Мы будем вместе. Как вернуть утраченную близость и сохранить отношения

Автор:
Инге Кантегреил-Каллен

Мы будем вместе. Как вернуть утраченную близость и сохранить отношения

Инге Кантегреил-Каллен

Двое. Психология отношений

Что с нами случилось? Почему мы больше не интересны друг другу? Как понять: это все или отношения еще можно спасти?

Французский психотерапевт Инге Кантегреил-Каллен всесторонне исследует природу возникновения любви, создания эмоциональной близости и ее потери. Автор – психолог с двадцатилетним стажем, специализирующийся на терапии супружеских пар, которые оказались в кризисной ситуации.

В своей практике психолог использует техники позитивного общения. Они позволяют заново узнать партнера, чтобы вернуть в отношения интерес друг к другу, нежность и понимание.

Благодаря этой книге вы научитесь:

– понимать эмоциональные потребности – свои и партнера;

– строить отношения без иллюзий, что поможет избежать разочарований;

– обсуждать прошлые обиды и отпускать их;

– справляться с появлением неожиданных внешних факторов, которые расшатывают ваши отношения;

– оставаться близкими и давать друг другу больше пространства.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Инге Кантегреил-Каллен

Мы будем вместе. Как вернуть утраченную близость и сохранить отношения

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Паскалю

Введение

Она: «Он – хороший человек, но жить с ним я больше не могу».

Он: «Я виню ее во всем, что она со мной сделала, но не могу представить без нее свою жизнь».

Оба: «Мадам, как вы думаете, у нас еще есть надежда?»

Такие парадоксальные выражения используют пары, которые приходят ко мне на прием, чтобы описать тупик, в котором оказались. Тогда я их спрашиваю: «Вы еще любите друг друга?» Если любви больше нет, я советую партнерам оставить мысль о терапии пары, поскольку это заведомо проигрышное дело, ведь именно любовь является основой отношений. В большинстве случаев партнеры отвечают искренне – «да», и это «да» часто контрастирует с тем раздражением, которое они демонстрируют, общаясь между собой. Их проблема в том, что они разучились разговаривать друг с другом. В глубине души каждый из них мучается от неуверенности, чувствует себя отвергнутым или даже преданным, страдая от непонимания со стороны другого.

Как они дошли до этой стадии отчаяния? Часто они и сами этого не знают, принимаясь перечислять цепочку каких-нибудь конкретных событий, и этой жалобе не видно конца. Почти всегда причиной становится какой-либо внешний фактор, с которым они неожиданно столкнулись и к которому не были готовы: внезапная болезнь, появление третьего, нацелившегося на одного из членов пары, вмешательство в отношения родителей. Нередко также проблема бывает связана с переходным возрастом ребенка, обнажающим глубокие и давно возникшие разногласия. Тем не менее одного такого события недостаточно, чтобы спровоцировать у супругов эмоциональное отчуждение. Чтобы инцидент имел серьезные последствия, всегда необходима определенная предрасположенность, некая – до поры до времени невидимая – ущербность отношений.

Есть ли у этих пар надежда? Как прекратить их страдания? Откуда берутся эти трещины в отношениях, которые я так часто вижу? И главное – что такое любовь? Каким критериям соответствует это чувство? Что следует понимать и уметь, вступая в длительные отношения? Какие подводные камни подстерегают обоих партнеров? Что делать, когда неизбежно сталкиваешься с этими препятствиями?

В своей книге я пытаюсь ответить на эти вопросы, показывая, как можно с успехом жить в паре и даже спасти ее в трудную минуту. Конечно, волшебной палочки у меня нет, но мой опыт доказывает, что любовные отношения можно сделать длительными – при условии, что супруги понимают парадоксы, лежащие в основе их собственного выбора и в целом связанные с существованием пары.

Люди по сути своей – амбивалентные существа: мы стремимся к собственной противоположности, и это стремление часто заводит нас в тупик. Мы постоянно формулируем эмоциональные запросы в адрес нашего партнера, но при этом неспособны выслушать и одобрить его личные запросы. Успешно построенная пара сочетает в себе чувство любви и понимание того, как функционируют отношения. Нужно также быть способным осознавать собственные эмоциональные потребности, равно как и потребности партнера. Это требует определенных усилий, огромного желания и упорства.

