

Оглавление

Предисловие	13
-------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Любовь как она есть

Любовь: революция в теории	25
Куда ушла моя любовь? Разобшение	44
Эмоциональная отзывчивость как залог любви на всю жизнь	58

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Семь исцеляющих диалогов

Диалог 1. Узнать дьявола по речи	87
Диалог 2. Найти больную мозоль	126
Диалог 3. Заново пройти переломные моменты	155
Диалог 4. Обними меня крепче: открыться, чтобы стать ближе	179
Диалог 5. Простить обиды	210
Диалог 6. Любить и прикасаться, чтобы стать ближе	234
Диалог 7. Поддерживать огонь любви	259

Содержание

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Сила, преображающая мир

Любовь исцеляющая.....	293
Мир во всем мире: любовь как последний оплот.....	317
Благодарности.....	337
Глоссарий.....	340
Об авторе.....	349

Пациентам и коллегам
Вы помогли мне понять, что такое любовь
Моему дорогому Джону и детям: Тиму, Эмме и Саре, —
научившим принимать и отдавать ее

Скрипкою пылающей к себе меня веди,
Погрузи в отчаянье, оставшись впереди,
Веткою оливы стань, голубкой позови
В танце до конца любви.

Песня А. Коэна
DANCE ME TO THE END OF LOVE
(пер. М. Немцова)

Предисловие

Межличностные отношения всегда вызывали у меня живой интерес. Росла я в Великобритании. Отец держал паб, где можно было часами смотреть на людей: как они знакомятся, общаются, выпивают вместе, скандалят, танцуют и флиртуют. И все же основные представления об отношениях в детстве и юности формировались из наблюдений за родителями. А точнее, за тем, как они разрушали семью. И себя. Я не могла ничем помочь, хотя знала, что родители сильно любят друг друга. Перед смертью отец горько плакал, вспоминая мать, хотя с момента их расставания прошло уже более 20 лет.

Наблюдая за страданиями родителей, я поклялась не выходить замуж. Романтическая любовь казалась мне иллюзией и ловушкой. Куда лучше быть одной — свободной и независимой. Но позднее я, конечно же, влюбилась и вышла замуж. Любовь затянула меня, как я ее ни избегала.

Что за загадочное и могущественное чувство разрушило жизнь родителей и принесло столько проблем в мою собственную? Чувство, которое можно описать как основной источник радостей и страданий многих из нас? И как найти выход из лабиринта противоречивых эмоций к свету вечной любви?

Эти вопросы привели меня в психологию и терапию. Я изучала любовные переживания в представлении поэтов и ученых. Работала со сложными детьми и подростками, отрицавшими это чувство. Консультировала взрослых, отчаянно пытавшихся преодолеть утрату любви. Среди моих пациентов были семьи, членам которых, несмотря на взаимные чувства, никак не удавалось ни найти общий язык, ни разойтись как в море корабли. Любовь оставалась тайной за семью печатями.

Уже на последнем этапе получения докторской степени по консультативной психологии в университете Британской Колумбии в Ванкувере я начала работать с парами. Меня сразу же поразила глубина переживаний пациентов. Заворожило и то, как они говорили о своих отношениях — как о вопросе жизни и смерти.

Мне удавалось и индивидуальное, и семейное консультирование. Но работа с двумя воюющими партнерами оказалась непосильной задачей. Не помогало ничего: ни книги из библиотеки, ни изученные в университете техники и приемы. Пары не собирались разбираться в отношениях и травмах из детства, браться за ум и учиться вести диалог. И, конечно, они приходили не за новыми правилами ведения победоносной войны.

Никакие переговоры в любви не имели смысла. Невозможно выторговать сопереживание, выпросить близость.

Эмоциональный отклик нельзя вызвать волевым решением. И я стала просто наблюдать, впитывать опыт партнеров, позволяя им учить меня ритмам и движениям эмоций — этому странному танцу под названием «любовь». Помогли записи сессий и их многократное прослушивание.

При виде того, как супруги кричали друг на друга и плакали, препирались и переставали друг с другом разговаривать, я начала понимать: есть ключевые отрицательные и положительные эмоциональные моменты, определяющие отношения. С научным руководителем Лесом Гринбергом я начала разрабатывать новый подход к терапии в парах. Мы назвали его эмоционально-фокусированной терапией, или сокращенно ЭФТ.

