

## ГЛАВА 1 ДЕТИ, КОТОРЫМИ МЫ БЫЛИ

*Почему мы все время ссоримся? Откуда это постоянное недопонимание? Что стоит между нами? Пора задать правильный вопрос: кто на самом деле здесь думает, говорит и действует?*

Когда вы начинаете отношения с другим человеком, успех вашего партнерства зависит не только от вас — двоих взрослых людей. В одном «домике отношений» с вами живут еще два человечка: маленькая девочка и маленький мальчик. А если вы состоите в гомосексуальных отношениях — две девочки или два мальчика. Что это за малыши? Конечно, вы их знаете. Вместе с вами живут невидимые дети, которыми когда-то были вы и ваш партнер. «Так как в каждом из нас сокрыт „ребенок из прошлого“, в браке должны договариваться друг с другом четыре человека, — пишет Уитни Хью Миссилдайн, — двое взрослых, которые действуют в настоящем, и два ребенка, резвящихся в лоне семьи».

Иногда эти малыши не доставляют хлопот, но чаще всего они — возмутители спокойствия. Радостно и беспардонно они вмешиваются в дела

взрослых. Это не проблема, если у них было счастливое детство и в отношениях с родителями они получили позитивный опыт привязанности. Тогда их вмешательство в жизнь взрослых безвредно. Иногда они капризничают, если что-то идет не так, как им хочется, иногда они хотят слопать два куска торта, потому что взрослый чем-то раздражен, иногда утром им не вылезти из постели, потому что неохота работать.

Если же опыт «детей», вынесенный из отношений с родителями, скорее негативный и обременительный, тогда он представляет серьезную проблему для отношений между взрослыми. Тогда «дети» надоедают взрослым со своими многочисленными желаниями и нуждами, требуют внимания, не хотят оставаться одни и ревниво относятся к конкуренции. Дети хотят раз и навсегда решить, до какой степени допускать близость или насколько большую держать дистанцию. Они боятся одиночества или того, что ими будут помыкать.

Они редко бывают друг с другом согласны. Один ребенок хочет не того, чего хочет другой, — и наоборот. В основном они ожесточенно борются за внимание и заботу. Всеми силами они пытаются воспрепятствовать тому, чтобы другой одержал верх. Очевидно, что жизнь с имеющими негативный опыт первых отношений детьми, которые постоянно вмешиваются во взрослые дела, можно назвать какой угодно, но только не радостной.

## Беспокойная жизнь вчетвером

Многие конфликты в отношениях проистекают из вмешательства «внутреннего ребенка из прошлого», — пишет Уитни Хью Миссилдайн. Это вмешательство является «первопричиной проблем в браке, даже когда в них обвиняют деньги, секс, ревность или постоянные придирки партнера». Как правило, вы, взрослый человек в этом квартете, не осознаете мощного влияния внутреннего ребенка. Создаваемые им помехи не так-то легко выявить. Тяжело заметить действия своего внутреннего ребенка, и еще тяжелее разглядеть маленькую девочку или маленького мальчика в партнере. Потому что ребенок, которым вы когда-то были, довольно ловок и хитер. Он так маскирует свои желания, что вы принимаете их за собственные. Иногда это приводит к тому, что вы, взрослая женщина или взрослый мужчина, в конфликтной ситуации ведете себя «как ребенок», чтобы обратить внимание на себя, на свои страхи, потребности и желания. Тогда может случиться, что вы плачете громче, чем необходимо, беспомощно кричите на другого, молча замыкаетесь в себе, в гневе швыряете что-нибудь в стену, в смятении цепляетесь за партнера, сердито топаете ногой — и этим все только усугубляете.

