

Оглавление

Предисловие	13
Введение	23
Глава 1. Пространство пары: как поддерживать ощущение надежности и безопасности	33
Глава 2. Любовь, вражда и мозг	58
Глава 3. Узнайте своего партнера: как он на самом деле устроен	91
Глава 4. Станьте экспертами друг по другу: как порадовать и успокоить партнера	131
Глава 5. «Взлет» и «приземление»: как использовать утренние и вечерние ритуалы	156
Глава 6. «Свой» человек: как оставаться доступными друг для друга	177
Глава 7. Защита пространства пары: как правильно включить в него посторонних	202
Глава 8. Ссорьтесь правильно: как победить, дав выиграть и партнеру	233

Оглавление

Глава 9. Любовь близко: как заново пробудить чувства через взгляд	262
Глава 10. Как партнерские отношения помогают быть здоровыми и счастливыми	281
Послесловие	295
Список литературы	297
Благодарности	300
Об авторе	301

Предисловие

Сначала истории человечества парные отношения были базовым элементом социального устройства нашего вида. Затем они стали основой более крупных структур — семьи, сообщества, социума, культуры и цивилизации в целом. Но стремиться улучшать качество этих отношений люди стали не так давно. В прошлом на помощь парам приходили семьи или общественные институты, в первую очередь религиозные. Правда, учитывая, что ситуация в доме определяет то, что происходит в обществе, и что проблема конфликтов и насилия между партнерами, а также между разными группами и культурами по-прежнему существует, понятно, что эта помощь была не слишком эффективной. По логике, здоровые союзы необходимы для существования здорового общества, и наоборот, поэтому помощь парам следует вывести из сферы романтических чувств (и даже профессиональной деятельности) в область

важнейших социальных ценностей. Лучшее, что общество может предпринять для себя, — поощрять и поддерживать здоровые пары. Лучшее, что партнеры могут совершить для себя, своих детей и общества в целом, — сохранять здоровые отношения! Эта книга помогает сделать шаг в нужном направлении, описывает оптимальную модель интимного партнерства и дает конкретные ориентиры, способные помочь паре сместить акцент с личных потребностей каждого на потребности отношений и, в более широком смысле, содействовать преобразованию общества.

Радикальные представления о том, что перемены в семейных отношениях ведут к трансформации социального устройства, возникли приблизительно четверть века назад. Я хочу кратко проследить историю супружеского союза (и эволюцию представлений о том, какая помощь нужна семье), чтобы партнеры, читающие эту замечательную книгу, могли осознать свое место в истории основных отношений. Кроме того, в этом же контексте я рассмотрю и книгу «Созданы для любви».

Мы мало знаем, как люди делали выбор и какими были парные отношения в доисторические времена, но обоснованные догадки культурного антрополога Хелен Фишер позволяют предположить, что более 11 тысяч лет назад многогамные связи создавались ради продолжения рода и физического выживания. Фишер считает, что в основе таких союзов лежала негласная этика обмена, взаимно удовлетворяющего интересы и потребности обеих сторон. Мужчины и женщины при этом играли строго определенные роли. Женщины заготавливали дрова для костров, заботились о детях и собирали фрукты, ягоды, орехи и коренья, которыми делились

с мужчинами. Те же охотились на дичь и разделяли добычу с женщинами и детьми, а также защищали их от других мужчин и диких животных. Хотя эти парные отношения имели явно сексуальный характер, они были не очень прочными и, вероятно, не совсем лично близкими. По некоторым оценкам, они продолжались в среднем около трех лет, то есть до тех пор, пока дети не начинали уверенно передвигаться. Представители обоих полов неоднократно вступали в другие отношения. Женщины рожали множество детей от разных отцов; мужчины зачинали этих детей, скорее всего, проводили с ними мало времени и редко воспринимали как свое потомство. В основном дети воспитывались матерями-одиночками и временными отцами.

Все изменилось около 11 тысяч лет назад, когда, согласно тому же исследованию, охотники и собиратели научились выращивать съедобные растения и разводить домашний скот. Избавленные от необходимости постоянно искать пищу, они стали обосновываться небольшими поселениями, и примерно тогда же сформировалось понятие собственности, которую требовалось защищать. Возможно, сначала эта тема касалась только скота и культивируемых растений, но, поскольку дети и женщины тоже нуждались в защите, концепция в конечном счете распространилась и на них. Скромные соседские общины превращались в деревни, города и даже империи, в социальных отношениях появлялись новые важные аспекты. Тема владения имуществом породила экономику, и вопросы, кому принадлежат дети и с кем они вступают в брак, приобрели большое значение как для социального, так и для экономического уклада. Так родилась вторая версия парных отношений — брак

