

## **Наши поиски восстановления связи**

Поиск безопасности и связи начинается в ранние школьные годы, когда мы выбираем себе друзей. В подростковом возрасте мы вступаем на опасную территорию влюбленности, страстных увлечений и романтических обид. Когда мы становимся старше, то начинаем искать романтическую любовь. А найдя ее, мы чувствуем облегчение, блаженство романтического и сексуального влечения. Внезапно мы стали более счастливыми, творческими, энергичными и, что самое главное, более красивыми, чем когда-либо за всю нашу жизнь.

## **Имаго**

Одним из наиболее важных элементов имаго-теории является то, что нас привлекают потенциальные партнеры, обладающие теми же чертами, что и родитель, с которым мы испытывали наибольшие трудности. Мы называем это имаго-совместимостью. Кто бы мог представить, что мы захотим быть с женщиной, который так же вечно недоступен для нас, как наш отец, или так же назойлив, как наша мать? Это, конечно, бессознательно и противоречит логике: неужели мы хотим повторить ту драму, которую пережили, конфликтуя с чрезмерно опекавшей или, напротив, полностью равнодушной матерью? Наша склонность к знакомым конфликтам, трудностям или травмам неоспорима и не зависит от пола. Никогда не стоит недооценивать силу неудовлетворенных потребностей, которые дремлют в бессознательном.

## **Романтическая любовь: временное восстановление связи**

Романтическая любовь, о которой пойдет речь в главе 6, настолько великолепна потому, что она временно восстанавливает ощущения связи и полноты жизни. Она так сильна, а возлюбленный так красив и привлекателен, потому что он проводник к проживанию бытия. Но эту связь мы не осознаем. И поскольку мы как вид недостаточно эволюционировали, чтобы знать это и поддерживать, это чувство временное. Подобно разрыву, который произошел в детстве, когда родитель не мог обеспечить свою постоянную эмоциональную или физическую доступность для ребенка или и то и другое одновременно, романтический партнер в какой-то момент запускает это первичное воспоминание, и мы обнаруживаем, что сражаемся с нашим партнером за власть. По жестокой иронии наш возлюбленный стал нашим врагом, мечта превратилась в кошмар.

Как такое могло произойти?

## **Борьба за власть: связь снова потеряна**

Семена супружеских конфликтов невольно сеются в детстве через моменты пренебрежения, гнева и безчувственности. К последствиям недостающих родственных связей в раннем возрасте можно добавить весь другой багаж, который оба партнера привносят в свои романтические отношения, включая детские проблемы, защитные механизмы и недостатки ха-

рактера, которые они развили, когда были моложе. По мере нарастания разочарования партнеров друг в друге эмоциональный симбиоз, который они сформировали на романтической стадии, разрушается. И они реагируют теми же бессознательными и автоматическими защитными адаптивными механизмами, которые выработали в детстве. Спонтанные чувства романтической любви сменяются негативом, который вызывает тревогу и вынуждает вставать в оборонительную позицию. Они все чаще прибегают к негативным реакциям и другим формам принуждения, чтобы удовлетворить свои потребности. И подсознательно заново переживают все это и реагируют друг на друга так же, как и на своих несовершенно «настроенных» родителей в детстве.

## **От конфликта к связи**

Парадоксально, что возлюбленный становится врагом. Но вдвойне парадоксально то, что наш возлюбленный враг, в свою очередь, может стать источником нашей трансформации. Отстраненные партнеры могут стать лучшими ресурсами друг для друга для восстановления связи. Конфликтующие партнеры могут стать союзниками. Они могут потерять чувство отчуждения, преобразовать свою оборону, изменить свое поведение и заново испытать безопасность, которая восстановит связь и любовь. Фактически в имаго-терапии мы говорим, что бессознательная цель брака — поставить финальную точку детству и продолжить жить своей лучшей жизнью.

## Процесс восстановления связи

Теперь важно рассказать об основе, с которой это исцеление начинает формироваться. Руководящим принципом для психотерапевта является концепция пространства между партнерами. Это способ сосредоточить внимание на атмосфере, которую пара создала вокруг себя. С квантовой точки зрения между партнерами существует энергетическое поле, которое удерживает их в определенном положении по отношению друг к другу, и их связь в одних отношениях сильна, а в других – слаба. Мы хотим помочь им изменить эту энергию и элементы, которые составляют их связь, и тем самым изменить их отношения, а после этого изменится и их внутренний мир.