Был запущен исследовательский проект. В нем приняли участие три группы пар. Одни проходили ЭФТ, тогда еще только разрабатываемую. Другим предлагалась поведенческая терапия — развитие навыков общения и ведения переговоров. С третьими не работали вовсе. Эмоционально-фокусированная терапия показала впечатляющие результаты по сравнению с полученными в двух других группах. Партнеры сблизились, ссоры стали реже, а удовлетворенность отношениями значительно возросла. Благодаря успеху нового подхода я стала научным сотрудником Оттавского университета и смогла продолжить свои изыскания. Последовали другие исследования с огромным количеством пар — в кабинетах терапевтов, тренинг-центрах и даже больницах. Результаты по-прежнему впечатляли.

Но при всех достижениях было ясно: суть эмоциональной драмы, лежащей в основе проблем пар, осталась нераскрытой. Я изучила лабиринт любви вдоль и поперек и не нашла

выхода. Тысячи вопросов все еще ждали ответов. Почему пациенты были так безудержно эмоциональны во время сессий? Почему люди так яростно боролись за ответные чувства? Почему ЭФТ работает и как сделать ее еще эффективнее?

Однажды в разгаре спора с коллегой в пабе — месте, где я впервые начала изучать отношения между людьми — меня озарило. Предметом дискуссии был вопрос: почему большинство терапевтов рассматривает здоровые отношения исключительно как рациональные сделки? Словно главная задача партнеров — получить как можно больше, отдав по минимуму.

Но по моему опыту работы с парами отношения — это нечто большее. «Ну, хорошо, — снисходительно улыбнулся коллега, — что же это тогда, если не сделка?» И я услышала, как отвечаю на вопрос, который столько лет задавала сама себе, так, будто делаю это каждый день: «Отношения — это душевная близость. В них проявляется внутренняя потребность любого человека в безопасной эмоциональной привязанности. Как в теории английского психиатра Джона Боулби о детской привязанности к матери. Только у взрослых».

Я испытала потрясение. За страстными претензиями и отчаянными защитными реакциями пар вдруг показалась нерушимая логика. Стало ясно, чего эти люди жаждали и почему ЭФТ помогала им менять отношения. Романтическая любовь — это привязанность и эмоциональная близость. В ее основе — вшитое в подкорку желание иметь рядом человека, на которого можно опереться. Близкого и любимого, с кем безопасно и комфортно.

Я полагала, что открыла механизмы любви. Значит, могла разобраться, как ее «починить» и заставить длиться вечно.

Через призму этих механизмов страсти в рушащихся отношениях пациентов выглядели яснее. Как и мой собственный брак. Очевидно, что в основе любой драмы лежат эмоции. Они, по сути, часть программы выживания, заложенной миллионами лет эволюции. Игнорировать собственные эмоции или потребности — значит не позволять себе быть собой. По моему мнению, супружеской терапии и образованию остро не хватало четкого «научного» понимания любви.

После публикации своих взглядов я столкнулась с критикой и сопротивлением. Большинство коллег считали, что взрослые люди должны контролировать эмоции. Никто же не станет спорить с тем, что их переизбыток — основная проблема большинства браков. Эмоции необходимо подавлять, а не потакать им. Но главный пункт, который коллеги пытались оспорить, — потребность в близости. Здоровый взрослый человек, как уверяли они, самодостаточен. Только «дисфункциональные» люди нуждаются в опоре и близости. «У нас есть термин для таких людей — „созависимые“. А то, что происходит с ними в отношениях, мы называем „слиянием“, „растворением“», — говорили оппоненты. Другими словами, это какие-то неправильные люди. Чрезмерная зависимость и опора супругов друг на друга — угроза для брака!

Задача терапевта, как убеждали коллеги, научить людей твердо стоять на своих двоих. Как в свое время доктор Бенджамин Спок не советовал брать на руки плачущего ребенка. Это значило делать из него слабака. Беда в том, что американский педиатр категорически плохо разбирался в детских нуждах и чаяниях. Так же как мои коллеги — в нуждах и чаяниях взрослых.

Эмоционально-фокусированная терапия — это просто. Забудьте о методах и приемах спора, анализе детских переживаний, широких романтических жестах и экспериментах в постели. Но осознайте и признайте: вы эмоционально привязаны и зависите от своего партнера не меньше, чем ребенок от родителя. И так же ждете заботы, утешения и защиты. Привязанность в зрелом возрасте, возможно, более взаимна и меньше нуждается в физическом контакте, но по характеру эмоциональной связи ничем не отличается. Эмоционально-фокусированная терапия призвана создавать и укреплять близость между партнерами. Она выявляет и трансформирует ключевые моменты, способствующие развитию «взрослой» романтической любви: открытость, «настройку» друг на друга и отзывчивость.

