



ГЛАВА I

Ваша команда партнеров

Когда Лилиан приносит Лео пижаму и одеяло, атмосфера в гостиной становится напряженной. Оливер сидит на диване, не сводя глаз со своего полуторагодовалого сына, но на самом деле он думает не о нем. Он погружен в свои мысли, пытаясь осознать, что происходит между ним и Лилиан и почему ужин сегодня был особенно тяжелым. *«Я сказал, что хочу больше участвовать в воспитании ребенка, а она проигнорировала меня, — думает он. — Как будто она считает, что я не знаю, как быть хорошим отцом».*

«Ладно, Лео, пора надевать пижаму», — говорит Лилиан.

«Нет!» — Лео хватается свою пижаму и швыряет ее в Оливера.

«Пора спать, — говорит Лилиан, пытаясь проявить терпение. — Пожалуйста, принеси свою пижаму».



Но Лео упирается: «Нет, мама! Нет!»

Лилиан демонстративно вздыхает, затем поворачивается к Оливеру: «И что? Ты будешь просто наблюдать за этим?»

Тело Оливера вздрагивает, как будто он очнулся ото сна. Он выглядит искренне изумленным, что еще больше раздражает Лилиан. «Почему, — удивляется она, — я позволяю себя обманывать, когда он говорит об участии в воспитании? Он никогда этого не хотел». Она хватается пижаму и не скрывает своего раздражения: «Видимо, я воспитываю ребенка одна сегодня вечером, раз уж ты здесь, но отсутствуешь. Меня поражает, что ты можешь это делать даже без телефона».

«О чем ты говоришь? Я же здесь. И я не всегда в телефоне!» — отвечает Оливер, защищаясь.

«Не важно. — Лилиан закатывает глаза. — Почему бы мне ни уложить Лео одной, а ты иди и займись тем, чем действительно хочешь».

Оливер чувствует, как в нем нарастает возмущение. «Я сказал тебе за ужином, Лилли, что хочу провести время с тобой и Лео. Просто сложно отключиться от работы, когда подходит срок сдачи, а мой проект не готов. Я не знаю, почему тебе так трудно это понять».

Лилиан бросает на Оливера взгляд, говорящий, что ей все равно, и поворачивается к нему спиной. Она берет Лео на руки и говорит: «Пожелай папочке спокойной ночи. Я уложу тебя спать».

Оливер идет в свой кабинет с тяжелым сердцем и открывает документ, над которым до этого работал. Работать легче, чем пытаться сотрудничать с Лилиан. Он еще мало что успел сделать, когда она просунула голову в дверь. Он не ожидал, что Лео так быстро уляжется спать, и снова

вздрагнул. «Почему ты подкрадываешься ко мне? — спрашивает он, увидев, как ее раздражает его вздрагивание. — Ты сказала мне идти и работать, что я и сделал. А теперь ты мне мешаешь. Правда, я не понимаю, *чего ты хочешь*».

«Я хочу, чтобы между нами не было этой напряженности. Но, похоже, я единственная, кому не все равно. Клянусь, я не вижу смысла в этих отношениях!» Не дожидаясь ответа, Лилиан поворачивается и направляется обратно в гостиную, где вспоминает, как Оливер подводил ее, и начинает выстраивать в уме железные обвинения против него.



Шокирование друг друга и затяжная борьба, подобные происходящему между Лилиан и Оливером, болезненны и тяжелы для партнеров. В этой ситуации не было явных разногласий; скорее это был случай, когда обиженные партнеры еще больше задевали друг друга. Вместо того чтобы облегчить собственную боль и боль другого, они либо набрасывались друг на друга с критикой, либо закрывались. Оба способа реагирования (критика и закрывание) разрушительны — и даже больше, поскольку каждый партнер все больше укрепляется в своей правоте.

Приглашение другого участника (вашего ребенка) в эту компанию может повысить не только ваш уровень стресса, но и вероятность подобных ссор, если вы не осознаете, что вы с партнером прежде всего пара. Многие проблемы, с которыми сталкиваются молодые родители, можно отследить до причины — неспособности создать прочную пару, прежде чем стать командой из троих. Даже если вы с партнером уже образовали прочную пару до того, как



стали родителями, вам все равно придется учиться ежедневно поддерживать друг друга, в то же время заботясь о ребенке. И если вы, как Оливер и Лилиан, испытываете трудности, еще не поздно построить надежные отношения. Независимо от того, являетесь ли вы пока командой из двоих или уже стали командой из троих, я собираюсь дать вам основополагающие принципы и практические инструменты, необходимые для преобразования ваших отношений в надежные.