В первой главе книги я размышляю о природе и самой сути любви, проводя грань между чувством влюбленности и глубокой любовью. Для этого я прибегаю к исследованиям, недавно проведенным англосаксонскими специалистами по психологии отношений. Я особенно настаиваю на разнице между глубоким чувством и поиском сильных ощущений в стремлении быстро и любой ценой стать счастливым. Я показываю, как сайты знакомств и социальные сети изменили характер любовных встреч.

Во второй главе описывается состояние влюбленности и цепочка связанных с ним иллюзий. Я показываю, как усвоенный в детские годы стиль отношений влияет на будущую любовь, при этом я обращаю внимание на бессознательные психические процессы, которые управляют любовными предпочтениями и на деле оказываются парадоксом – противоречием между двумя противоположными потребностями.

Третья глава посвящена стадии разочарования: в ней объясняется, почему мы разочаровываемся в своих ожиданиях и как это влияет на дальнейшие отношения; здесь я особенно подчеркиваю двойственную природу наших чувств: с одной стороны, мы стремимся к слиянию с любимым человеком, с другой – хотим сохранить личную автономию. Я пишу в этой главе о последствиях такой двойственности, которую также воспринимаю как парадокс.

Четвертая глава демонстрирует, как незажившие старые раны могут отрицательно повлиять на наши нынешние отношения, что нам следует делать, чтобы избежать разрыва, и как сдержать обещание и обрести счастье в паре.

Пятая глава целиком посвящена решениям проблем; я настаиваю, что определенные навыки и правильная позиция помогают нам избежать ранее описанных ловушек. Здесь же я приглашаю читателей подумать над их собственными отношениями и протестировать их с помощью различных анкет и

опросных листов.

Наконец, в последней главе книги разбираются те особые ситуации, с которыми я часто сталкиваюсь во время проводимой терапии. Цель этой главы – показать, как преодолевать препятствия, не имеющие ничего общего с чувством любви. Я иллюстрирую сказанное при помощи конкретных примеров, которые вы найдете в этой главе; все остальные ситуации, описанные на протяжении книги, также реальны. Быть может, в ком-нибудь из моих пациентов вы узнаете себя, и выбранные ими способы решения помогут вам справиться с вашими проблемами.

Инге Кантегреил-Каллен

Глава 1

Любовь: история парадоксов

Что такое любовь?

Чувство, зависящее от эмоциональных потребностей каждого

Что такое любовь? Что значит любить по-настоящему? Как понять, что любишь кого-то и как не сомневаться в чувствах другого? Как психолог, специализирующийся на отношениях, я считаю самым важным выяснить, что мои пациенты вкладывают в слово «любовь». И я наблюдаю, как им сложно это объяснить: они начинают приводить примеры поведения, которое должно проиллюстрировать не саму любовь, а, скорее, ее недостаток: «Поскольку она делает то-сё… я прихожу к выводу, что она не любит меня», или «Если бы он

действительно меня любил, он бы действовал вот так, а раз он делает иначе, значит, он меня не любит».

Когда я задаю приходящим ко мне парам вопрос: «Что такое любовь именно для вас?», то часто наблюдаю легкое замешательство. На самом деле, чтобы дать определение любви, требуется всего несколько мгновений. Но пациенты не могут найти точное определение и обходят ответ стороной, принимаясь приводить в качестве примеров те пары, которые, как они считают, очень сильно любят друг друга – вместо того, чтобы объяснить, что такое любовь для них самих. Или начинают перечислять мне доказательства любви. Однако почти все соглашаются с мыслью, что любовь – прекрасное, уникальное чувство, это же так очевидно!

Истории пациентов

«Что такое любовь?»

Лео (49 лет) и Сюзанн (42 года): «Любовь с большой буквы – это значит быть верным и поддерживать партнера, что бы с ним ни случилось».

– Идеальная пара?

– Барак и Мишель Обама.

– Почему именно они?

– Похоже, он ей верен. За ним не замечали ничего такого, – говорит Сюзанн.