Сегодня это революционный подход к супружеской терапии. Многочисленные исследования последних 15 лет доказали: 70–75% пар, прошедших ЭФТ, преодолевают кризисы и налаживают отношения. Эффект носит длительный характер. Даже у пар, находившихся на грани развода. Американская психологическая ассоциация признала ЭФТ эмпирически доказанным подходом к супружеской терапии.

Тысячи специалистов прошли подготовку по методам ЭФТ в Америке, и сотни — в Европе, Австралии и Новой Зеландии. Этот подход изучают в Китае, на Тайване и в Корее. Совсем недавно крупные организации, в том числе армии США и Канады, а также Пожарный департамент Нью-Йорка, обратились ко мне с просьбой рассказать об ЭФТ служащим и сотрудникам, испытывающим трудности в отношениях.

Наш подход обретает признание, интерес к нему возрастает. Меня все чаще просят о создании упрощенной,

популярной версии ЭФТ, которой обычные люди могли бы пользоваться в повседневной жизни. Вот ответ.

«*Обними меня крепче*» — это книга для пар, молодых и пожилых, женатых, помолвленных и просто живущих вместе, счастливых и несчастных, традиционных и гомосексуальных. Словом, для всех, кто ищет любовь длиною в жизнь. Она для женщин и для мужчин. Для представительниц всех слоев общества и культур. Близость и привязанность — базовая потребность каждого. Эта книга не поможет тем, кто находится в агрессивных, насильственных, враждебно-подавляющих отношениях. Не подходит она и людям с серьезными зависимостями или тем, кто долгое время поддерживает любовную связь на стороне. На такой основе построить здоровые отношения практически невозможно. В этих случаях лучшим решением будет работа с психологом.

Я разделила книгу на три части. Первая отвечает на извечный вопрос «что такое любовь». В ней объясняется, как мы теряем близость, а потом и любовь, несмотря на благие намерения и блестящие идеи. Здесь собраны данные заметно участвовавших в последние годы исследований любви и отношений. Как сказал Говард Маркман из Центра изучения семьи и брака Денверского университета: «Настал звездный час супружеской терапии и обучения».

Мы наконец начали строить науку близости и отношений. Стали анализировать, как слова и поступки отражают глубинные потребности и страхи. Как они помогают строить или разрушают самые ценные связи. Эта книга откроет любящим сердцам дивный новый мир. Объяснит, как любить, причем правильно.

В части второй популярно изложены принципы ЭФТ. Семь исцеляющих диалогов охватывают переломные моменты отношений. Вы научитесь использовать шансы и создадите прочную и долговечную связь. Истории и практическая часть, завершающие каждый диалог, позволят соединить теорию ЭФТ с жизнью. Так все уроки будут усвоены и закреплены на примере собственных отношений.

В части третьей мы поговорим о силе любви. О ее способности чудесным образом исцелять раны, которые часто наносит нам жизнь. О том, как это чувство укрепляет нашу связь с остальным миром. Любовь и отзывчивость — это фундамент по-настоящему сострадательного, цивилизованного общества.

Глоссарий в конце книги поможет вам понять незнакомые термины.

Эмоционально-фокусированная терапия обязана своим появлением пациентам, с которыми я работала на протяжении долгих лет. В книге рассказаны истории многих из них. Тем не менее, чтобы защитить личную жизнь этих людей, я изменила все имена и опустила некоторые подробности. Приводятся только обобщенные и упрощенные случаи. Они призваны иллюстрировать закономерности, которые удалось отследить при работе с тысячами пар. Вы многому научитесь благодаря этим случаям, как некогда было со мной. Эта книга — попытка поделиться знанием и опытом.

Я стала работать с парами в начале 1980-х. Двадцать пять лет (!), к собственному удивлению, я все с тем же воодушевлением и интересом слушаю их истории. И по-прежнему испытываю восторг и облегчение, когда партнеры начинают понимать, что на сердце друг у друга и чем они рискуют.

Предисловие

Их борьба и решимость каждый день вдохновляют и мотивируют меня беречь и поддерживать собственные важные и ценные связи.