В этой главе я рассматриваю первый основополагающий принцип и представляю первый из двух теоретических инструментов, который поможет вам построить надежные отношения, — спектр привязанности. Второй инструмент, регуляция нервной системы, описывается в следующей главе. Вооруженные этими двумя инструментами, вы и ваш партнер сможете лучше понять самих себя и относиться друг к другу с любовью и заботой.



Основополагающий принцип 1.

Пара всегда на первом месте

Когда два человека находятся в процессе влюбленности и установления отношений, обычно наступает период времени, также называемый фазой медового месяца, когда оба партнера проявляют себя прежде всего в отношениях. Разумеется, они ставят свои отношения на первое место, потому что это новая важная часть их жизни. В этот период приятно помогать партнеру и просить его о помощи,

проводить время вместе и чувствовать себя особенными друг для друга. Ссоры, такие как у Лилиан и Оливера, бывают редки, если вообще случаются.

Эта фаза любых близких отношений рано или поздно заканчивается, и ей на смену приходит фаза меньшего воодушевления и вдохновения. Жизнь становится более обыденной, с множеством возможных факторов, отвлекающих от отношений с партнером. Внезапно вы начинаете больше думать о своей карьере и о том, как ее развивать, или обо всех способах продвижения по службе, или о творческом начинании, или о новом хобби, или о том, как провести время с друзьями... или о том, что пора завести ребенка. Вы начинаете отдавать предпочтение чему-то из этого, нежели вашей паре. Вместо того чтобы превратиться в сплоченную команду, ваши отношения преобразуются в два... плюс большое количество товарищей по команде. Безусловно, друзья и семья всегда будут играть большую роль в вашей жизни, и, несомненно, ваши дни будут заполнены работой и другими занятиями. Эта расширенная команда становится проблемой только тогда, когда вы или ваш партнер больше не ставите свои отношения на первое место, позволяя другим людям (или другим интересам, или другой деятельности) занимать больше вашего времени и внимания, чем вы уделяете друг другу.

Вы не можете рассчитывать на то, что плавный переход от команды из двух к команде из трех произойдет автоматически, без усилий с вашей стороны. Для большинства пар здесь есть над чем поработать. Вы оба должны научиться заботиться друг о друге, в то же время заботясь о вашем ребенке. Формирование такой надежной команды, как эта, является практическим выражением нашего первого основополагающего принципа — пара всегда на



первом месте. Возможно, вы беспокоитесь о том, что надежные отношения для вас недостижимы, что речь идет о том, чтобы стать идеальным партнером или иметь идеальные отношения. Это не тот случай! Идеальных партнеров и идеальных отношений не существует. Что действительно бывает и невероятно ценно, так это команда, которая дает вам обоим чувство любви, причастности и защищенности. О команде заботятся оба партнера, и оба одинаково ответственны за ее здоровье. Все решения, которые вы принимаете как надежная команда, сводятся к тому, чтобы быть приверженными принципу заботы друг о друге и действовать исходя из него. В повседневной жизни это означает следующее.

- ◎ Вы четко представляете собственные потребности и желания, прислушиваетесь к потребностям и желаниям вашего партнера и стараетесь как можно лучше удовлетворить и те, и другие.
- ◎ Вы осознаете собственные модели отношений и модели отношений вашего партнера. Вы используете эту осознанность, чтобы укрепить вашу связь и интуитивно предвидеть возможную отчужденность.
- ◎ Если вы чувствуете себя неловко из-за того, что делает ваш партнер, вы говорите ему об этом прямо.
- ◎ Вы общаетесь доброжелательно и с уважением друг к другу. Когда это не так — потому что, давайте будем честны, иногда такое случается, — вы приносите полные и искренние извинения.
- ◎ Всякий раз, когда возникает конфликт или что-то в вашей жизни или отношениях идет не так, вы принимаете решения совместно и ищете взаимовыгодное решение.

- ☉ Вы создаете сплоченную команду, и если один из вас не соблюдает принципы надежных отношений, о которых вы договорились, вы честно обсуждаете это друг с другом.

В этой и последующих главах мы рассмотрим каждую из этих характеристик надежных отношений, а также многие другие. Однако давайте начнем с изучения спектра привязанности — первого из наших двух теоретических обоснований — и посмотрим, что он говорит нам о важности принципа всегда ставить пару на первое место.