по договоренности (по расчету). Он не имел ничего общего с романтическим влечением, личными желаниями или зрелой любовью, зато был тесно связан с социальным статусом, экономическим благополучием и политической целесообразностью. Родители выбирали для своих детей супругов, способных сохранить или повысить социальный и экономический статус семьи в целом, и условливались об этом с родителями другой стороны, как правило не принимая во внимание предпочтения детей. Качество отношений в паре никого не интересовало. От молодых супругов ожидали, независимо от их чувств друг к другу, уважения к семейным ценностям и соблюдения устоявшегося социального этикета. Если один из них переходил обозначенные границы (бросал семью, был уличен в измене или иных видах бесчестного поведения), семья или общинные лидеры — отец, братья, старейшины, представители духовенства — увещевали виновного, порицали и/или наказывали. Инструменты анализа, понимания и эмпатии еще не были изобретены.

Следующая трансформация отношения к семье и браку произошла в XVIII веке с развитием в Европе демократических политических институтов, утверждавших, что каждый человек имеет право на личную свободу и, соответственно, возможность вступать в брак по собственному выбору. Все чаще к семейному союзу вела не воля родителей, а романтическая любовь, и этот сдвиг способствовал возникновению личностного, или психологического, аспекта брака как средства удовлетворения личных и психологических (а не социальных и экономических) потребностей. Однако до тех пор, пока Зигмунд Фрейд в конце XIX века не вывел

концепцию бессознательного и не заложил основы психотерапии, никто и не подозревал о том, какое глубокое влияние оказывает бессознательное на наш выбор и до какой степени взрослые отношения зависят от нашего прежнего опыта межличностного общения. Это открытие привело к пониманию, что при выборе романтического партнера нами движут не столько рациональные предпочтения, сколько подсознание. Партнер, которого мы безотчетно выбираем, пугающе похож (бородавки и все остальное, особенно бородавki) на того, кто нас воспитывал. Таким образом, мы пытаемся удовлетворить во взрослых интимных отношениях те потребности, которые не были удовлетворены в детстве, но при этом выбираем людей, максимально напоминающих тех, кто тогда так и не смог этого сделать. Неудовлетворенность, вызванная этим вопиющим несоответствием, в конечном счете способствовала росту разводов. Хотя до недавнего времени развод был практически запрещен в браке по расчету и крайне не одобрялся в романтических союзах, число разводов росло, особенно после демографического взрыва 1950-х годов, случившегося вслед за окончанием Второй мировой войны. Именно это и привело к появлению профессиональных консультантов по вопросам брака и специалистов по супружеской терапии. Кроме традиционных источников (духовенства и родственников) на помощь парам пришли психотерапевты — представители новой профессии, имевшие разную степень компетентности и подготовки.

Ранние модели семейной терапии опирались на представления о паре как союзе двух независимых, самостоятельных личностей, которые могут использовать свои способности к обучению и когнитивные навыки для

разрешения разногласий и урегулирования вызванных ими конфликтов. Это представление вывело помощь парам из области советов, поучений и наставлений — методов, которыми пользовались родители и священники до развития психотерапии и профессионального консультирования, — в зону разрешения конфликтов, ведения переговоров и решения проблем. Одним союзам, не имевшим больших затруднений, это действительно помогало, но для других попытка справиться с ситуацией оканчивалась крахом. Проблемным парам советовали сначала пройти углубленную психотерапию, избавиться от собственных застарелых травм, не касающихся нынешних отношений, и на время отделиться друг от друга, чтобы затем, соединившись уже свободными от личных неврозов, сфокусироваться на прошлых и настоящих потребностях друг друга и создать устойчивые гармоничные отношения.

Однако эта модель работала не очень хорошо. Большинство партнеров, успешно прошедших личную психотерапию, в итоге выбирали не примирение, а расставание. Количество разводов приблизилось к 50% и вот уже шестьдесят лет стабильно остается на этой отметке. По данным статистики, семейная терапия помогает примерно в 30% случаев, что вряд ли можно назвать блестящим успехом этой молодой профессии.

В последние годы мы обнаружили: основная проблема этой модели заключается в том, что она рассматривает индивидуума как основную ячейку общества, а удовлетворение личных потребностей — как главную цель брака. С учетом того, что демократия превратила концепцию индивидуальности в объективную политическую реальность,

а Фрейд подробно познакомил нас с внутренним устройством личности, эта точка зрения имеет смысл. Фрейд поместил проблемы человека внутрь личности и создал психотерапию как средство от болезней собственного «я». Поскольку консультирование брака считается помощником психотерапии, вполне разумно, что семейная терапия должна быть направлена прежде всего на исцеление индивидуума, поскольку это непереносимое условие для создания удовлетворительных отношений. Вполне разумно также предположение психотерапевтов, будто проблема заключается в неудовлетворенных внутренних потребностях, а отношения существуют для решения этой задачи. Все это привело к возникновению следующей концепции семьи: если отношения не удовлетворяют вашим потребностям, значит, вы состоите в браке не с тем человеком. У вас есть право на удовлетворение своих потребностей в отношениях, и если этого не происходит, то следует сменить партнера и попытаться снять этот вопрос с другим человеком. Выражаясь грубо и недвусмысленно, главное в вашей семье — это вы и ваши нужды, и если брак не приносит удовлетворения, его расторжение оправдано, независимо от того, какие последствия это будет иметь для остальных, в том числе детей.