Основное положение Имаго таково: именно присутствие и связь посредством отношений трансформирует обоих партнеров, а не попытки изменить себя или своего партнера как отдельных личностей. Одно из терапевтических следствий этого положения состоит в том, что важное действие происходит между партнерами, а не между партнерами и психотерапевтом. И здесь психотерапевт – бесценный проводник, а не ресурс для их трансформации. Развитие концепции пространства между партнерами позволяет терапевту перенаправить партнеров, чтобы они в своей трехчастной реальности искали решения, к которым они стремятся. Уделяя внимание атмосфере, которую они создали вокруг себя, каждый депатологизируется как центр проблемы, и акцент делается на отношениях и чувствах, которые позволят им почувствовать безопасность, чтобы они могли работать вместе,

в сотрудничестве, кооперации, совместном творчестве и признательности, а не в конкуренции и контроле.

## НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ СВЯЗИ

Все имаго-инструменты и имаго-методы содержат в себе установление безопасности как характерный им заявленный результат или предполагаемый эффект. Партнеры должны знать, что на них никогда не будут нападать, недооценивать их или сбрасывать со счетов. Их безопасность должна быть абсолютно надежной и предсказуемой.

Три практики, которые создают и поддерживают чувство безопасности, включают:

1. **Имаго-диалог.** Это трехэтапный структурированный способ разговора, который ведется с последовательным использованием определенных начал предложений. Такая структура делает пространство между партнерами безопасным местом для разговора; последовательное использование конкретных начал предложений помогает мозгу знать, что будет дальше; и начала предложений в процессе интегрируют когнитивные и эмоциональные области мозга так, что реакция в конечном итоге заменяется интенциональностью и безопасной социальной вовлеченностью.
2. **Нулевой негатив.** Переход к нулевому негативу — центральная задача в установлении безопасности и восстановлении связи. Одна из наиболее важных

функций психотерапевта — разьяснять парам эти бессознательные негативные реакции, чтобы они могли самостоятельно распознать, когда они виноваты в нападении, и помогать им изучить процесс диалога, который при правильном проведении делает невозможным бурный негатив. Вы найдете подробный анализ этого процесса в главе 15.

3. **Аффирмации.** Две вещи, которые помогают парам повысить безопасность и углубить вовлеченность, — это любопытство и аффирмации. Когда пары заменяют негативный отклик (такой, как, например, критика) любопытством, они задействуют свою префронтальную кору, а не нижний рептильный мозг. Как только они проявят любопытство, если они затем упомянут о ценности другого и делают это уверенно, защитные системы в их мозге ослабнут, и партнеры смогут установить связь. Поскольку мозг имеет негативную предвзятость из-за миллионов лет, которые мы, люди, жили в небезопасной окружающей среде (Vaish и др., 2008), недостаточно просто изгнать весь негатив. Это оставляет мозг без основной защиты. Когда процесс аффирмаций заменяет негатив и мозг, как следствие, испытывает безопасность и уверенность в выживании, он в конечном счете заменяет негатив позитивной социальной вовлеченностью как образом жизни.

Если правила соблюдаются, а методы активно и последовательно применяются, имаго-диалог, нулевой негатив и аффирмации станут двигателем трансформации, ведущей к сознательному партнерству. Как психотерапевт, вы, несомненно, являетесь важным

участником движения к преобразованию жизни, когда способствуете правильному ходу этого процесса.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ: ЧАСТИ И ГЛАВЫ**

В первых двух главах, составляющих часть 1, мы представляем метатеорию Имаго, на которой основана клиническая теория. В части 2 мы познакомим вас с клинической теорией Имаго, на которой основаны клинические процессы. Часть 3 — это описание и иллюстрация основного имаго-процесса — имаго-диалога; мы углубимся в специфику деятельности имаго-терапевта и его мастерство. В части 4 вы найдете шесть глав, посвященных клинической практике. На данный момент важно получить общее представление об имаго-сфере и пройти путь от метатеории к клинической теории, от нее — к клиническим процессам и затем — к клинической практике. Вы сделаете это, двигаясь с нами по частям и главам книги. Они составляют имаго-концепцию.

В предисловии, которое вы только что прочитали, мы обсудили перспективу — что она собой представляет и почему она важна. Мы приглашаем вас поразмышлять о призме, через которую вы смотрите на мир, и представить, как она влияет на то, что вы думаете о парах и как взаимодействуете с ними. В главе 1 наша первая цель — изобразить метатеорию как фундаментальные предположения, лежащие в основе клинической теории и практики. Мы начинаем наш разговор о концепции Имаго с обсуждения самой

перспективы и утверждаем, что все восприятие базируется на перспективе. Затем мы рассказываем об имаго-перспективе.