Спектр привязанности



Когда Стэн разрабатывал свой психобиологический подход, чтобы помочь парам строить длительные отношения, основанные на любви, он в значительной степени опирался на работы теоретиков привязанности, таких как Джон Боулби (*John Bowlby*) и Мэри Эйнсворт (*Mary Ainsworth*). Согласно теории привязанности, дети нуждаются в сильной и надежной связи со значимыми для них взрослыми, чтобы чувствовать себя защищенными в жизни. Если у вас в детстве имеется эта надежная база, вам будет легче развивать творческое воображение, доверять другим, снимать стресс, вырабатывать чувство собственного достоинства и независимость. А если у вас нет надежной базы, эти аспекты жизни могут быть более сложными.



Почему это имеет значение? Потому что качество вашей ранней привязанности может оказывать продолжительное влияние на то, как вы строите отношения во взрослом возрасте. Джон Боулби предположил, что привязанность — это процесс на всю жизнь, и после этого другие исследователи подтвердили, что степень того, насколько вы чувствуете себя в безопасности, зависит от ваших первичных близких отношений, воспитания и отношений с ближайшими друзьями и коллегами. Если у вас и вашего партнера есть надежная база, то, когда вы становитесь родителями, вам легче возвращаться в состояние равновесия при столкновении с каждой новой проблемой. Ставить свою совместную жизнь на первое место будет более естественно, потому что вы не сомневаетесь, что ваш партнер на вашей стороне. Однако если вы и ваш супруг не предоставите друг другу достаточно надежную базу, то, скорее всего, вам будет трудно поставить свою совместную жизнь на первое место. Один из вас или вы оба можете быть слишком заняты попытками сформировать чувство личной безопасности и желанием в первую очередь удовлетворить собственные потребности. В результате ваш ребенок может вырасти, испытывая на себе психологическое давление, потому что он будет обеспечивать вам ощущение безопасности — а вы ведь, без сомнения, не хотите взвалить это бремя на него.

В книге *«Созданы для любви»* Стэн описывает три классических стиля привязанности: надежный, тревожно-ненадежный и избегающе-ненадежный. (Он называет их «якорь», «волна» и «остров» соответственно.) Важно понимать, что эти стили не являются фиксированными. Тот факт, что они развились на основе опыта привязанности в раннем детстве, не предопределяет всех реакций. Вы можете быть надежны в одной ситуации или в одних отношениях,

а в других — нет. Кроме того, вы можете быть более надежны в какой-то период жизни и менее надежны — в иной. И, наверное, самое главное: вы можете набираться опыта и развиваться таким образом, чтобы становиться более надежными, и можете делать это вместе с вашим партнером.



Мне нравится представлять три основных стиля привязанности в виде кругового спектра. Поскольку не существует «неправильных» или «плохих» стилей, я предпочитаю визуализировать этот спектр одинаково яркими цветами. Я вижу надежный стиль желтым цветом, переходящим к тревожно-противоречивому стилю красного, который перетекает в избегающий стиль синего цвета и снова возвращается к желтому. Эти цвета позволяют оценить сложность и вариации вашего стиля привязанности. Например, если вы колеблетесь между надежным (желтым) и избегающим (синим) стилями, то можете идентифицировать себя с зеленым. Воспользуйтесь описаниями каждого стиля в этой главе, чтобы определить, чему вы соответствуете в настоящий



момент и как вы перемещаетесь по этому спектру, реагируя на взлеты и падения в отношениях и в жизни.

Хотя я идентифицирую себя в основном с надежным (желтым) стилем, в зависимости от ситуации я также могу соотносить себя с тревожно-противоречивым или избегающим стилем. Например, испытывая стресс раннего периода материнства, я обнаружила, что двигаюсь к огненно-красной тревожности. Однажды вечером я поздно вернулась с работы, измученная, на пределе возможностей от сильного недосыпания. Я приготовила себе перекусить и пошла за молокоотсосом для вечернего сцеживания. Невозможно описать словами мое горе, когда я поняла, что оставила его на работе! На мой взгляд, все было бы хорошо, если бы Чарли просто поехал туда и забрал его. Но он не предложил этого сделать. Вместо этого он сказал, что можно использовать насос, который мы получили в больнице, когда родился Джуд. Я не знала, как пользоваться этим насосом.

Поддавшись внезапной вспышке отчаяния, вызванной усталостью, я швырнула больничный насос на кухонный пол. Сейчас мы с Чарли можем шутить по этому поводу, но в тот момент для меня было шоком увидеть, что я перешла в красную зону. Я уже балансировала в оранжевом из-за физического истощения, но отсутствие поддержки со стороны Чарли толкнуло меня прямиком в красный. Знание наших стилей привязанности помогало нам с Чарли оказывать друг другу поддержку, когда мы смещались по спектру.



Желтый — надежный

У людей в желтой части спектра были значимые взрослые, которые хорошо понимали их и заботились об их