



Как преодолеть
сложности и сохранять
близость в длительных
отношениях

ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ВЕЧНО

Микаэла
Томас
семейный
психотерапевт

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

Обретение ясности в близких отношениях

Глава 1. Что такое любовь?

<i>Фундамент длительных отношений</i>	21
---	----

Глава 2. Тлеющие углы

<i>Насколько вы воспламеняемы как пара</i>	38
--	----

Глава 3. Близость и сопереживание

<i>Сопереживание как противоядие от разобщенности</i>	62
---	----

Глава 4. Пан или пропал

<i>Вы в деле?</i>	81
-------------------------	----

ЧАСТЬ II

Развитие сопереживания к себе и своему партнеру

Глава 5. Проснуться и осознать

<i>Как осознанно воспринимать свой внутренний и внешний мир</i>	97
---	----

Глава 6. Как разобраться в своих эмоциях

<i>Сбалансируйте свои эмоциональные системы, чтобы сбалансировать отношения</i>	118
---	-----

Глава 7. Сопереживание как часть вашей личности

<i>Как развивать себя с помощью лучших проявлений сопереживания</i>	137
---	-----

Глава 8. Сопереживание, направленное на других <i>Как научиться проявлять любовь и сопереживание по отношению к партнеру</i>	152
Глава 9. Как принимать сопереживание <i>Учимся замечать, принимать и просить о сопереживании</i>	167
Глава 10. Сила самосострадания <i>Когда вы добры к себе, вам легче помочь другим</i>	182
Глава 11. Как сопереживать своему внутреннему критику <i>Если понять свое критическое «я», оно уже не будет командовать парадом вашей жизни</i>	200
Глава 12. Сопереживание для всех сторон вашей личности <i>Как принять даже те стороны, которые вам не нравятся</i>	219

ЧАСТЬ III

Как построить длительные отношения с помощью сопереживания

Глава 13. Делайте то, что для вас важно <i>Как стать таким партнером, каким вы хотите быть</i>	237
Глава 14. Сопереживающее общение <i>Как говорить и слушать с сопереживанием, чтобы сделать ваши отношения более глубокими</i>	263
Глава 15. Близость, а не совершенство <i>Откажитесь от всех ваших «должен», чтобы стать ближе друг к другу</i>	282
Глава 16. Компромисс, а не жертва <i>Как принимать решения как команда — с сопереживанием</i>	300
Глава 17. Мост над пропастью <i>То, что вы разные, укрепляет отношения</i>	317
Глава 18. Как остудить эмоции <i>Чем меньше негатива, тем прочнее связь</i>	336
Глава 19. Выжить и процветать <i>Как сохранить эмоциональную связь и в горе и в радости</i>	354

Оглавление

Глава 20. Прибавляем жару <i>Как наладить физическую связь через прикосновения и интимную близость</i>	369
---	-----

Глава 21. Бурные воды <i>Как управлять тем, что угрожает вашей близости</i>	390
--	-----

Глава 22. Простить и отпустить <i>Как перестать обвинять и вместе двигаться вперед</i>	412
---	-----

ЧАСТЬ IV

Как сохранить вашу близость

Глава 23. Забота о себе — это забота о паре <i>Забойтесь о себе, чтобы позаботиться о своих отношениях</i>	437
---	-----

Глава 24. Что дальше? <i>Как двигаться вперед с опереживающим намерением</i>	456
---	-----

Примечания	470
------------------	-----

Ресурсы	474
---------------	-----

Благодарности	476
---------------------	-----

Об авторе	479
-----------------	-----

Введение

Здравствуйте! Добро пожаловать — и присаживайтесь на кушетку! Меня зовут Микаэла Томас, я клинический психолог, психотерапевт для пар, а также основатель компании The Thomas Connection. Я замужем, у меня маленький ребенок. Я ниже среднего роста, мечтатель, и я обожаю лакрицу.

Во время работы над этой книгой меня переполняли восторг и радость, а еще — тревога и сомнения. В жизни часто так бывает: наши занятия вызывают у нас смешанные эмоции, но, если вы поставили себе по-настоящему достойную цель, ради нее стоит потрудиться. Именно таким принципом я руководствовалась, когда писала эту книгу, да и в браке он мне пригодился. Итак, устраивайтесь поудобнее — нам предстоит большая работа.

ДОЛГО ЛИ ПРОДЛЯТСЯ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

Как опытный психолог, я порой интуитивно чувствую, здоровые отношения у пары или нет. Хотя я провожу интервью и предлагаю заполнить опросники для оценки качества отношений, нелегко прогнозировать, как долго

они продлятся. В конце концов люди, как и чувства, непредсказуемы. Я, конечно, могу перечислить препятствия, на которых спотыкаются пары, и помочь им преодолеть эти проблемные зоны, но не могу спрогнозировать, справятся ли они. Иногда различия между партнерами непримиримы, а боль и вред, причиненные отношениям, слишком велики.

Нередко пары приходят ко мне после многих лет страданий, когда они уже чрезмерно измучены, чтобы восстанавливать отношения. Они слишком долго тянули, прежде чем обратиться за помощью. Однако даже старого пса *можно* научить новым трюкам — старые привычки в отношениях тоже *можно* изменить, *можно* найти новых партнеров, *можно* перепрограммировать мозг, но нужно дать себе и вашим отношениям шанс измениться.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В книге собраны клинические методы, которые я применяю в психотерапии для пар и в своем авторском курсе. Это революционная попытка объединить исследования в области романтических отношений, осознанности, нейробиологии и позитивной психологии с навыками из трех научно обоснованных видов психотерапии: поведенческой терапии для пар, терапии сопереживания и терапии принятия и ответственности.

Это издание поможет вам укрепить отношения с партнером и жить душа в душу. Книгу можно использовать как отдельное пособие по самосовершенствованию или же как дополнение к психотерапии и консультациям для пар. Если

ваши отношения причиняют только боль и вы на грани расставания, обратитесь за профессиональной помощью (некоторым парам нужна третья, объективная сторона, которая поможет им проработать предложенные в этой книге упражнения). Если ваши отношения не находятся на грани разрыва, но вы хотите укрепить взаимопонимание и сделать повседневное общение приятнее, научиться сопереживать и себе, и партнеру, то эта книга для вас. Это попытка сбалансировать теорию и практику романтических отношений, чтобы вы не только получили полезную информацию, но и знали, какие практические шаги следует предпринять. Я не хотела перегружать вас научными сведениями и старалась сделать чтение легким и приятным (чтобы вы все-таки дочитали до конца!). Это не исчерпывающее руководство по любовным отношениям, но если вы заинтересованы в глубокой близости с партнером, то оно вам подойдет.

Можно выделить несколько аспектов этой близости в зависимости от этапа, на котором находятся ваши отношения.

- Вы довольны близостью с партнером и хотите сделать все, чтобы она не пропала.
- Вы хотели бы укрепить близость с партнером; вы хорошо ладите, но пора вдохнуть жизнь в ваши отношения, а то вы немного заскучали.
- Вам нужна помощь, поскольку у вас непростые отношения, и вы хотите вернуть утраченную связь между вами, пока еще есть надежда.
- В ваших отношениях уже невозможно восстановить близость, и вы ищете способ закончить их мирно, с сопереживанием друг другу.

- Отношения закончились, и вы хотите понять, почему связь была разорвана.
- Вы ищете родственную душу и хотите понять свой шаблон отношений, прежде чем строить новые.
- Вы профессионал, помогаете парам укреплять отношения и хотите использовать эту книгу как пособие.

Упражнения из данной книги помогут развить сопереживание к себе и партнеру и построить прочный фундамент отношений. Вы узнаете, как ваш жизненный опыт влияет на общение с партнером. Получите навыки эффективного общения, инструменты принятия решений, научитесь успокаиваться во время ссор и ставить себя на место партнера, чтобы действительно *почувствовать* эмпатию и *проявить* сопереживание по отношению к любимому человеку. Вы узнаете, что значит прощать (и что не относится к прощению) и как использовать навыки осознанности и сопереживания для развития глубокой эмоциональной и физической близости с партнером. Если вы последуете предложенным советам, то заметите улучшения в своей жизни, в том числе в отношениях с партнером; вы станете добрее к себе, а с тяжелыми жизненными испытаниями вам будет справляться проще — особенно когда внутренний критик не дает вам покоя.

