

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Сессия 1. Ваше видение отношений	31
Сессия 2. Учимся общаться: Имаго-диалог	47
Сессия 3. Имаго I: заглянем в детство	63
Сессия 4. Имаго II: детские раны	85
Сессия 5. Имаго III: откройте неосознанное партнерство	104
Сессия 6. Закройте запасные выходы	127
Сессия 7. Верните романтику в отношения: заботливое поведение	143
Сессия 8. Верните романтику в отношения: сюрпризы и развлечения	161
Сессия 9. От фрустраций к исцелению	183
Сессия 10. Создание священного пространства	210
Сессия 11. Самоинтеграция	221
Сессия 12. Визуализация любви	246
Приложение	263
О психотерапии отношений Имаго	281
Об авторах	282
Указатель упражнений и диалогов	284

ВВЕДЕНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖНО ЭТО ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО?

В предыдущей книге «Любовь на всю жизнь» мы рассказывали об осознанном партнерстве — принципиально новом подходе к близким отношениям, который способствует максимальному психологическому и духовному росту. Такое партнерство рождается благодаря тому, что мы понимаем и учитываем базовые потребности, движущие нами на самом глубинном уровне: стремление к безопасности, стремление к исцелению, к восстановлению изначального чувства единения. Также в предыдущей книге мы подробно описывали методику Имаго-психотерапии отношений, разработанную, чтобы помочь выстраивать осознанное партнерство.

«Любовь на всю жизнь: практика» — это уникальный двенадцатинедельный курс, призванный помочь вам и вашему партнеру проработать упражнения из книги «Любовь на всю жизнь». Вы получите пошаговые инструкции, как превратить отношения в неиссякаемый источник любви и взаимопонимания. В ходе 12 сессий воспроизводится тот самый процесс, через который вы прошли бы на мастер-классе для пар или у сертифицированного Имаго-психотерапевта (Certified Imago Therapist®). Цель этого курса — помочь вам и вашему партнеру увидеть глубинные неосознанные потребности и научить вас целенаправленно

сотрудничать с бессознательным, создавая такие отношения, которые эти потребности удовлетворят.

Прежде чем приступить к работе, прочтите книгу «Любовь на всю жизнь»* Харвилла Хендрикса и Хелен Хант. «Любовь на всю жизнь: практика» является дополнением к этой книге и расширяет ее часть с упражнениями. Предполагается, что вы уже знакомы с необходимыми идеями об отношениях и браке, поэтому мы приводим лишь краткий обзор теории. Понимание Имаго-теории отношений и процесса Имаго в целом значительно облегчит работу с этим практическим руководством.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ИМАГО

Пары, которые приходят к нам в кабинет за консультацией, часто находятся в состоянии шока, охвачены гневом, отчаянием и тоской. Некоторые состоят в браке относительно недолго и не могут понять, как они рухнули с сияющих высот любви в трясину безнадежности и конфликта. Другие живут вместе много лет, прошли через бури и штормы и уже смутно помнят времена роз и шампанского, но передраги в отношениях и общая неудовлетворенность той жизнью, к которой они идут, удручают их не меньше. Даже если дома все относительно спокойно, партнеры жалуются, что между ними уже нет ничего общего: они просто сосуществуют в гневе и разочаровании. Друзья и интересы у них теперь разные, а брак сохраняется из удобства, по договоренности или ради детей.

Эти люди задумываются, смогут ли они когда-нибудь снова ощутить любовь к своему избраннику. Получится ли закрыть разделившую их трещину молчания и раздражения? Они размышляют, не лучше ли просто смириться с утратой и найти себе другого — того, кто будет любить и понимать, того, кто даст еще один шанс получить любовь и безопасность, по которым они так тоскуют.

* Хендрикс Х., Хант Х. Любовь на всю жизнь. Руководство для пар. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*

Разбитые мечты всегда причиняют боль, какую бы форму они ни принимали. Если вам пришла в голову мысль обратиться к изданию «Любовь на всю жизнь: практика», вероятно, вам тоже нелегко найти любовь и смысл в отношениях, которые вас связывают. Поверьте, надежда есть! Дело в том, что боль и конфликты возникают не от отсутствия любви к партнеру, а из-за непонимания смысла отношений. Более того, конфликт может стать топливом для удовлетворения, которое вы ищете.

Что на самом деле происходит в отношениях?

Прежде чем вы приступите к первой сессии, давайте немного поговорим о том, что происходит, когда мы влюбляемся и когда перестаем любить. Чтобы понять смысл ссор между вами и партнером и заглянуть в невыраженную программу ваших отношений, нужно сначала рассмотреть сложные процессы человеческого роста и развития и то, как мы, люди, встроены в глобальный порядок мироздания.

Мы — дети природы, и у нас в генах закодирована эволюционная программа нашего вида. Все мы начинаем жизнь в состоянии расслабленного, радостного блаженства, в ощущении связи со всем и всеми. При рождении все наше существо охватывает порыв сохранить это чувство единения, *не терять связанность*. Если те, кто о нас заботится, чутки к нашим желаниям и потребностям, а также готовы и способны дать тепло, безопасность и поддержку, наши живость и благополучие сохраняются. Мы продолжаем ощущать связь и радуемся полноте жизни.

Однако так получается не всегда. Даже в самых благоприятных обстоятельствах родители (или другие значимые взрослые) не в состоянии сохранить ту идиллию, которой мы были окружены, ведь в утробе матери мы все получали сразу и автоматически, в атмосфере полной безопасности и непрерывности. Даже лучшие родители не могут ежеминутно быть рядом, не всегда точно понимают, что нам нужно, и не все просьбы могут удовлетворить. Еще важнее то, что большинству мешают проблемы, возникшие в период, когда они сами были детьми. Их давно

обуревают собственные сложности, поэтому они не желают или не могут дать своим младенцам то, что те хотят. Родители устают, сердятся, подавлены, заняты, больны, отвлекаются, боятся и грустят и поэтому не могут поддерживать в нас чувство безопасности и комфорта.

Каждая неудовлетворенная потребность порождает ощущение тревоги. Младенец мало что понимает и не имеет представления, как утолить боль и вернуть чувство защищенности. Отчаянно желая выжить, он прибегает к примитивным, слабым механизмам преодоления. В зависимости от темперамента и от характера пренебрежения или вмешательства со стороны родителей это может принимать самые разные формы. Кто-то постоянно плачет, чтобы привлечь внимание, кто-то отстраняется от прикосновений и внимания со стороны пренебрегающих им родителей, отрицая само *существование* потребностей. Мы делаем все, что в наших силах, но мир уже кажется опасным местом, где любовь выдается порциями.

Углубление разрыва

Все мы — и наши родители не исключение — были воспитаны несовершенно. Если упрощать, можно выделить два вида проблем: навязчивость и пренебрежение. Родители либо излишне нами занимаются — указывают, что делать, думать и чувствовать, — либо недостаточно и отсутствуют физически или эмоционально. В ответ на это ребенок становится тревожным и уходит в себя, теряет способность к сопереживанию и тоскует по радостной связи. Наши порывы от младенчества до юности дают родителям массу возможностей поддерживать или разрывать эту важную связь.

В детстве происходит и социализация: благодаря родителям и другим окружающим людям человек меняется так, чтобы вписаться в социум. Нам объясняют, что надо делать, говорить и как себя вести. Мы берем пример с друзей, учителей, героев телепередач, принимаем за образец модель близких отношений родителей. Дети наблюдательны и гибки, поэтому они быстро понимают, как получить любовь и признание.

Социализация при этом подтачивает чувство безопасности и связи, так как мы неизбежно осознаем, что определенные аспекты нашей личности не приветствуются. Это может касаться внешнего вида и манеры говорить, интересов, способностей, привлекательности для противоположного пола. Ради выживания приходится подавлять то, что общество считает неприемлемым или непривлекательным, отсекать от этого. Мы все реже чувствуем себя в порядке, в конце концов оказываемся лишь тенью своего подлинного «я» и отрываемся от социального контекста.

Если вам нужны доказательства этого процесса демонтажа личности, вспомните кого-нибудь из знакомых детей. В два-три года большинство из них полны жизненной энергии, уникальны и эксцентричны, хотя даже в таком возрасте иногда проявляются признаки апатии, гнева или страха из-за уходящего младенчества. В восемь-десять лет признаки подавления личности становятся более очевидными и многочисленными. Среди десятилетних редко встретишь тех, кто безошибочно, неприкрыто остается собой. На пике подросткового возраста ошибки воспитания и влияние общества у детей, которым не хватает любви, выливаются в бунт, депрессию и низкую самооценку.

Мы выживаем и процветаем в той степени, в которой родители и общество способны поддержать формирование и укрепление наших врожденных порывов, и в той степени, в которой нам позволено быть собой. О большинстве заботятся достаточно хорошо, и они все делают правильно. Некоторым людям везет меньше, и в жизни их ждут разные затруднения из-за глубоких обид. Так или иначе, от детских ран в той или иной степени страдает каждый. Мы изо всех сил пытаемся справиться с миром и с отношениями, используем набор слабых механизмов защиты, рожденных в боли нашего детства, а также элементы истинной природы, которые спрятали в глубинах бессознательного. Мы кажемся взрослыми, ходим на работу и выполняем свои обязанности, но на самом деле внутри у нас глубокая дыра: мы отчаянно пытаемся наслаждаться всей полнотой жизни и при этом неосознанно надеемся вернуть первоначальные чувства единения и радостной живости, сопровождавшие нас при появлении на свет.

Начало любви

Влюбленному человеку кажется, что он вновь обрел благословение, с которым родился. Жизнь вдруг начинает играть всеми красками. Мы теребим друг друга за ушко и готовы сказать друг другу *все*. Исчезают ограничения, исчезает скованность. Мы становимся сексуальнее, умнее, забавнее, щедрее. Кажется, что существовать без любимого невозможно, ведь с ним ощущается вся полнота жизни и связи — с ним мы чувствуем себя *собой*. Наконец-то появляется ощущение безопасности, и мы с облегчением вздыхаем — теперь все должно быть в порядке.

Однако неизбежно — часто это происходит после вступления в брак или начала совместной жизни — что-то начинает идти наперекосяк. Бывает, что отношения разваливаются: иллюзия опадает как вуаль, и оказывается, что партнер совсем не такой, каким поначалу представлялся. У него обнаруживаются просто невыносимые качества, и даже черты, которые когда-то вызывали восхищение, начинают нервировать. Постепенно приходит понимание, что этот человек не может или не будет любить нас и заботиться о нас так, как обещал, и старые раны снова начинают ныть, а мечты рушатся.

Разочарование переходит в гнев, подпитываемый страхом, что мы не выживем без любви и безопасности, которые уже были у нас в руках. Партнер больше не готов охотно давать нам то, что нужно, поэтому мы меняем тактику и пытаемся вынудить его заботиться, применяя для этого любые средства — гнев, плач, отстраненность, упреки, запугивание и критику. Надо *заставить* его любить нас, и кажется, что это возможно. Наступает стадия торга по поводу времени, любви, домашних обязанностей, подарков, и успех начинает изменяться экономическими категориями прибылей и убытков. *Борьба за власть* может продолжаться много лет и оканчивается расставанием или трудным перемирием. Иногда люди, отчаявшись снова испытать радостное оживление и связь и вернуть свои мечты, обращаются за помощью.