Всем нам приходится переживать драмы сближения и отдаления. Теперь получится делать это осознанно. Надеюсь, что эта книга поможет вам превратить отношения в славное приключение. Такое, каким стал для меня путь, описанный на ее страницах

«Любовь — это все, что о ней думают, и даже больше, — писала Эрика Йонг. — Ради нее действительно стоит бороться, быть храбрым, все ставить на кон. Но проблема в том, что, ничем не рискуя, вы рискуете еще больше». Не могу не согласиться.

Куда ушла моя любовь?

Разобшение

Мы никогда не бываем столь беззащитны,
как тогда, когда любим...

Зигмунд Фрейд

Да, главная проблема в том, что Салли совсем не умеет распоряжаться деньгами, — объясняет Джей. — При этом она очень эмоциональна. Никак не может просто мне довериться и позволить решать все самому.

Салли взрывается:

— Да уж, точно. Конечно же, проблема, как всегда, во мне. Ты же умешь распоряжаться деньгами! Поэтому мы пошли и купили дурацкую машину, которую ты давно хотел. Автомобиль, который нам не нужен и не по карману. Ты просто делаешь то, что хочешь. Мое мнение тебя не заботит. Как, впрочем, и я сама!

Крис — «жестокий, твердолобый и равнодушный отец», как утверждает Джейн:

— Детям нужна забота, понимаешь?! Им необходимо внимание, а не одни только правила!

Крис отворачивается. Он спокойно объясняет, что детям нужна дисциплина. Мужчина винит жену в неумении устанавливать границы. Они долго спорят. И ни к чему не приходят. В конце концов Джейн закрывает лицо руками и сквозь слезы неразборчиво произносит:

— Я просто не знаю, кто ты. Вижу перед собой незнакомца.

И Крис снова отворачивается.

Нэт и Кэрри упрямо молчат. Затем женщина не выдерживает и сквозь рыдания жалуется, что чувствует себя раздавленной и преданной из-за измены мужа. Нэт с громким недовольным вздохом начинает перечислять причины своего поступка:

— Я уже сто раз объяснял, почему это произошло. Рассказал все по-честному. И, черт побери, это было два года назад! Все в прошлом, понимаешь? Может, пора уже успокоиться и простить?

— Что значит «по-честному»?! — срывается на крик Кэрри. И добавляет усталым полупшепотом: — Тебе же наплевать на меня и мои переживания. Хочешь только, чтобы все стало как прежде.

Она плачет, а он смотрит в пол.

Я спрашиваю у каждой пары, в чем, по мнению обоих, главная проблема их отношений и как ее решить. После недолгих раздумий люди начинают предлагать идеи. Салли говорит, что Джейн пытается контролировать слишком многое. Ему следует научиться более справедливо распределять полномочия. Крис предполагает, что они с Джейн просто

слишком разные, поэтому не могут найти общего подхода к воспитанию детей. Возможно, им поможет какой-нибудь курс от эксперта. Нэт убежден, что какие-то комплексы угнетают сексуальность его жены. Возможно, обращение к сексологу поможет супругам наладить интимную жизнь.

Все эти люди в отчаянной попытке объяснить свой разлад с позиций здравого смысла упускают главное. Любые их объяснения и предположения — лишь верхушка айсберга. Заметный невооруженным глазом пик горы проблем. С этим согласится любой терапевт. Что же за «настоящая проблема» лежит в основании?

Если спросить у специалистов, многие ответят: эти пары увязли в обмене колкостями или попали в ловушку деструктивных, враждебных моделей поведения. Им просто необходимо научиться вести переговоры и усовершенствовать навыки общения. Но и психотерапевты упускают суть происходящего. Они рассматривают лишь часть айсберга над водой.

Только нырнув в самую глубину, можно увидеть огромную ледяную глыбу, о которую разбилась любовная лодка этих пар. Партнеры эмоционально разобщены. Они больше не чувствуют себя в безопасности рядом друг с другом. И мои пациенты, и большинство психотерапевтов очень часто не видят и не понимают, что львиная доля ссор и конфликтов, по сути, *протест* партнеров против эмоциональной разобщенности. Вяжываясь всякий раз в битву, мужчины и женщины как бы спрашивают друг друга: «*Могу ли я положиться на тебя? Ты со мной? Откликнешься ли на мой зов, если будет необходимость? Значу ли что-то для тебя? Ценишь ли меня? Принимаешь? Нуждаешься ли во мне? Доверяешь?*»

Вся злость, раздражение, критика и требования — на самом деле крик отчаяния. Это попытка достучаться до любимых. Пробудить их сердца. Вернуть эмоциональный отклик и восстановить прежнее чувство безопасной близости.