Наша вторая цель в главе 1 — рассмотреть метатеорию Имаго в контексте истории психологии и психотерапии. Нам важно дать наглядное представление отношенческой природы человеческой психики: от фрейдистского субъективизма до взаимосвязанности Имаго. Попутно мы развиваем концепцию парадигмы отношений как основополагающую.

В главе 2 мы обосновываем метатеорию Имаго в парадигме отношений, которая, в свою очередь, основывается на квантовой теории поля. Основное положение метатеории Имаго заключается в том, что мы живем в связующей вселенной, в которой все и всё соединяются, и эта связь является нашей природой, или сущностью. Связь — это бытие, а бытие — это связь. Это хрусталик, через который мы «смотрим» на наших клиентов, их проблемы и их потенциал.

Часть 2, «Клиническая теория Имаго». В главе 3 мы описываем процесс работы нашего мозга, делая особый упор на отношениях. В главе 4 мы утверждаем, что наше самое сокровенное желание — поддерживать изначальную связь, что возможно только тогда, когда мы выстраиваем безопасные отношения. Приостановка развития на любой стадии приводит к симбиотическому сознанию — психическому состоянию, которое объединяет других с собственным «я», — и это проблема, которую мы забираем с собой в наши взрослые отношения. В главе 5, посвященной разорванным связям, мы определяем и обсуждаем человеческую проблему как разорванную связь. Сама связь имеет онтологическую природу — реальность, которая не



может быть утрачена, — но чувство связи хрупко и может выпасть из нашего осознания при негативном обмене. Глава 6 знакомит вас с Имаго и описывает романтическую любовь как временное воссоединение, а борьбу за власть — как вторую потерю связи. В главе 7 представлены условия, которые должны быть выполнены для установления сознательного партнерства, восстанавливающего и поддерживающего изначальное состояние связи. В главе 8 раскрываются особенности стадий развития, это поможет вам как психотерапевту различать нюансы проблем развития в отношениях пары и то, как они преодолеваются в сознательном партнерстве.

Часть 3, «Клинические процессы Имаго». В главе 9 содержится краткая информация и описание процесса имаго-диалога. Это исключительный инструмент и особый необходимый навык, который пары должны освоить с помощью психотерапевта и практиковать, чтобы установить сознательное партнерство и поддерживать его. В главе 10 мы определяем имаго-терапевта как координатора и предлагаем вам, читателю, поразмышлять о вашей идентичности, убеждениях и роли как психотерапевта для пар. Глава 11 посвящена специфике и искусству терапевтического процесса между психотерапевтом и парой. Что должны делать психотерапевты? Что собой представляют лучшие имаго-практики? Что должна делать пара?

Часть 4, «Клиническая практика имаго-терапии». Мы представляем шесть шагов к сознательному партнерству и практики, используемые для поддержания этого процесса и достижения терапевтической цели имаго-терапии — восстановления связи. Мы представляем эти шесть шагов линейным образом, потому что

в потоке есть логическая последовательность. Но мы не требуем, чтобы линейность служила ориентиром для осуществления последовательности. Хотя логика последовательности обеспечивает согласованность терапевтического процесса, жизнь и сеансы психотерапии не всегда точно идут по нашей дорожной карте, и нам приходится вносить корректировки.

Психотерапевтический поток, как правило, похож на спираль, а не на круг или линию. Спираль показывает, что психотерапия возвращается к началу по мере углубления опыта и затем движется к более высоким, или более глубоким, уровням переживания. Ценность последовательности в том, что она описывает ключевые составляющие завершенного терапевтического процесса, так что вы знаете, когда подошли к завершению!

Каждая следующая глава начинается с описания конкретной темы, — как, например, взгляд пары на свои отношения, — с обоснования этой темы и того, как способствовать ее обсуждению. Главы включают в себя множество приемов содействия имаго-диалогу. Хотя допустимо следовать приведенной ниже последовательности процессов или вводить их по мере необходимости во время терапевтического процесса, в главе 12 мы советуем имаго-терапевтам начинать работу с парой с пересмотра, который одновременно определяет цель и результат терапии, а затем переходить (глава 13) к повторению, чтобы помочь приобрести интенциональность<sup>1</sup>, а также устранить любые препятствия на пути к достижению их цели. В главе 14

---

<sup>1</sup> От лат. *intentio* — намерение. В психологии: направленность сознания человека на конкретный объект. — *Прим. ред.*