– Она поддерживает его в любой ситуации, – добавляет Лео.

Жан (80 лет) и Жаннет (73 года): «Любовь выражается в простых повседневных поступках».

– Почему вы уверены, что она вас любит?

– Потому что вся еда, которую она готовит, – превосходна, – отвечает Жан.

– Но я ведь готовлю ему только то, что он любит! – добавляет Жаннет.

Жослин (67 лет) и Тьерри (69 лет): «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок».

– Я знаю, что муж любит меня, потому что, поев, он вылизывает тарелку, с благодарностью глядя на меня… Так же было и с его матерью, – говорит Жослин.

Кевин (45 лет) и Леа (39 лет): «Любовь – это понимающий взгляд, устремленный на любимого человека».

– Я знаю: она любит меня, потому что не ругает за воскресные походы с друзьями на вечерние матчи по регби, – поясняет Кевин.

– Я знаю, что он любит меня, потому что читаю любовь в его взгляде, – говорит более романтично настроенная Леа.

Александр (26 лет) и Беренис (25 лет): «Любовь – это еще и чувство».

– Любовь не может быть рациональной, это то, что ты ощущаешь где-то внутри! – считает Александр.

– Полностью согласна, – подтверждает Беренис, кидая на молодого человека влюбленный и понимающий взгляд.

Я делаю вывод, что любовь – это всё перечисленное и, прежде всего, – личный опыт каждого из нас.

А что об этом говорят художественная литература и наука?

Вознося хвалу чувству любви, поэты и писатели, возможно, преуспели больше всех: их интуиция позволила им проникнуть в саму суть любви, однако они не могут помочь нам вывести точное и понятное определение этого феномена.

А какова точка зрения экспертов? Что говорят философы, социологи, нейробиологи и психологи?

Философы рассматривают любовь как сердечный порыв, проявляющийся в желании и приносящий радость. Платон говорит в «Пире» о том, что «любовь – это стремление к объекту своей любви», а Аристотель замечает, что «любить означает радоваться»; при этом оба полагают, что с любовью следует быть осторожным: это чувство заставляет нас питать иллюзии, страдать, отвлекает от мудрости и добродетели.

Со своей стороны, социологи считают любовь набором правил поведения, в значительной степени определяемым нашим социальным окружением. Антропологи рассматривают любовь как универсальное чувство, формы проявления и практики которого различаются в зависимости от принадлежности к той или иной культуре.

Нейробиологи считают любовь нейрогормональным явлением, способным перекроить работу нашего мозга и стимулировать выработку гормонов, что вызывает реакции, управляющие нашим поведением.

В свою очередь, психологи делают акцент на природе и интенсивности чувств, на личных убеждениях и связанных с ними типах поведения, анализируя, таким образом, влияние состояния влюбленности на отношения внутри пары.

Семейные психотерапевты, эксперты в области отношений сходятся во мнении, что любовь – это одновременно эмоциональный опыт (чувство привязанности, пронизанное физическим влечением к человеку, представляющему собой источник удовольствия и счастья) и набор специфических типов поведения. Они также считают, что любовь – это крайне интимное чувство плюс уникальный опыт, которые сильнейшим образом влияют на общение между партнерами.

Как мы видим, у каждой науки – собственные критерии и определения; это не значит, что все они не имеют права на существование, напротив, они прекрасно дополняют друг друга. Ведь, кажется, что такое любовь, известно всем – чувство, заставляющее вести себя определенным образом; однако никто не может представить истинные размеры любви. Это напоминает мне красивую фразу из кино: «Наша любовь подобна ветру: я не вижу его, но могу ощутить»[1 - Эту фразу герой Шейна Уэста, Лэндон Картер, говорит героине Мэнди Мур, Джейми Салливан, в фильме Адама Шенкмана «Спеши любить», 2002.].

