



*Хольгеру, моему мужу,
любимому и лучшему другу*

Между стимулом и реакцией существует промежуток. В этом промежутке у нас есть свобода выбора нашей реакции.

Виктор Франкл

Содержание

НЕУЖЕЛИ НА ОТНОШЕНИЯ СПОСОБЕН КАЖДЫЙ?	13
ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МЫ — ПОКОЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ, НЕСПОСОБНЫХ НА ОТНОШЕНИЯ?.....	17
ПРИВЯЗАННОСТЬ И НЕЗАВИСИМОСТЬ.....	21
АДАПТАЦИЯ И САМОУТВЕРЖДЕНИЕ	23
ПОДЧИНЕНИЕ И ПРЕВОСХОДСТВО.....	27
ПРОГРАММА ОТНОШЕНИЙ.....	30
СХЕМА «ПОЛУЧЕНИЯ ТРОФЕЯ».....	33
ТИПИЧНЫЙ МУЖЧИНА И ТИПИЧНАЯ ЖЕНЩИНА.....	37
СТРАХ ПОТЕРИ ОБОСТРЯЕТ ЧУВСТВА, А УВЕРЕННОСТЬ НАВОДИТ СКУКУ	41
ВНЕЗАПНАЯ ГИБЕЛЬ ЧУВСТВ И ДРУГИЕ ТЕХНИКИ ДИСТАНЦИРОВАНИЯ	44

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮБОВНЫХ ЧУВСТВ	48
Ты меня не украшаешь!	48
Ты во мне уверен!	50
Мне нельзя расставаться!	51
Я никому не могу доверять!	52
Экскурс: мне нравится быть одиноким!	53
Импринтинг или гены?	55
РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ: УЧЕБНЫЙ ЛАГЕРЬ ДЛЯ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ	57
БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ И ОТРАЖЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ САМООЦЕНКИ	60
ПЛАВНЫЙ ПЕРЕХОД ОТ НЕГАТИВНОГО ИМПРИНТИНГА К ТРАВМЕ	66
СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ЧЕСТНЫМ	70
НАЙДИ СВОЮ ПРОГРАММУ ПРИВЯЗАННОСТИ	74
Шаг первый: какой была твоя связь с родителями?	75
Шаг второй: какие чувства приветствовались дома, а какие порицались?	77
Шаг третий: какая роль, какое задание были у тебя в семье?	79
Шаг четвертый: найди свои убеждения	81
Шаг пятый: определи свои чувства	85
Шаг шестой: обобщение	88
НАЙДИ СВОЮ ПРОГРАММУ НЕЗАВИСИМОСТИ	90
Шаг первый: насколько хорошо родители удовлетворяли твою потребность в независимости?	90

Шаг второй: каким примером были твои родители с точки зрения самостоятельности?.....	92
Шаг третий: как твои родители справлялись с твоим гневом?.....	93
Шаг четвертый: найди свои убеждения.....	96
Шаг пятый: определи свои чувства.....	99
Шаг шестой: обобщение.....	101
ПОЗНАКОМЬСЯ СО СВОИМ СУМРАЧНЫМ РЕБЕНКОМ.....	102
ФИЛЬМ 4D: ОТ ПОЛЕВОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ В ПОЗИЦИЮ НАБЛЮДАТЕЛЯ.....	106
НАШЕ ВЗРОСЛОЕ «Я».....	109
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК И ЕГО СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ.....	112
Стратегии защиты экстраверта и интроверта.....	114
Интроверты и экстраверты в партнерстве.....	117
Самозащита на службе привязанности.....	119
Идеализировать и вытеснять.....	122
Подавление собственных чувств.....	124
Стремление к гармонии.....	127
Слишком послушные мужчины.....	130
Женщины, которые делают себя слишком зависимыми.....	133
Синдром добряка.....	135
Стремление к совершенству.....	136
Инфантильность и беспомощность.....	138
Нить, цепляться и требовать.....	139
Шопинг, потребление и зависимость.....	141
Истерика как стратегия защиты.....	143

Депрессивные стратегии защиты	150
Самозащита на службе независимости	154
Недоверие и обесценивание	157
Потеря любви и удовольствия	159
Борьба за власть и конкуренция	159
Бегство и избегание	161
Нападение и атака	164
Возведение стен и отказ от разговора	165
Интеллектуализация и рационализация	168
Нарциссические стратегии защиты	170
Принуждающие стратегии защиты	175
Шизоидные стратегии защиты	180
ТИПИЧНЫЕ КОНФЛИКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЬСТВОМ	187
Потеря равноправия	188
Неравномерное распределение власти	191
Несправедливое распределение ресурсов «давать — брать»	193
ИСЦЕЛЕНИЕ	197
КАК ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫГЛЯДЯТ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?	199
УКРЕПИ СВОЕ ВЗРОСЛОЕ «Я»	204
ПОЙМАЙ СЕБЯ И ПЕРЕКЛЮЧИСЬ	206
Аргументы, которые укрепляют твое взрослое «я»	208
ОТЛИЧАЙ ФАКТЫ ОТ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ	216
ВЫВЕДИ СЕБЯ ИЗ КОНФЛИКТА	220

