а для того, чтобы уважать себя.

Многим из нас, особенно женщинам, очень сложно устанавливать границы. Нас учили быть уступчивыми, ставить потребности других выше своих собственных и любой ценой избегать конфликтов. Мы боимся, что, если скажем «нет», нас сочтут эгоистичными, несговорчивыми или нелюбящими. Мы боимся быть отвергнутыми и брошенными.

Но вот в чём парадокс: отсутствие границ не приводит к большей любви, оно приводит к обиде. Когда мы постоянно говорим «да», имея в виду «нет», мы действуем не из искренней щедрости. Мы действуем из страха. И каждый раз, когда мы таким образом предаём свои потребности, мы теряем частичку самоуважения. Эта обида накапливается, создавая в отношениях токсичную атмосферу, которая наносит гораздо больший вред, чем уважительное «нет».

Здоровые границы – это не стены, которые отделяют вас от людей. Это элегантные, красивые ограждения вокруг вашей личной территории, которые определяют, где заканчиваетесь вы и начинаются другие. Они создают ощущение безопасности и уважения как для вас самих, так и для вашего партнёра. Устанавливая чёткие границы, вы учите других, как с вами обращаться. Вы демонстрируете самоуважение, которое, в свою очередь, побуждает других уважать вас.

Границы можно разделить на несколько категорий:

•

Физические границы:

Они связаны с вашим личным пространством, вашим телом и вашими физическими потребностями. Сюда относится то, кто, как и когда может вас трогать. Речь идёт о необходимости выспаться, даже если ваш партнёр хочет засидеться допоздна. Речь идёт о нежелании, чтобы вас обнимал родственник, с которым вам некомфортно.

•

Эмоциональные границы:

Они связаны с вашими чувствами. Речь идёт о том, чтобы не брать на себя ответственность за эмоции других людей. Речь идёт о том, чтобы защитить себя от эмоционального абьюза или манипуляций. Речь идёт о том, чтобы не делиться своими самыми сокровенными переживаниями с человеком, который доказал, что ему нельзя доверять. Речь идёт о том, чтобы иметь право чувствовать то, что вы чувствуете, без осуждения или обвинений в том, что вы «слишком чувствительны».

•

Ментальные границы:

они связаны с вашими мыслями и ценностями. Речь идёт о том, чтобы иметь право на собственное мнение, даже если оно отличается от мнения вашего партнёра. Речь идёт о том,

чтобы не подвергаться постоянной критике, осуждению или непрошеным советам. Речь идёт о том, чтобы защитить своё время и энергию от людей, которые их отнимают.

•

Временные границы:

Они касаются вашего времени. Речь идёт о вашем праве решать, как вы распоряжаетесь своим драгоценным временем и энергией. Речь идёт о том, чтобы говорить «нет» приглашениям в гости, когда вам хочется провести вечер в одиночестве. Речь идёт о том, чтобы выделять время для своих хобби, работы или просто ничегонеделания без чувства вины.

Практическое упражнение: определение границ

Поначалу установление границ может вызывать дискомфорт, особенно если вы к этому не привыкли. Очень полезно иметь под рукой несколько сценариев. Главное в установлении границ – быть четкой, доброй и решительной. Дело не в агрессии, а в уверенности.

Давайте потренируемся на нескольких распространённых сценариях. Формула такая: **Признайте/подтвердите + обозначьте свою границу/границы + обозначьте положительный результат (если применимо).**

•

Сценарий 1: ваш партнёр постоянно перебивает вас, когда вы говорите.

•

Вместо того чтобы:

Молчать или злиться и кричать: «Ты никогда не даёшь мне сказать!»

•

Попробуйте:

«Я знаю, что тебе не терпится поделиться своей точкой зрения, и я хочу её услышать».

Но я чувствую себя неуважаемой, когда меня перебивают. Мне нужно закончить свою мысль, прежде чем ты ответишь».

•

Сценарий 2: мать вашего партнёра часто приходит без предупреждения, и вас это беспокоит.

•

Вместо того чтобы:

Молчать и злиться или затеять ссору с партнёром.

•

Попробуйте:

(Обращаясь к партнёру) «Я знаю, что твоя мама любит нас и просто хочет быть ближе.

А я чувствую себя напряжённой и неподготовленной, когда люди приходят без предупреждения. Можем ли мы договориться, что будем предупреждать друг друга о её визитах?»

•

Сценарий 3: ваш партнёр хочет близости, но вы устали и не в настроении.

•

Вместо того чтобы:

уступить и обидеться или придумать оправдание.

•

Попробуйте:

«Я люблю тебя и мне нравится быть рядом с тобой.

Сегодня я слишком измотана физически и морально, чтобы делать это. Но я бы с удовольствием просто пообнималась с тобой и почувствовала твою близость».

Обратите внимание, что в этих сценариях нет обвинений в адрес другого человека. В них говорится о ваших собственных чувствах и потребностях с помощью местоимения «я». Они ясны и прямолинейны, но при этом выражены с уважением. Установление таких границ – это проявление любви как к себе, так и к отношениям. Это способ сказать: «Вот что мне нужно, чтобы быть здоровой и целостной в этих отношениях».

Чувствовать себя виноватой или тревожиться, когда вы только начинаете устанавливать границы, – это нормально. Это старая программа сопротивляется. Но не сдавайтесь. Каждый раз, когда вы соблюдаете границы, вы укрепляете свою самооценку. Вы показываете людям, что цените себя. А человек, который ценит себя, гораздо привлекательнее и желаннее, чем тряпка для вытирания ног. Вы не только защищаете себя, но и создаёте условия для более честных, уважительных и, в конечном счёте, более близких отношений.

§ Зеркало самосознания – анализ собственных паттернов

К этому моменту вы уже начали археологические раскопки в своём прошлом и составили карту своего внутреннего мира, потребностей и границ. Эта заключительная часть главы посвящена тому, чтобы собрать всё воедино. Речь идёт о том, чтобы взглянуть на своё поведение через призму осознанности в режиме реального времени. Речь идёт о том, чтобы стать любопытным и сострадательным исследователем собственных паттернов без осуждения.

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.