На самом деле, любовь – плод эмоцИональных потребностей

А вдруг любовь не поддается общему определению потому, что в большей степени зависит от эмоциональных потребностей каждого из нас? Если это так, у любви может быть столько же индивидуальных определений, сколько существует индивидов. Несмотря на субъективный характер подобной точки зрения, у нее есть одна очевидная и неизменная особенность: во всех историях любви присутствует чувство счастья и комфорта, возникающее от того, что мы любим и любимы. Воспринимая любимого человека как единственного, кто соответствует нашим запросам, мы испытываем потребность в том, чтобы этот источник счастья всегда находился рядом с нами. И мы очень быстро – если такое случается – замечаем его исчезновение. Насущная потребность в присутствии другого – вероятно, самая распространенная эмоция среди тех, кто по-настоящему любит. Психологи полагают, что любовное чувство очень тесно связано с субъективным благополучием, возникающим при устремленном на нас взгляде, полном восхищения и желания. Таким образом, корень любви кроется в нарциссической потребности быть признанным как объект, воплощающий набор качеств, которые делают нас «исключительными». Поэтому чувство влюбленности зачастую связано с восторгом, который мы испытываем, когда осознаем, что вызываем восхищение и желание у нашего партнера.

Но даже если любовь – в первую очередь нарциссическое чувство, в ней обязательно присутствует доля альтруизма, это чувство комфорта и близости, которое мы испытываем в отношениях: стремление делиться с партнером эмоциями, обмениваться мыслями и вместе переживать как большие, так и незначительные события жизни. Стало быть, настоящая любовь – если она существует – рождается из желания заботиться о другом человеке и во всей полноте проявляется в готовности взять на себя обязательства. И все-таки, даже

если необходимость присутствия рядом с нами другого может рассматриваться как непременный критерий любовного чувства, тем не менее эта необходимость не должна считаться основным компонентом любви. Любовь не исчерпывается совокупностью восприятий, представлений, убеждений, чувств и поступков. Чтобы понять, из чего же состоит любовь, я обращусь к работам специалистов по психологии отношений – в частности, англосаксонских. Выбор источников определен моим интересом к прагматичному и гуманистическому подходу, которого придерживаются эти авторы.

Страсть, близость и преданность: три неизменных компонента любовных отношений

Триангулярная теория Стернберга

Концепция, предложенная американским психологом, профессором Йельского университета Робертом Стернбергом, помогает лучше понять основные составляющие отношений в паре. Его так называемая «триангулярная теория» основывается на типологии любовных отношений. Согласно Стернбергу, различные виды отношений рождаются и развиваются, опираясь на три компонента: страсть, близость и преданность. Характер любовной связи зависит от сочетания этих компонентов.

Стернберг описывает страстную любовь, как состояние восторга – стадию, на которой партнеры безумно влюблены друг в друга. Затем они оказываются в стадии физического влечения, не оставляющего места для размышлений и заставляющего партнеров сосредоточиться исключительно друг на друге. Несмотря на то что в начале отношений преобладает страсть, к ней постепенно может добавиться душевная близость – и оба компонента дополнят друг друга. Тогда отношения будут развиваться дальше и перейдут в высшую стадию – стадию преданности и обязательств.

Душевная близость возникает из желания поделиться с партнером своими мыслями, внутренними переживаниями, чтобы достичь более глубокой

эмоциональной близости с любимым человеком. Каждый из партнеров как бы становится доверенным лицом другого. Если оба партнера ощущают эмоциональную безопасность, чувство близости продолжает расти. Возникает впечатление, что они принимают друг друга такими, какие они есть, со своими слабостями и недостатками.

Преданность – это уже не эмоция, а скорее образ действия, свидетельствующий о желании развивать отношения, чтобы сделать их продолжительными, посвящая себя друг другу. Отношения становятся настоящими, когда оба партнера связаны желанием строить общее будущее вместе. Как и близость, преданность тоже требует чувства эмоциональной безопасности – определенной предсказуемости в отношениях, позволяющей избежать неприятных сюрпризов. Благодаря эксклюзивности любовной связи, оба партнера удовлетворяют свою потребность в эмоциональной безопасности, чувствуя себя обязанными хранить верность друг другу и отказываться от возможностей, возникающих на стороне. Преданность – это также синоним согласия.