ПЕРВОБЫТНАЯ ПАНИКА

Теория привязанности учит: любимые и близкие — тихая гавань в бурлящем океане жизни. Когда значимый человек эмоционально недоступен или отстранен, нам холодно, одиноко и очень грустно. Одолевают неприятные эмоции: гнев, печаль, боль и особенно страх. И это не удивительно. Ведь страх — встроенная сигнальная система организма, которая включается, когда мы чувствуем угрозу безопасности и выживанию. А именно так организм воспринимает потерю связи с любимыми. Страх возникает в амигдале, или «центре страха», как назвал ее Джозеф Леду, профессор Центра нейробиологии при Нью-Йоркском университете. Это небольшая область в форме миндалина внутри височной доли головного мозга. Она запускает произвольную реакцию. Мы не думаем, а чувствуем и действуем.

Все так или иначе испытывают страх, когда спорят или расходятся во мнениях с партнерами. Но для тех, кто уверен в прочности и безопасности своих отношений, это будет едва уловимый сигнал. Страх быстро и легко проходит, когда мы понимаем, что реальной угрозы нет или что партнер при необходимости нас разубедит. Но тех, чья связь не так прочна или находится на грани разрыва, охватывает в таких случаях сильнейший, непреодолимый ужас. Буквально оглушает «первобытная паника», как назвал

это состояние нейробиолог-эволюционист Яак Панксеп из Вашингтонского государственного университета. И тогда мы делаем, как правило, одно из двух. Либо начинаем требовать и цепляться за партнера, пытаюсь вернуть близость и уверенность. Либо отстраняемся и замыкаемся, чтобы успокоиться и защитить себя. И какие бы ни звучали слова в эти моменты, на самом деле мы говорим: «Заметь меня. Будь со мной. Я так в тебе нуждаюсь». Или: «Я не позволю тебе меня ранить. Успокойсь, постараюсь держать себя в руках».

Эти две стратегии борьбы со страхом, вызванным потерей близости, бессознательны. И они работают, по крайней мере, первое время. Но если прибегать к ним снова и снова, неуверенность будет только нарастать, а партнеры — отдаляться. Стычки учащаются. Оба партнера чувствуют угрозу. Начинают защищаться один от другого. Думают друг о друге и о своих отношениях все самое неприятное.

Но если мы любим человека, то почему не слышим и не можем распознать его мольбы о внимании, близости и заботе? Потому что бóльшую часть времени «не настроены» на него. Витаем в облаках или с упоением ловим собственных тараканов. Мы не владем языком любви и привязанности. Не умеем четко и понятно объяснять, чего хотим и что чувствуем. Мы часто выражаемся уклончиво и нерешительно, так как сами не очень понимаем свои эмоции. Или свои запросы на близость и тепло щедро приправляем гневом и обидами, потому что не чувствуем себя уверенно и безопасно в отношениях. Мы требуем, а не просим. Это часто заканчивается ссорами и конфликтами, но никак не объятиями. Некоторые стремятся по возможности утолить естественную

потребность в эмоциональной близости, компенсируя ее. Чаще всего сексом. Такие искаженные и завуалированные послы отчасти позволяют отвлечься от неутоленной жажды, но при этом еще больше отдаляют от нас любимых.

ДЬЯВОЛЬСКИЕ СЕТИ

Чем дальше партнеры разобщены, тем более деструктивными становятся отношения. Исследователи выделили ряд разрушительных моделей поведения и дали им имена. Для себя я выделила три таких паттерна и назвала их «дьявольскими сетями». Это «Найти виноватого», «Негативный танец» и «Замри — беги». Подробно они описаны в первом диалоге.

До сих пор чаще всего в моей практике встречался «Негативный танец». Один партнер в этой модели крикует и нападает, а второй — защищается и отдаляется. Психолог из Вашингтонского университета Джон Готтман доказал: пары, застрявшие в этом типе поведения в первые годы брака, разведутся с вероятностью 80% в течение четырех-пяти лет.