Возможно, «внутренний ребенок» советует вам действовать скрытно, когда борется за внимание и поддержку. В таком случае вы внешне

остаетесь взрослым и упаковываете свои требования в «разумные» аргументы или критику «по делу»: вы обвиняете другого в том, что он мало занимается домом. Вы раздражаетесь, когда партнер слишком много времени отдает работе или друзьям. Вы критикуете партнершу за то, что она возвращается поздно. Вы упрекаете другого в том, что он никогда не слушает и хочет только секса. Вы не ложитесь спать допоздна, когда партнер отправился на вечеринку без вас, из-за мнимого беспокойства о нем. Вы предъявляете партнеру претензии, что тратите на хозяйственные нужды больше, чем он. Вы жалуетесь, что вам приходится полностью взять на себя контакты с друзьями и покупать подарки ко дням рождения, так как другого это не заботит. Вы обвиняете партнершу в том, что она каждый день разговаривает с матерью по телефону, но при этом ее не волнуют ваши родители.

Какими бы уместными и разумными ни казались вам эти обвинения и обоснования, стоящие за ними истинные мотивы часто имеют мало общего с реальностью. Во многих случаях вы стремитесь таким образом добиться удовлетворения детских потребностей — тех, которые часто игнорировали в детстве. Если ваш дом не был безопасным местом, взрослых не интересовали ваши страхи и желания, то вы усвоили: «Никто не хочет знать, что я на самом деле чувствую». Поэтому и сегодня вы не отваживаетесь открыто показать партнеру, что вы переживаете. Из-за детского опы-

та для вас честно признаться партнеру «Ты мне нужен!», «Заботиться обо мне!», «Я чувствую себя таким одиноким!» — все равно что расписаться в своей несостоятельности. Поэтому вы следуете «совету» внутреннего ребенка и прячете свои истинные желания за критикой, нытьем и якобы объективными аргументами.

Конечно, вы ни о чем таком не подозреваете. Вы не ощущаете себя брошенными и одинокими, не чувствуете, что вам нужны поддержка и утешения другого, поскольку вас обидели на работе, на вас много навалилось или просто тяжело на сердце. Вы лишь на подсознательном уровне понимаете, что хотите найти защиту у партнера или партнерши, что другой должен облегчить ваши внутренние страдания. Но вы не выражаете свою потребность открыто, а выбираете для этого самые неподходящие способы. А через косвенные, непрямые сигналы вы не получите то, чего хотите, — больше близости, больше понимания, больше поддержки.

### **Ребенок знает не больше вашего!**

Итак, ребенок, которым вы когда-то были, довольно сильно вам мешает. Он считает, что знает, как вам быстрее и легче добиться желаемого. К тому же он уверен, что не стоит слишком уж раскрываться перед партнером, ведь бережного бог бережет. Та модель отношений, что сложилась у вашего внутреннего ребенка в про-

плом, определяет, как вы обходитесь с партнером в настоящем. Но на самом деле ребенок знает не больше вашего: его опыт однок, он может действовать и чувствовать только на основе пережитого. Пока вы игнорируете этого ребенка, не знаете или не хотите знать о его существовании, вы находитесь в его власти. Он беспрепятственно вмешивается в ваши отношения и усложняет их. Пока вы не замечаете, что ребенок, которым вы когда-то были, встревает в ваши сегодняшние проблемы, вы ищете причины и решения не там, где нужно. Вы работаете над одними и теми же конфликтами, снова и снова устраняете одни и те же разногласия и каждый раз разочаровываетесь в себе, в партнере и в отношениях. И вам постоянно кажется, что вы с партнером говорите на разных языках.

Зная, что ребенок, которым вы когда-то были, ответствен за разлад в ваших нынешних отношениях или в любовной жизни в целом, вы сможете лучше понять, почему иногда так «странно» себя ведете, и найти ответы на следующие вопросы:

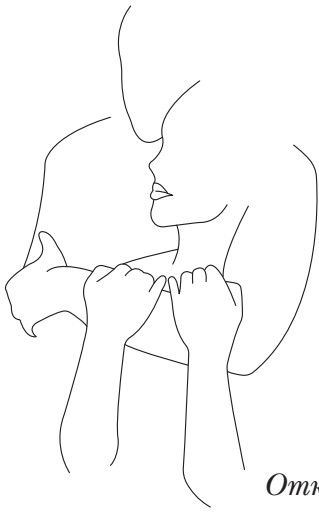
- Почему мы с партнером постоянно ссоримся по одним и тем же поводам?
- Почему между нами так часто возникает недопонимание?
- Почему мне все время кажется, что человек рядом со мной говорит на другом языке?

- Почему мой партнер замыкается и отстраняется, когда я хочу поговорить с ним о своих чувствах и о наших отношениях?
- Почему я периодически возвращаюсь к мысли о том, чтобы закончить эти отношения?
- Почему мои отношения рушатся с удивительным постоянством?
- Почему я постоянно влюбляюсь в тех, кто, как мне кажется, мне отлично подходит, но не могу создать с ними прочных отношений?
- Почему я не могу спокойно выпить пива с коллегами после работы, без того чтобы дома меня не ожидал скандал?
- Почему мой муж/моя жена так скучает по мне, когда я в отъезде, но стоит мне вернуться домой — ведет себя холодно и отстраненно?
- Почему мы ссоримся все сильнее?
- Почему мне иногда хочется убежать из дома как можно дальше?
- Почему мне так грустно и одиноко, когда в моих отношениях не все так гладко, как хотелось бы?
- Почему я так зависим(а) от похвалы и расположения своего партнера?
- Почему в отношениях мне вскоре начинает не хватать свободы?

- Почему из нас двоих отдаю все время я, а партнер — только берет?
- Я способен/способна на отношения?
- Мой партнер способен на отношения?

Ключ ко многим вашим проблемам, возникающим в отношениях, лежит в прошлом. Имеет смысл спросить себя, какой опыт любви вы получили в детстве. Какие выводы вы сделали из этого опыта? Чему этот опыт вас научил?





## ГЛАВА 2 ТАК УСТРОЕНЫ ОТНОШЕНИЯ. ИЛИ..?

*Откуда нам знать, как правильно  
выстраивать отношения? Кто нас этому  
научил? И действительно ли у нас были хорошие  
учителя? Сомнения уместны.*

### **АННАЛЕНА И ТОМ**

Детство Анналены было несчастливым. Она выросла на ферме и, будучи старшей из восьмерых детей, видела мало родительской заботы. Все дети должны были помогать, у отца с матерью не оставалось времени, чтобы приласкать их. На Анналену было возложено много обязанностей. Еще совсем маленькой она усвоила, что наилучшая стратегия для нее — оставаться максимально незаметной. Немного внимания ей перепадало, лишь когда она помогала матери по хозяйству. Она никогда не болела, один раз, правда, здорово ударилась, повредила запястье и плечо. Ей в ту пору было шесть, она только-только пошла в школу. И тогда, по просьбе отца, один из помощников отвез ее в больницу. «Отец был добрым, но совершенно завален работой. Всю дорогу я проплакала — так боялась больницы», — вспоминает Анналена. Ранние

переживания привели к тому, что она мало чего ждет от окружающих и пытается разобраться со своими проблемами сама.

Когда после плановой маммографии ей неожиданно сообщили, что у нее, возможно, рак и назначили биопсию, она захотела, чтобы Том, ее партнер, пошел с ней на обследование и поддержал ее. Однако Том не предложил ей свою помощь. Ей пришлось четко и ясно высказать свое желание. Но это не слишком хорошо ей удалось. Она была неопытна в формулировании и понимании своих желаний. Вместо того чтобы сказать, что ей страшно и что ей нужна его поддержка, она набросилась на него: «Тебя никогда нет рядом, когда ты мне нужен. Я могу и одна жить, если больше тебя не интересую». Ее упреки прозвучали для Тома как гром среди ясного неба, он почувствовал себя несправедливо обиженным и ответил тем же. Разгорелась ожесточенная ссора, которую они толком не смогли погасить. Хотя Том позже предложил свою поддержку, Анналена отправилась на обследование одна. Она больше не хотела, чтобы Том был рядом. «Он предложил сопроводить меня, потому что я его вынудила. Такая помощь ничего не стоит», — считает Анналена.

Анналена сызмальства научилась подстраиваться под тех, от кого зависела. Она запоминала, чего от них можно ожидать и как она должна себя вести, чтобы получить то, что ей было жизненно необходимо, — любовь и тепло. Анналена внимательно подмечала: как реагирует мать, когда я шумлю? Или ей больше нравится, когда я веду