Три описанных компонента могут дополнять друг друга, но они необязательно присутствуют во всех любовных отношениях: многие люди долгое время живут вместе, не имея в своих отношениях всех трех составляющих. Поэтому существует огромное разнообразие любовных отношений: мы можем питать к кому-то искреннюю любовь без интенсивного секса и долго находиться в счастливых отношениях, не вступая в брак. Так, Стернберг описывает восемь типов любовных связей, каждый из которых включает в себя один или несколько компонентов.

Восемь типов любовных связей по Р. Стернбергу

Наличие одного компонента

Любовный шок, любовь с первого взгляда (характеризуется страстью), «привязанность» (характеризуется близостью) и «пустая любовь» (характеризуется стремлением к преданности) – вот три типа связей, в которых

присутствует только один компонент. Но любовные отношения не статичны: рождаясь из одной составляющей, они постепенно развиваются, и в них проявляются оставшиеся два компонента.

Любовный шок

Отношения, начинающиеся с любовного шока (любовь с первого взгляда), основываются на мгновенном и интенсивном влечении. Двое влюбленных пребывают в состоянии своеобразного блаженства под воздействием непреодолимого любовного чувства, которое принято называть страстью. Основание для такой любви – проекция, сублимированный образ партнера. Этот тип не предполагает настоящей душевной близости. Речь идет, скорее, об ощущении чего-то знакомого, способствующего откровенности. Такая любовь также не требует преданности – во всяком случае, в момент ее возникновения, – хотя и содержит намек на нее. Зарождающиеся отношения интенсивны, но хрупки, поскольку – если только проецируемый образ не оказывается близок к реальности (что действительно иногда случается) – осознание того, что на самом деле представляет собой партнер, может привести к разочарованию. И тогда расхождение между субъективным восприятием и объективной реальностью становится очевидным, потому что образ, с которым была перепутана эта реальность, постепенно исчезает.

Привязанность

Второй тип отношений, описываемых Стернбергом, – это привязанность. Характерная особенность этого типа – сильная душевная близость, лишенная, однако, страсти и преданности. Стернберг сравнивает этот тип с глубокой дружбой. В этом типе отношений сексуальное влечение отступает на задний план.

Истории пациентов

Жанн и Луи

Жанн и Луи – старые друзья. Через два года после того, как умер муж Жанн, Луи тоже стал вдовцом. С тех пор они, по выражению Жанн, «стали бывать вместе, чтобы проводить досуг, ездить в отпуск». Каждый из них живет у себя дома, постоянно жить вдвоем они не собираются. Время от времени между ними случается секс, но, как замечает Луи: «Мы не любовники, несмотря на то, что очень дорожим друг другом».

Пустая любовь

Стернберг называет «пустой любовью» тип отношений, в которых нет ни страсти, ни близости – только преданность. Этот тип отношений можно наблюдать в основном в двух ситуациях: с одной стороны, это «устроенные» браки, когда партнеров выбрали не они сами, а их семьи; с другой стороны, это старые пары, которые долгие годы живут вместе в рутине, где общение стало безжизненным. Но даже если между партнерами нет ни страсти, ни близости, они остаются вместе по привычке или по материальным (финансовым) соображениям. Этот тип отношений близок к модели «прагматичной любви», описанной канадским социологом Джоном Аланом Ли. Данная форма жизни в паре мотивируется особым интересом к достоинствам одного или другого (социально-культурный уровень, материальное положение, исключительная внешность…). Здесь любые чувства отодвигаются на второй план.

Не-любовь

Отношения, в которых нет ни страсти, ни близости, ни преданности, Стернберг называет «не-любовью». Пример такого типа отношений – то, что англосаксы называют «одноразовая связь», то есть приключение без будущего. Как только половой акт завершен и физическое напряжение снято, связь теряет дальнейший смысл. В данном типе отношений имеет значение только факт соблазнения и завоевания.

Наличие двух компонентов

Также существуют виды любовных отношений, которые включают в себя только два компонента: это романтическая любовь, безумная любовь и дружеская любовь.

Романтическая любовь

Для этого типа характерны эйфория, возникающая на старте отношений, и страстные чувства с определенной долей душевной близости. Физическая любовь чаще выражается в виде фантазий, чем в конкретных действиях. Вот почему такая любовь, так часто описываемая в литературе, дарит партнерам ощущение полноценной жизни. Но в целом эти отношения, как правило, не предполагают никаких долговременных обязательств. В них важно чувствовать себя любимым и испытывать от этого удовольствие, а не любить партнера таким, какой он есть.