Эта концепция породила такие явления, как многократные браки, неполные семьи, «раздел» детей, «пробные» союзы и сожительство как замену семьи, а также тенденцию оформлять отношения в более позднем возрасте. Поскольку, как было замечено выше, качество взаимоотношений в парах влияет на состояние социума, повышенное внимание к собственному «я» также

отражает и подпитывает такие общественные тенденции, как жестокость и насилие — от повсеместного негативизма до домашней тирании, всевозможных зависимостей, преступности, нищеты и войн. Эти значительные социальные проблемы невозможно решить, пока не выстроится иная модель интимных отношений.

В последней четверти XX века начала развиваться новая концепция, смещающая акцент с личности и удовлетворения собственных потребностей на сами отношения. В 1970-е годы новый взгляд на человека как на изначально предрасположенного к отношениям и взаимозависимости бросил вызов господствующим представлениям об автономии и самодостаточности личности. Изменение парадигмы спровоцировали специалисты по возрастной психологии: по их мнению, человек уже рождается социальным существом, а не становится таковым в процессе роста и развития. Согласно их утверждению, люди по своей природе склонны вступать в отношения и зависеть от них. В то же время другие исследователи детско-родительских связей предположили, что такого явления, как «индивидуальность», не существует — есть только взаимосвязь матери и ребенка. Тем самым они поставили во главу угла не личность, а отношения. Миф об обособленном и автономном «я» был развенчан. Истоки жизненных проблем переместились из внутренних чертогов индивидуума в область ранних взаимодействий между детьми и их опекунами. По словам новых исследователей, именно недостатки этих отношений и служат источником душевных страданий, а для их облегчения требуется прожить отношения, прямо противоположные детско-родительской драме раннего возраста. Обычно

подобные ситуации рассматривались психотерапевтами, поэтому они полагали, что оптимальные корректирующие отношения должны выстраиваться как раз с ними.

За последние двадцать лет эти выводы стали лейтмотивом новой концепции супружества и очередной парадигмы брака, которую я называю *осознанным партнерством*. В этой концепции внимание направлено не столько на личные нужды, сколько на потребности отношений. Это выглядит примерно так: главное в вашем браке — не вы. Главное в браке — сам брак. Это третья реальность, перед которой и за которую вы несете ответственность, и, только признавая этот факт, вы сможете добиться удовлетворения своих прошлых (детских) и нынешних потребностей. Когда вы ставите отношения на первое место, а собственные желания — на второе, получаете парадоксальный результат: ваши потребности удовлетворяются таким образом, который был невозможен, когда вы ставили их превыше всего. Происходит не столько исцеление детских травм (которые на самом деле могут быть вообще неизлечимы), сколько создание союза, в котором два человека надежно и устойчиво поддерживают друг друга с помощью эмпатии. Новая эмоциональная среда развивает новые нейронные связи, которые наполнены любовью и близостью и заменяют старые токсичные связи, испещренные обломками детских страданий. Отношения пары заключают в себе радость бытия, выраженную через единение друг с другом. И поскольку качество отношений в паре определяет качество социальной ткани, распространение этой радости, ее переход с местного уровня на глобальный может излечить большинство человеческих страданий.

На мой взгляд, «Созданы для любви» Стэна Таткина не просто еще одна книга в обширном списке литературы для пар. И она не просто блестяще соединяет новейшие исследования мозга с постулатами теории привязанности. Это пример зарождающейся литературы, которая посвящена новой парадигме парных отношений. Это значительное достижение. Книга поможет партнерам успешно развивать свои отношения, а специалистам, помогающим им, подскажет, как работать более эффективно. Поскольку автор дает подробные инструкции тем, кто хочет идти путем любви, неподвластной времени, не буду пытаться коротко пересказывать здесь содержание книги. Она говорит сама за себя, и я призываю вас начать читать ее прямо сейчас. Ваши представления о том, что значит находиться в личных отношениях, и о возможностях брака как инструмента индивидуального и общественного совершенствования изменятся навсегда!

*Харвилл Хендрикс,
доктор философии, клинический консультант
и соавтор имаго-терапии отношений.
Имеет более тридцати пяти лет
опыта работы педагогом, лектором
и семейным терапевтом. Автор нескольких книг,
в том числе «Любовь на всю жизнь»**

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