СТРУКТУРА КНИГИ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Часть I. Здесь мы поговорим о разнице между любовью и сопереживанием и о том, что подразумевают под собой счастливые близкие отношения. В этой части вы найдете

опросники по удовлетворенности отношениями и факторам «уйти или остаться». Вы исследуете, какие сферы нуждаются в особом внимании и как ваш стиль привязанности влияет на отношения. Я также расскажу об общем социальном контексте, в котором мы живем, обо всем, что нас отвлекает и разрывает связь между партнерами, а также мешает выстроить близкие отношения. Вы узнаете, что одной любви для длительной близости недостаточно — нужно еще сопереживание.

Часть II. Эта часть опирается на мой восьминедельный авторский курс — тренинг сопереживания. Вы узнаете, как проявлять и принимать сопереживание в отношениях не только с другими людьми, но и с самими собой с помощью упражнений на тренировку внимания и осознанности, дыхательных практик, визуализации и писем. Вы научитесь справляться с критикой в ваш адрес и в адрес вашего партнера. Развитие практических навыков поможет вам плодотворно общаться с партнером и во всех своих поступках руководствоваться любящим сопереживанием. Это тот фундамент, который понадобится вам для более детальной совместной работы, так что не спешите. Вы можете прорабатывать по одной главе в неделю в течение восьми недель.

Часть III. Здесь мы объединим ваши новые навыки из тренинга по сопереживанию с конкретными упражнениями и инструментами из поведенческой терапии для пар и терапии принятия и ответственности. Мы потренируемся общаться, преодолевать проблемные моменты, принимать решения и поднимать настроение себе и партнеру. Вы узнаете, как избегать негатива (критики,

враждебности, трений) и добавить позитива (принятия, доверия, сотрудничества, дружбы). Это поможет укрепить эмоциональную и физическую связь, добиться близости и единения. Мы разберем рискованные ситуации, а также потренируемся в умении прощать и принимать несовершенства друг друга. Мы взглянем на ваши ценности как пары, чтобы вы стремились к процветанию и счастью, а не ограничивались выживанием.

Часть IV. В заключительной части мы наметим дальнейший путь, чтобы жить полной жизнью, с добротой и благодарностью. Мы соберем набор инструментов сопереживания, которым вы будете пользоваться не один год, а также сформулируем принципы заботы о себе — вы не можете дать людям то, чего у вас нет.

Следующие рубрики книги помогут вам на вашем пути.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА. Это примеры из реальной жизни, в буквальном смысле с кушетки в моем кабинете психотерапии; вы увидите, что другие люди сталкиваются с теми же проблемами, что и вы. Все имена и личная информация изменены в целях конфиденциальности.

УПРАЖНЕНИЕ. Практические задания, которые помогут вам улучшить отношения.

ОТКРОВЕННЫЙ ДИАЛОГ. Небольшая пауза, чтобы обсудить с партнером те или иные вопросы и сблизиться, поделившись своими мыслями и чувствами.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА. Я не гуру отношений, и у меня не идеальный брак. Да, я специализируюсь на психотерапии для пар, но еще я живой человек, и, поверьте, проблем у меня предостаточно. Я решила добавить примеры

из своего опыта, чтобы показать вам, что все мы плывем в одной лодке в бурных водах жизни и я тоже иногда ошибаюсь.

Вопросы для самоанализа.

Подумайте над вопросами, выделенными в рамку. Они помогут вам лучше разобраться в себе и понять себя.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Можно просто прочитать ее от начала до конца, но если вас интересует не только информация, но и реальные изменения в вашей жизни, то придется выполнить все упражнения. Работа над отношениями — длинный путь. Здесь нет быстрых решений и волшебных таблеток, так что выделите для этого время и место. Считайте его вкладом в собственное благополучие и в ваши отношения с партнером.

Внимание!

Моя роль как психотерапевта — помогать парам принимать мудрые решения в своих отношениях, а не удерживать их вместе любыми средствами.

Этот процесс может быть болезненным. Моя задача — не ограждать вас от неприятных эмоций, а сопровождать на протяжении всего пути. Эта книга прояснит пункт назначения и сделает путешествие максимально насыщенным. Иногда вы будете спотыкаться, иногда уставать до потери

сознания, а иногда радоваться теплоте солнца над вами — одним словом, будут взлеты и падения, так что пользуйтесь этой книгой как картой и компасом в вашем путешествии. Только прошу вас, не давите на себя и на своего партнера — уверена, вы пережили немало испытаний, но не забывайте, что жизнь не меняется за одну секунду.

Меня также заботит ваша *безопасность*. Если вы стали жертвой домашнего насилия либо какой-нибудь другой формы агрессии или же существует такой риск, немедленно обратитесь за помощью. Эта книга вам не подходит, поскольку вероятность жестокого обращения возрастет, если жертва начнет высказывать свое недовольство или проявит твердость характера. Если вы боитесь, что сами проявите агрессию по отношению к партнеру — или уже сделали это, — данной книги тоже будет недостаточно. Я настоятельно рекомендую обратиться за профессиональной помощью.

ПАУЗА — ЦЕЛЬ — ИГРА

Когда речь идет о создании длительных отношений, есть несколько вещей, которые вам помогут. Я называю свой терапевтический процесс «пауза — цель — игра».

1. Пауза

Пауза означает, что мы сознательно решили притормозить бешеную скорость своей жизни и уделить больше внимания тому, что действительно важно. Мы прислушиваемся к своему разуму и телу, учимся осознанно наблюдать

за внешним и внутренним миром. Пауза помогает парам, которые поглощены сильными негативными чувствами, взаимными обвинениями и желанием мстить; пауза учит слушать друг друга. Умение притормозить и сбросить напряжение также благотворно для пар, которых отличают амбициозность и честолюбие в других сферах жизни. Если перегрузить себя работой, это плохо повлияет на ваше настроение, благополучие и отношения. Пауза также помогает парам, которые слишком расслабились, забыли о том, что когда-то между ними была особая близость, и принимают друг друга как данность. У них будет возможность проанализировать ситуацию и снова обрести цель. Нажмите на «паузу», пока вам не пришлось нажать на «стоп» (перегорание) или даже «выход» (развод или расставание).

2. Цель

Когда вы притормозите настолько, что заметите негативные последствия прежнего образа жизни, то сможете выбрать те типы поведения, которые помогут вести полноценную жизнь. Разве не к этому вы стремитесь? Вы ориентируетесь на местности, достанете карту и компас и решите, куда идти, чтобы найти потерянную *страсть* и целенаправленно двигаться в этом направлении. Кроме того, вы избавитесь от вредных типов поведения, которые мешают отношениям, — речь идет об отсутствии честности и нежелании проявлять уязвимость. Вы используете сопереживание, чтобы стать таким партнером, каким вы хотите быть.

3. Игра

Итак, мы притормозили и нашли верный путь, а теперь пора двигаться вперед — с конкретной целью в уме. Ежедневно тренируя необходимые навыки и принимая жизнь такой, какая она есть (со всеми ее взлетами и падениями), мы вернем себе радость и энергичность. Мы исследуем, какие приключения хотим пережить вместе с партнером, выявим наши надежды и мечты, усилим позитивное общение и создадим яркие воспоминания, чтобы построить длительные отношения. Мы также обсудим, какое место в отношениях занимает игра и как с ее помощью вспомнить о давно забытых желаниях и удовольствиях и жить полноценной жизнью вместе с партнером.

Я так рада, что вы здесь. Присаживайтесь на кушетку и открывайте первую главу вашей новой совместной истории.

*С наилучшими пожеланиями,
Микаэла Томас*