Безумная любовь

Страсть и преданность без близости (эмоциональной, являющейся краеугольным камнем взаимного доверия и ощущения обоюдной безопасности) – не совсем хорошая смесь. В результате отношения, которые можно назвать «безумной любовью», чаще всего обречены на провал. Обычно этот тип любви основывается на эмоциональной зависимости одного из партнеров, испытывающего тревогу при мысли, что другой его может бросить. Ощущаемая как реальная угроза, фантазия о предстоящем расставании вызывает постоянную потребность в утешении, но никакие слова не могут принести успокоения. Повторяющиеся приступы ревности, чаще всего необоснованной, наводняют этот тип отношений. Поэтому безумная любовь встречается в основном у людей с заниженной самооценкой, они не уверены ни в себе, ни в партнере; идеализация другого, как единственного, кто способен восполнить нарциссический дефицит, – что, разумеется, является заблуждением, – заводит отношения в тупик, для которого характерны тревога, депрессия и гнев.

Дружеская любовь

Еще один тип отношений, включающий в себя два компонента, Стернберг называет «дружеской любовью»; он основан на близости и преданности, но в

нем отсутствует страсть. Этот тип предполагает наличие эмоциональной связи, более сильной, чем обыкновенная дружба (например, отношения между Жанн и Луи), поскольку партнеры – два преданных друг другу человека. Отношения этого типа основаны на привязанности, которая подпитывается взаимопониманием, установившимся с годами. Партнеры полагаются друг на друга, в паре возникает стабильность. Спокойная, гармоничная, вдумчивая связь, основанная на взаимном доверии. Часто подобный тип любовных отношений присутствует в парах, где страсть постепенно прошла, освободив место ежедневной сопричастности.

Совершенная любовь

Совершенная любовь характеризуется наличием всех трех базовых компонентов: страсти, близости и преданности. В этом типе отношений налицо альтруизм, глубокое уважение к партнеру и способность любить, не выдвигая взамен никаких требований. Этот тип олицетворяет безусловную любовь: партнеры готовы пожертвовать друг для друга абсолютно всем.

Таким образом, различные комбинации трех составляющих любви могут порождать самые разные формы любовных отношений. Однако все типы имеют одну общую черту: ценность одобрительного взгляда партнера. В нашей культуре, в нашем индивидуалистическом обществе чувства любви и счастья связаны очень тесно, и мы считаем, что для того, чтобы жить счастливо, на нас должен быть устремлен чей-то влюбленный взгляд. Тогда как другие культуры больше внимания уделяют коллективному развитию – там индивид существует только для того, чтобы способствовать благополучию и процветанию всего коллектива, что влияет на характер любовных отношений. В таких культурах, где коллективные интересы имеют больший вес, чем индивидуальное развитие, гораздо чаще возникают браки, основанные на договоренности; о страсти или близости в начале отношений говорить не приходится. Но эти договоренности не обязательно посягают на развитие личности и мешают быть счастливым. Внося вклад в процветание коллектива, можно испытывать личное удовлетворение благодаря чувству выполненного долга или социальному признанию.

Любовь постепенно изменяется – это правило

Отношения внутри пары со временем меняются и приводят к трансформации основных составляющих любовной связи. В следующих главах мы увидим, как страсть постепенно уходит, освобождая место близости и преданности, превращаясь в чувство глубокой любви. Американский антрополог Хелен Фишер, профессор Ратгерского университета (штат Нью-Джерси), выделяет несколько этапов в развитии любовных отношений. Первый, соблазнение, связан с физическим влечением. На этом этапе объект желания еще не является для нас эксклюзивным (бывает так, что нас привлекают несколько человек сразу). Потом, когда отношения действительно начинаются (и это говорит о том, что выбор сделан), наше внимание и желание сосредотачиваются исключительно на выбранном нами человеке и поиске возможностей соединиться с ним. На этой стадии объект нашего желания кажется нам идеальным и воплощает собой лучшие качества. Его недостатки, наоборот, если не игнорируются полностью, то, как минимум, оправдываются, преуменьшаются или прощаются. Но мы не чувствуем себя полностью удовлетворенными и беспокойно ищем доказательства тому, что наше чувство взаимно. На данном этапе любовная связь еще очень хрупкая, и малейшая фрустрация способна вызвать разочарование, рискуя разрушить отношения. Со временем мы делаем очередной шаг: возникает чувство привязанности, другой человек становится частью нас, близость и взаимопонимание усиливаются. Мы обретаем уверенность в том, что наши отношения устойчивы. «Я» понемногу превращается в «мы». Удовлетворение потребностей любимого человека становится для нас таким важным делом, что мы начинаем страдать, если видим, что нашему партнеру плохо. И наоборот: его счастье становится источником нашего собственного счастья.