Давайте посмотрим, как это бывает. Кэрол и Джим уже давно и безнадежно ссорятся из-за его постоянных опозданий на свидания. На сеансе в моем кабинете Кэрол отчитывает Джима за последнее прегрешение: он не явился вовремя на запланированный ими киномарафон.

— Как можно без конца опаздывать? — напирала она. — Тебе совсем все равно, что у нас свидание, что я тебя жду, что ты все время меня подводишь?

Джим отвечает сухо:

— Меня задержали. Но, если ты опять собралась меня пилить, давай просто пойдем домой и забудем про свидание.

Кэрол начинает перечислять все прошлые опоздания Джима. Он сначала пытается оспорить этот список. Затем резко прекращает попытки и наглухо замыкается в себе.

В этой нескончаемой войне Кэрол и Джим зациклены на предмете баталий. Когда Джим в последний раз опоздал? Только на прошлой неделе или аж месяц назад? Оба забыли о сути спора. Ищут разрешения конфликта в двух тупиковых направлениях, выясняя, кто прав и кто виноват. Они убеждены, что проблема либо в его безответственности, либо в ее вечном недовольстве.

Но на самом деле совершенно не важно, что именно приводит к ссорам. На другом сеансе Кэрол и Джим препирались из-за его нежелания говорить об отношениях.

— Мы сразу начинаем ссориться, — заявляет Джим. — Какой в этом смысл? Просто ходим по кругу. Только хуже становится. Наверняка все сведется в итоге к моим «изъянам». Мы по-настоящему близки, только когда занимаемся любовью.

Кэрол возмущенно трясет головой:

— Не хочу я никакого секса, если мы даже поговорить нормально не можем!

Что происходит? Из-под привычной темы опозданий показались еще две проблемы в отношениях пары: «мы не разговариваем» и «мы не занимаемся сексом». Супруги попали в жуткий замкнутый круг: их реакции провоцируют еще более отрицательные ответы и эмоции. Чем больше Кэрол нападает, тем больше Джим отдаляется. И чем сильнее его отчуждение, тем отчаяннее и язвительнее ее словесные атаки.

В конце концов станет совсем не важно, в *чем* причина конфликтов. Пара рано или поздно дойдет до предела, когда отношения станут источником обид, постоянного ожидания опасности и совсем остынут. Любые разногласия и расхождения во мнениях предстанут в черном свете. В простых словах супруги будут слышать угрозу. Сомневаться в любых поступках второй половины. Их одолеют страхи и сомнения. Оба всегда будут настороже и готовы к обороне. И даже пожелай они стать ближе друг к другу — не смогут. Чувства Джима прекрасно описывает название песни Notorious Cherry Bombs — «Не тянет ночью целовать те губы, что бурчат весь день» (It's Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long).

Иногда партнеры и сами замечают сети, в которых запутались. Джим утверждал, что может легко предсказать дальнейшее развитие событий. Кэрол неизбежно скажет, что мужчина ее разочаровал. Поэтому нужно спрятаться за «стеной» от разгорающегося пожара. Но деструктивные модели включаются на автомате и становятся такими привычными, что отказаться от них практически невозможно. Большинство и вовсе не замечают, что их отношения угодили в ловушку дьявола.

Раздраженные и обиженные партнеры ищут объяснений. Решают, что возлюбленный бездушен и жесток. Или начинают искать причины в себе.

— Может, со мной что-то не так? — спрашивает Кэрол. — Мама как-то сказала, что меня совсем не просто любить.

В итоге люди решают, что верить никому нельзя, а любви не существует.

Отношения, которые развиваются по спирали от преследования к отстранению, по сути, основаны на панике,

вызванной чувством потери близости. Но эта идея и сейчас многим психологам и терапевтам кажется революционной. Большинство коллег, которые приходят ко мне на обучение, привыкли рассматривать конфликт и противоборство партнеров как основную проблему отношений. Поэтому они просто учат супругов общаться и вести эффективные переговоры по разрешению сложных ситуаций. Но это борьба с симптомами, а не заболеванием. Людей учат новым движениям в бесконечном танце скандалов и охлаждения, хотя давно пора сменить музыку.

— Прекрати диктовать мне, что делать! — требует Джим.

Кэрол на мгновение задумывается и раздраженно возражает:

— Тогда ты не будешь делать вообще ничего, и мы никуда не придем!