АРГУМЕНТЫ ВМЕСТО ИНТУИЦИИ	223
ВОЗЬМИ СВОЕГО СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА ЗА РУКУ	225
ПОВСЕДНЕВНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ СУМРАЧНОГО РЕБЕНКА	229
Ободряющие высказывания	229
Четкие указания	230
Источники силы	231
Позы силы	232
ОТКРОЙ СВОЕГО СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА	234
ИЗ СОЛНЕЧНОГО РЕБЕНКА В ПОЛОЖЕНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЯ	246
НАЙДИ СВОИ СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ	248
Общие стратегии сокровищ	248
Возьми на себя ответственность и подтверди это	249
Устрани свою проекцию и найди метапозицию	251
Следи за тем, чтобы жизнь доставляла тебе удовольствие	253
СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ НА СЛУЖБЕ НЕЗАВИСИМОСТИ	258
Научись отгораживаться, делай свое дело!	258
Ты важен	259
Открой глаза	260
Почувствуй самого себя	261
Принимай решения и действуй	264
Обсуждай и аргументируй	268
Научись говорить «нет»	270
Отпусти	273

СТРАТЕГИИ СОКРОВИЩ НА СЛУЖБЕ ПРИВЯЗАННОСТИ: НАУЧИТЬСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ, ДОВЕРЯЙ И ВСТУПАЙ В ОТНОШЕНИЯ!	278
Устрани свое сопротивление.....	279
Разреши себе слабость	282
Научись доверять.....	285
Практикуй доброжелательность и эмпатию.....	287
Ты тоже можешь позволить себе помочь.....	290
Просто скажи «да».....	291
Найди свои личные стратегии сокровищ.....	292
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ВОСЕМЬ ШАГОВ В НОВУЮ ЖИЗНЬ	294
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	298

Неужели на отношения способен каждый?

У большинства людей, увязших в несчастливом партнерстве, есть потенциал обрести простое человеческое счастье. Да-да, с тем самым партнером, который уже есть. Для этого обязательно нужно научиться некоторым вещам, которые являются основополагающими для счастливого партнерства. В этой книге пойдет речь именно о них и о том, как их можно приобрести. Дело в том, что полноценные, наполненные любовью отношения вовсе не дело случая, а вопрос личного выбора и нашего внутреннего отношения к ним.

Конечно, в отдельных случаях люди не могут построить близкие любовные отношения или способны сделать это лишь очень ограниченно. Такие люди либо перенесли сильную душевную травму, в результате чего их доверие к другим разрушено, и/или у них отсутствуют (возможно, отчасти по генетическим причинам) такие умения, как, например, эмпатия и определенная способность к любви. При очень серьезных нарушениях здоровья в результате эмоционального переживания существуют ограничения на психотерапевтические действия. В связи с этим я хочу уточнить, что мое дерзкое заявление: «Каждый способен

на отношения!» на такие случаи не распространяется. Однако я убеждена: каждый человек (ну или почти каждый) может находиться в счастливых отношениях, если ему удастся найти баланс между *адаптацией и самоутверждением*, или, как говорят психологи, между привязанностью и независимостью. Это звучит совершенно банально, и так оно и есть. Все же вряд ли кто-нибудь осознает, какие невероятные возможности открывают эти две способности — уметь приспосабливаться, с одной стороны, и самоутверждаться — с другой, то есть определять собственные чувства, мышление и действия. Привязанность (сюда относится адаптация) и независимость (сюда относится самоутверждение) — это проблемы, которые касаются всего человечества и представляют собой основные экзистенциальные психические потребности. Они даже формируют нашу *самооценку*. Потому что то, воспринимаем ли мы себя важными и значительными или часто сомневаемся в собственной значимости, в конечном счете проистекает из опыта, который мы, как в детстве, так и во взрослом возрасте, обрели и, соответственно, обретаем вместе с привязанностью и любовью, с одной стороны, а также самоутверждением и независимостью — с другой.

Я пришла к убеждению, что выбор партнера, точно так же как и удачу или неудачу в отношениях, а также подчинение и превосходство (самооценку) можно упростить. Кроме того, проблема завязать отношения, когда они желательны, а также стремление жить одному имеют свои корни в трудностях с привязанностью и независимостью.

Справедливость, распределение обязанностей, компромисс, борьба за власть, привлекательность, страсть, эротика, родительство, брак, холостяцкая жизнь, внебрачные связи, интрижки, доверие, недоверие... все эти проблемы, играющие такую важную роль в партнерских отношениях

или даже в холостяцкой жизни, можно объяснить стремлением людей к привязанности и потребностью в независимости, а также ощущениями подчинения и, соответственно, превосходства. Все это необходимо объяснить, понять и, что очень важно, исправить и разрешить. Тот, кто найдет устойчивое равновесие между адаптацией и самоутверждением, а также почувствует себя наравне со своим партнером (и другими людьми), способен к *отношениям, работе и наслаждению*. Эти три способности являются в равной мере столпами душевного здоровья.

Тем не менее основное внимание в этой книге уделяется *способностям к отношениям*, как и обещает название. Я хочу объяснить вам, насколько глубоко наши основные человеческие потребности в привязанности, независимости и повышении самооценки влияют на партнерские отношения. Требования к этим основным потребностям определяют в значительной степени, чего мы хотим и кто мы; кого мы любим и как мы относимся к нашим партнерам; что нас пугает и как мы защищаемся от этого страха; реализуем ли мы себя или живем по чужим установкам; что нас заводит и что портит нам настроение; о чем мы спорим и в чем уступаем, а также многое-многое другое.

Кроме того, конечно, я хотела бы объяснить вам, как улучшить свою способность к привязанности и/или независимости, чтобы обрести счастье в любви и, следовательно, стабилизировать самооценку. Для этой цели я даю много практических советов и упражнений.

Моя книга предназначена для людей любой сексуальной ориентации, поскольку описанные механизмы привязанности, независимости и самооценки играют центральную роль в любых отношениях. Примеры, приведенные в книге, относятся к гетеросексуальным парам, но геи, лесбиянки и транссексуалы могут считать, что сказанное касается в равной мере и их.