При этом Хелен Фишер поясняет, что этапы развития отношений необязательно должны следовать один за другим в определенной хронологической последовательности. Есть люди, которые вначале думают только о сексе. Другие, напротив, игнорируя сексуальные потребности, прагматично сосредотачиваются на том, чтобы найти адекватного партнера для совместной жизни. Для таких людей чувства взаимной симпатии в сочетании с верой в потенциал совместного будущего оказывается достаточным, чтобы начать историю любовных отношений.

Парадоксы выбора партнеров

Любовь – чувство далеко не рациональное, оно основывается на неосознанной и, как следствие, малопонятной логике. Эта логика выступает фундаментом парадоксов, формирующих любовную связь и ту форму, которую она приобретает.

Привлеченный тем, что похож на нас, очарованный тем, что на нас не похож

Прав ли был Вольтер, когда писал: «Любовь – это природная ткань, расшитая воображением»? Если природа позволяет нам влюбляться, это не просто так. Любовь имеет свое назначение, она служит для восполнения нашего эмоционального дефицита, для удовлетворения нашей потребности в эмоциональной защищенности и для снижения наших фрустраций, обременяющих нас с самого детства. Выбор партнера неосознанно мотивируется надеждой вылечить наши собственные старые травмы. Так, с одной стороны, нас привлекают люди, страдающие от эмоциональных травм, похожих на наши, но с другой – мы выбираем себе партнера, справившегося со своими травмами способом, отличным от нашего. Притяжение вызвано наличием раны, похожей на нашу, очарование – разницей в манере ее лечения. В конечном итоге нас восхищают защитные механизмы другого и его стратегии адаптации. Именно они определяют наш образ жизни, управляют нашими межличностными отношениями, а следовательно, и нашим характером. Спросите окружающих вас людей, за что они любят своего супруга или супругу, – ответ почти всегда будет связан с той чертой характера, которая важна для отвечающего: «потому что он искренний», «потому что она смелая», «потому что он никогда не отступает», «потому что она спокойная».

Сложившееся у нас представление о защитных механизмах партнера определит то, как мы будем жить с ним и выстраивать длительные отношения. Это происходит потому, что мы воспринимаем другого как человека, способного ответить нашим потребностям, которые уходят корнями в наше детство; мы неосознанно формулируем просьбу о помощи: «У тебя те же травмы, что и у меня, и раз ты нашел способ преодолеть свои, помоги мне с моими». Но удовлетворение этой просьбы обречено на провал, поскольку другой не может

удовлетворить все наши ожидания: он не несет ответственности за то, что нам недодали в детстве, к тому же он не является ни нашим отцом, ни матерью. В конце концов, не получив желаемого, мы испытаем разочарование. И затаим обиду на нашего партнера за то, что он не смог исцелить наши травмы и не сдержал обещания, возложенного на него «без его ведома».

Незнание настоящих мотивов

Трудности создания устойчивых, длительных отношений заключаются в незнании настоящих мотивов, определивших наш выбор: мы не проводим параллели между отношениями, которые нас связывали с нашими родителями, и отношениями, которые мы поддерживаем с избранником нашего сердца. Мы не осознаем нашего эмоционального запроса, а ведь из него вытекают наше поведение и реакции. Иными словами, «нужно быть немного похожими друг на друга, чтобы возникло взаимопонимание, но при этом немного отличаться от партнера, чтобы любить его».