Есть масса приемов работы с разными аспектами отношений. Тем не менее, не понимая ключевых принципов, на которых строятся романтические связи, мы не сможем разобраться в проблемах пар и помочь им. Модель поведения «преследование — отстранение» не просто неправильная привычка. В ее основе лежит более глубокая проблема. Партнеры испытывают сильнейший эмоциональный голод. Их словно лишили пищи. Оба чувствуют себя обделенными. И отчаянно взывают о внимании и заботе.

Пока мы не начнем работать с базовой потребностью в близости и страхом ее потерять, стандартные подходы вроде развития навыков ведения переговоров и разрешения конфликтов, анализа детских травм или паузы в отношениях бессмысленны и неэффективны. Готтман доказал, что счастливые в отношениях партнеры ничуть не лучше или

«правильнее» общаются, чем менее удачливые. Совсем не всегда они умеют участливо друг друга выслушать или понимают, как травмы прошлого могут влиять на восприятие в настоящем. Некоторые отчетливо понимают и прекрасно могут объяснить мотивы и причины своего поведения. Но совершенно не способны внятно и последовательно общаться с партнером, когда их с головой захлестывают эмоции. Такие пары бывали и у меня и чуть ли не больше других нуждались в помощи. Одна из клиенток, Салли, как-то сказала: «Ты же знаешь, у меня нет проблем с общением. Друзей полно. Умею и убеждать, и слушать. Но не когда начинается эта ужасная холодная война и мы не разговариваем. Тогда пытаться вспомнить, чему нас учили на курсах для молодоженов, все равно что братья читать руководство по раскрытию парашютов уже в свободном падении».

Стандартные подходы не позволяют удовлетворить острую потребность в эмоциональной связи. Они не помогают восстановить близость или сохранить ее. Методы и приемы, которым обучают партнеров, приводят к прекращению ссор, но страшной ценой. В результате очень часто дистанция увеличивается. Усиливается страх отвержения и потери близости. А ведь именно в это время уверенность в прочности связи нужна партнерам как никогда.

ПЕРЕЛОМНЫЕ МОМЕНТЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Токсичные модели поведения становятся понятными, когда мы рассматриваем любовь с позиций привязанности. Это позволяет выделить ключевые моменты, когда рушатся и отстраиваются отношения. Клиенты говорят иногда:

«Все было хорошо. Мы провели вместе четыре чудесных дня. Стали чуть ли не друзьями. А потом кое-что произошло, и все полетело к чертям. Я не понимаю».

Перемены в отношениях влюбленных так стремительны, хаотичны и ярки, что мы не успеваем осознать, что в действительности происходит. И часто не понимаем, как реагируем. Но, если бы можно было просмотреть развитие событий в замедленном режиме, мы бы заметили переломные моменты и выбранные на распутье направления. Потребность в привязанности и сопровождающие ее сильные эмоции возникают внезапно. Благодаря им разговор с повседневных вопросов моментально переходит к проблемам безопасности и выживания. «Джонни слишком много смотрит телевизор» резко вырастает до «Понятия не имею, как справляться с истериками сына. Я никудышная мать. И ты совсем меня не слушаешь. Да, знаю-знаю. Тебе нужно работать. Только это ведь важно, да? А не мои чувства. Никому нет дела до меня».

Если мы уверены в надежности и прочности связи с партнером, эти переломные моменты ощущаются просто легким прохладным ветерком в погожий день. Если нет, отношения развиваются по спирали неуверенности, и в конечном счете супруги охлаждаются друг к другу. Боулби выяснил, когда именно потребность в привязанности ощущается особенно остро. Мы бьем тревогу, если вдруг начинаем чувствовать себя неуверенно и уязвимо. Или ощущаем, что утрачиваем связь с любимым. Или считаем, что отношения в опасности. Угрозы могут исходить как из внешнего мира, так и из нашей внутренней вселенной. Они могут быть реальными или воображаемыми. Не имеет значения. Важно лишь восприятие.

Питер и Линда женаты шесть лет. В последнее время мужчина почувствовал, что жена охладела к нему. Линда

устроилась на новую работу. Супруги стали реже заниматься любовью. На вечеринке приятель отметил, что Линда цветет и пахнет, тогда как Питер, похоже, начинает лысеть. Глядя, как Линда увлеченно беседует с привлекательным мужчиной — обладателем шикарной шевелюры, Питер чувствует прилив тошноты. Сможет ли он успокоиться, зная, что жена его ценит и в случае необходимости все бросит и будет рядом? Вероятно, мужчина сумеет воспроизвести в памяти моменты, когда именно так и происходило. Тогда он избавится от тревоги.

А что, если заглушить внутренний голос не удастся? Питер разозлится, подойдет к жене и раздраженно съязвит по поводу ее флирта. Или отбросит сомнения и скажет себе, что ему наплевать. Пойдет и выпьет еще бокальчик или сразу шесть. Что бы он ни выбрал для борьбы со страхом, нападение или отступление, это лишь увеличит дистанцию между супругами. Связь между ними и влечение Линды к мужу будут ослабевать. В результате первобытная паника Питера только усилится.

Второй ключевой момент наступает, когда минует непосредственная угроза. На этом этапе у партнеров появляется шанс восстановить связь, если только не включились негативные стратегии выживания. Позднее Линда подходит к мужу. Как он поступит? Попытается наладить контакт? Даст понять, что испытывал страх и тревогу при виде любимой, флиртующей с другим? Сможет ли выразить свои эмоции и переживания так, чтобы Линда захотела разубедить и успокоить его? Или станет нападать и попрекать со словами «вертишь хвостом»? Требовать немедленно поехать домой и заняться любовью? А может, будет хранить молчание и отстраняться?

Третий ключевой момент: нам удастся распознать свои эмоции привязанности. Мы обращаемся к партнеру за поддержкой и утешением и получаем отклик. Скажем, Питер умудряется отвести Линду в сторону. Глубоко вздохнув, мужчина рассказывает жене, как тяжело и неприятно ему наблюдать за ее беседой с привлекательным незнакомцем. Или Питер хотя бы сможет подойти, встать рядом и своим видом дать понять Линде, что огорчен. Допустим, женщина отреагирует положительно. Даже если муж не сумеет внятно выразить свои чувства, жена почувствует: с ним что-то происходит. Линда возьмет Питера за руку. Мягко спросит, все ли в порядке. Она рядом и готова сопереживать. Но видит ли это Питер, верит ли жене? Сможет ли понять, успокоиться, сократить дистанцию и снова начать доверять? Или мужчина останется настороже и предусмотрительно утащит жену домой, чтобы больше не чувствовать себя уязвимым? Или даже примется нападать, чтобы убедиться в искренности ее чувств?

Наконец, когда супруги вернутся к привычной жизни, будет ли Питер уверен, что Линда — тихая гавань в океане тревог и сомнений? Или продолжит сомневаться? Будет ли стремиться постоянно получать от жены подтверждения любви? Или постарается снизить потребность в ее внимании и попробует отвлечься на другие задачи и развлечения?

В центре драмы сейчас Питер. Но помести мы туда Линду, окажется, что она испытывает те же страхи и переживания. Нет никаких различий между мужчинами и женщинами. *Все* мы испытываем одни и те же эмоции. Но проявлять их можем немного по-разному. Когда отношения идут на спад, мужчины говорят, что чувствуют себя отверженными. Будто они не соответствуют требованиям и ожиданиям своей женщины. Ощущают себя неудачниками, в конце концов.

Представительницы прекрасного пола, по их словам, чувствуют себя брошенными и ненужными. В арсенале страдающей в отношениях женщины исследователи обнаружили еще одну модель поведения — «заботиться и дружить». Возможно, причина в более высоком содержании в крови «гормона объятий» — окситоцина. Женщины более склонны искать эмоциональной близости с другими людьми, когда чувствуют ее дефицит в отношениях с партнером.

Причина распада браков не в разросшемся до предела конфликте, а в потере привязанности и эмоциональной чуткости. Это доказал в своем революционном исследовании Тед Хьюстон из Техасского университета. И в самом деле, недостаток отзывчивости, а вовсе не уровень развития конфликта — главный показатель, позволяющий предположить, насколько прочным будет брак через пять лет. Отношения начинают двигаться к краху с ростом этого дефицита. Конфликт возникает позднее.

Партнеры как канатоходцы, которые мягко поддерживают и страхуют друг друга над пропастью. Когда начинает дуть ветер сомнений и страхов, стоит им запаниковать и вцепиться друг в друга или резко отвернуться в поисках укрытия, канат начнет раскачиваться. Едва ли удастся удержаться на нем. Чтобы балансировать, мы должны подстраиваться под движения партнера и чутко реагировать на его эмоции. Близко общаясь, влюбленные компенсируют недостатки друг друга. Только так можно достичь эмоционального равновесия в паре.