Харвилл Хендрикс, профессор психологии Чикагского университета, предостерегает нас от смешивания созданного нами образа и реального человека. Этот образ складывается из родительских черт, которые нам до боли знакомы; в этом образе, прежде всего, отражена забота родителей о нас и та степень эмоциональной безопасности, которую они смогли нам дать. Шансы влюбиться увеличиваются, если партнер соответствует этим критериям.

Другой есть другой

Гораздо лучше мы осознаем тот факт, что нас привлекает в партнере такая черта, как инаковость. Отличия очаровательны и соблазнительны. Если мы застенчивы, замкнуты, если нам трудно показывать свои эмоции, то наш интерес и восхищение вызовет тот, кто является экстравертом и умеет легко показывать свои чувства. Однако через некоторое время может произойти обратное: то, что мы обожали, начинает нас стеснять. Защитные механизмы другого вызывают раздражение, и то, что прежде «соединяло», начинает «разъединять». И когда

мы, наконец, понимаем, что всё, прекрасно работающее для него, совсем не работает для нас, что различия, которые нас привлекали, больше нас не удовлетворяют, мы понемногу начинаем отдаляться от партнера. Эта эволюция происходит не из-за недостатка любви. Скорее, она напоминает неприятное пробуждение.

Истории пациентов

Пара Александр – Натали

Александр – общительный молодой человек, который этой особенностью привлек гораздо более застенчивую Натали. Ее очаровала легкость, с которой Александр вел себя в компании их общих друзей, очарование постепенно переросло в обожание. Оба воспитывались в очень авторитарных семьях, где дети не имели права голоса. Натали быстро поняла, что лучше подчиняться настроениям родителей, не разбираясь в причинах их недовольства. Александр, напротив, крайне почтительно относясь к родителям, компенсировал недостаток общения за пределами семьи. Все, чем он не мог поделиться с родителями, Александр доверял близким друзьям и товарищам по регби. Поскольку он был очень спортивным, его часто отправляли на соревнования, где он открыл для себя радости времяпрепровождения вне семьи. Что касается Натали, то она провела юность среди книг – ее убежищем стала муниципальная библиотека.

Первоначальное восхищение коммуникабельностью мужа постепенно обернулось раздражением. В том, как Александр ведет себя на людях, она стала замечать желание унизить ее. Натали сказала себе: «Он прекрасно знает, как я неуютно чувствую себя в компаниях. Почему он так стремится навязать мне свое превосходство в этом?» Унижение, испытываемое Натали, рассматривалось ею как попытка доминирования со стороны Александра. Его умение легко выражать свои эмоциональные потребности теперь воспринималось как желание одержать над ней верх.

Натали стала обижаться и замыкаться в себе – точно так же, как поступала в детстве, когда наталкивалась на непонимание со стороны родителей. На самом деле, считая себя жертвой, она хотела заставить супруга испытать чувство вины, чтобы привлечь к себе все его внимание, в котором она так нуждалась. Но

Александр отреагировал по-своему. Не понимая, почему Натали страдает, он считал ее упреки в свой адрес глубоко несправедливыми. Разочаровавшись в семейных отношениях, он стал искать эмоциональную поддержку за пределами пары, разрушая таким образом близость с женой.

Натали, воспринимая это отдаление как отказ от нее и будучи неспособной выразить свои чувства, все сильнее замыкалась в себе. Александр посчитал причиной ее замкнутости отсутствие любви: «Она больше меня не любит». Возникшую преграду было все сложнее преодолеть. А ведь Натали, как интроверта, в начале их истории привлекла способность Александра выражать свои потребности. Тогда как экстраверт Александр был очарован сдержанностью и внешним спокойствием Натали.

Каждая «большая любовь» – это неправильный партнер

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Эту фразу герой Шейна Уэста, Лэндон Картер, говорит героине Мэнди Мур, Джейми Салливан, в фильме Адама Шенкмана «Спеши любить», 2002.

Купить: https://tellnovel.com/kantegreil-kallen_inge/my-budem-vmeste-kak-vernut-utrachennuyu-blizost-i-sohranit-otnosheniya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити