





## Введение

**П**ривет, читатель! Мы тебя видим. Мы, конечно, можем ошибаться, но что-то нам подсказывает, что у тебя проблемы в отношениях с партнером: ты измотан и опустошен; все чаще ловишь себя на мысли, что эти отношения тебе опротивели; ты перепробовал все, что только можно, но ничего не меняется; ты уже не знаешь, как быть с партнером, и, возможно, даже подумываешь, что ничего нельзя сделать и вам лучше расстаться. Тебе надоело, что тебя отчитывают, критикуют, обвиняют; тебя бесит, когда партнер просто прекращает разговор и уходит, а ты остаешься один на один с невысказанными мыслями. Возможно, у вас по квартире уже не раз летали вещи, и вы не помните, когда у вас хотя бы пара дней прошла без криков и ругани. Мы все понимаем.

Мы сертифицированные психотерапевты в области брака и семейных отношений и хорошо представляем, что чувствуют клиенты, когда первый раз переступают порог наших кабинетов. Мы знаем, что они уже глубоко

увязли в конфликте и считают, что парная психотерапия — их последняя надежда. Нам все это хорошо известно потому, что такие истории мы наблюдаем каждый день. Если пара говорит, что все плохо, значит, все очень, очень плохо. Но когда у них все хорошо, то лучше просто не бывает, и от этого плохие времена переживаются вдвойне тяжело. Ваши жалобы и претензии обоснованы, и с ними как можно быстрее нужно разобраться. При работе с парами, находящимися в сильном дистрессе, важно тщательно продумывать каждый шаг. Наша задача как психотерапевтов — обнаружить причину проблем, разобраться, из-за чего вообще возник разлад, и устранить его корень. И именно этим мы с вами будем заниматься.

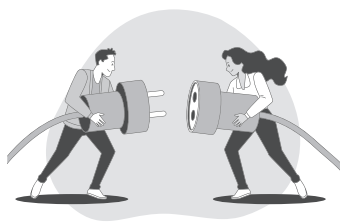
Мы понимаем, как вы страдаете и как вам тяжело. Поэтому мы и разработали своего рода «руководство по выживанию». Мы хотим дать четкую инструкцию, конкретную программу действий, с помощью которых можно все исправить. Поэтому спасибо за оказанное нам доверие — и поздравляем с тем, что вы решились взять дело в свои руки и начать работать над собой и своими отношениями. Для этого необходимы смелость, решимость и сила.

Одно из самых тяжелых последствий затяжных конфликтов в паре — когда один или оба партнера утрачивают надежду. Возможно, это как раз ваш случай. Многие пары исчерпали все возможные средства — пробовали разные подходы к решению конфликтов, много раз пытались начать все сначала, перечитали кучу тематических книг, обращались за советом к друзьям, родным или даже побывали у нескольких психотерапевтов, но ничего не помогло. От безнадежности и тщетности усилий люди отчаиваются и опускают руки. Многочисленные исследования в области привязанности свидетельствуют, что для людей межличностные отношения — важнейшая часть жизни; отношения важны не только для нашего благополучия

и хорошего самочувствия, но и в принципе для выживания. Когда вы каждый день живете с болью от осознания того, что ваши отношения с партнером медленно разрушаются, абсолютно естественно, что вы испытываете страх и отчаяние при мысли, что можете его потерять — и неважно, насколько все плохо в ваших отношениях.

Но знайте: все можно исправить. Мы каждый день видим, как люди исцеляются, а испорченные отношения медленно, но верно налаживаются, так что мы уверены: это возможно. Как мудро заметил один наш заслуженный и уважаемый коллега: «Пусть вы и не знаете, получится ли у вас, вы все равно должны работать так, словно успех гарантирован» (Woolley, 2022). При работе с этой книгой мы советуем вам придерживаться именно такого настроения. Применяйте изложенную здесь информацию, советы и упражнения так, словно уверены, что они сработают. Если вы сомневаетесь, стоит ли давать отношениям шанс, повремените с этим решением — и просто доверьтесь процессу. Что бы вы в итоге ни решили — остаться в отношениях или разорвать их, — поступайте так, словно на этом этапе, здесь и сейчас, исцелиться и все исправить возможно — потому что это правда.

## Что такое высококонтликтная пара



Высококонтликтные пары отличаются от «нормальных» только тем, что у них все, фигурально выражаясь, выкручено на полную мощность. Для высококонтликтных отношений характерны неконтролируемые вспышки ярости, частое игнорирование и неспособность/нежелание

понять партнера, внезапные исчезновения без объяснения причин, ссоры, которые очень быстро переходят в скандалы с криками. Согласно Лизе Палмер-Олсен и Скотту Вулли, специалистам в области эмоционально-фокусированной терапии таких пар, ссоры в высококонфликтных парах отличаются от ссор в низкоконфликтных тем, что 1) интенсивность конфликта быстро возрастает; 2) высокоинтенсивные конфликты происходят чаще и 3) интенсивность конфликта значительно выше (Palmer-Olsen, 2022; Woolley, 2022).

Членов высококонфликтных пар, как правило, отличает жесткость поведенческих моделей при взаимодействии друг с другом — у них формируется определенный набор типичных реакций и эмоций в отношении партнера. Иными словами, во время ссор партнеры реагируют бурно и ведут себя примерно по одному и тому же сценарию. И даже когда человек замечает, как его реакции влияют на партнера, ему очень тяжело отказаться от привычных моделей поведения.

Иногда человек не задумывается о том, как его слова и поступки влияют на партнера, и не способен услышать его и поставить себя на его место, как бы партнер ни старался донести до него свою позицию. Даже если такой человек понимает, что его слова и поступки ранят партнера, в пылу ссоры ему все равно, потому что собственную боль он воспринимает куда острее. Он сосредоточен только на своих переживаниях и не способен увидеть, что партнер тоже страдает. Со временем людям все сложнее отойти от привычных моделей реагирования во время конфликтов. Что бы ни делали вы или ваш партнер, вам кажется, что вы ходите по кругу и всякий раз воспроизводите один и тот же сценарий. Причина этому — жесткость поведенческих моделей. Во время ссоры человек не только не может спокойно и с добротой донести свои мысли

до партнера, но и *сам* не может иначе *реагировать* на его слова или действия. Это очень важно понять, потому что именно психологическая гибкость — умение осознанно выбирать свои реакции, смотреть на вещи с иной точки зрения и изменять свое представление о партнере (и, следовательно, иначе вести себя в отношениях) — это ключ к здоровым отношениям в паре.

Мы не случайно говорим, что пытаемся «достучаться» до партнера — метафорически мы как бы стучимся в запертую дверь в надежде, что партнер нас услышит, что наши действия вызовут у него какую-либо реакцию, что он ответит нам и мы сможем найти общий язык. В высококонфликтных парах партнерам, несмотря на все усилия, не удается достучаться друг до друга и изменить динамику отношений.

Возможно, вы знаете об этом по личному опыту. Возможно, поначалу вы старались говорить с партнером, объясняли ему, приводили разумные доводы, но разговоры не сработали, вы начинали кричать, плакать, угрожать уйти, толкать партнера, хлопать дверьми, бить тарелки — или просто игнорировать партнера. И все равно партнер вас упорно не желает слышать — в ваших отношениях ничего не меняется. Подобная динамика характерна для отношений, в которых оба партнера следуют жестким поведенческим моделям.

В таких отношениях партнеры не хотят показывать друг другу свою уязвимость (а именно способность продемонстрировать уязвимость — одно из ключевых условий благополучия в межличностных отношениях). Показывать уязвимость небезопасно, потому что, открывшись, вы рискуете получить удар в самое болезненное место, а значит, риск не оправдан. И подобное убеждение вполне обосновано — партнеры в высококонфликтных парах так часто ранят друг друга эмоционально, что им попросту небезопасно полностью открываться друг другу.

Также для таких пар характерно чувство безысходности. Отчасти оно возникает потому, что люди годами взаимодействуют, следуя жестким моделям, и, несмотря на все попытки что-то изменить, у них ничего не получается. Надежда умирает и потому, что специалисты по парной терапии зачастую просто не понимают, как докопаться до причины проблем и что на самом деле могло бы помочь этой паре.

И как раз для этого предназначен наш метод.

Иногда психотерапевты просто выставляют одному или обоим партнерам диагноз и упускают общую картину. Диагноз помогает объяснить симптоматику и реакции клиента, но не объясняет весь процесс — как именно работает психика клиента, почему его организм реагирует на раздражители определенным образом и что ему нужно для устойчивых изменений. Если психотерапевт ограничивается лишь постановкой диагноза, клиент уходит с ощущением, что его не поняли и не нашли решение его проблемы. Отныне он — всего лишь носитель расстройства или заболевания, а психотерапия направлена на то, чтобы исправить его нежелательное поведение и образ мышления — но не модель их с партнером отношений.

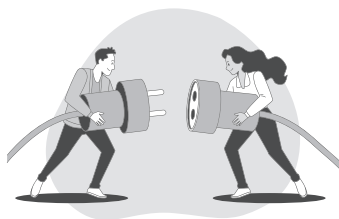
Возможно, вам или вашему партнеру поставил диагноз квалифицированный специалист — или же вы сами поставили диагнозы друг другу. Поверьте, не проходит и недели, чтобы кто-то из клиентов во время сеанса не заявил, что у его партнера (или у него самого) нарциссизм, пограничное расстройство личности или что-то еще. Верно поставленный диагноз вносит ясность, дает некоторое успокоение и объясняет симптомы (и не только для клиентов, но и для самих психотерапевтов), однако не помогает понять динамику отношений между партнерами.

Мы видим в конфликтах между партнерами нечто иное, нежели проявление диагностированного душевного

расстройства. Не поймите нас неправильно: выявить психическое расстройство действительно важно, так как это знание может очень помочь в терапии. Однако, говоря об отношениях, мы предпочитаем смотреть шире и учитывать все элементы. Конфликты и ссоры возникают не на пустом месте — и уж точно не только потому, что ваш партнер «ненормальный». С этой позиции нам легче увидеть личность человека, а не просто его поведение; понять, что движет им по жизни, а не только во время конфликта. Мы выясняем, что именно в жизни и психике каждого партнера влияет на характер отношений между ними в целом. А сосредоточиваясь на диагнозах, мы смещаем фокус с отношений в паре и динамики пары на одного партнера.

В этой книге мы будем учиться видеть всю картину: мы будем анализировать отношения как процесс, а не только двоих людей, участвующих в этом процессе. И вы, и ваш партнер — это гораздо больше, чем диагноз или набор психологических терминов. Мы хотим помочь вам увидеть в себе и в партнере в первую очередь людей — людей, которые страдают от душевной боли и приспособились существовать в этом мире при помощи определенных поведенческих и мыслительных моделей.

## Как мы собираемся вам помочь



В этой книге мы проанализируем механизмы, лежащие в основе ваших отношений: рассмотрим, что движет вами и вашим партнером и что вызывает у вас такие бурные реакции. Затем мы предложим вам пошаговый план выхода из высококонфликтного «режима», основанный на



идеях и методах научно и практически обоснованной модели психотерапии под названием «эмоционально-фокусированная терапия» (ЭФТ). Параллельно мы рассмотрим ваши отношения через призму теории привязанности, нейробиологии и учения об эмоциях. Эти знания помогут вам с партнером отказаться от неэффективных моделей взаимодействия и перейти к более гибкой модели отношений. За годы практики оба автора в своей работе с парами пробовали различные подходы, но достичь поставленных целей и по-настоящему помочь клиентам нам удалось *только после того, как мы узнали про ЭФТ*. Как только мы начали применять этот подход в работе, мы стали быстрее и эффективнее удовлетворять запросы клиентов и добиваться долговременных устойчивых изменений в динамике пар. Именно эти успехи и вдохновили нас написать эту книгу.

Для начала вы научитесь быстро успокаиваться во время конфликтов и гасить их до того, как они разгорятся в полную силу. В первых главах мы предложим техники, которые помогут вам лучше доносить до партнера свои запросы и слышать друг друга, а также методики для самоуспокоения и саморегуляции; также мы расскажем об эффективных приемах, помогающих «остыть», когда обстановка накаляется. Затем мы разберем, какие глубинные причины лежат в основе ваших конфликтов. Для этого мы проанализируем ваш жизненный опыт, прошлые и нынешние привязанности и посмотрим, как они влияют на вашу способность и на способность вашего партнера устанавливать эмоциональный контакт. Наша цель — помочь выстроить более надежные отношения между вами, чтобы вы смогли восстановить взаимодоверие и разрешить застарелые и текущие проблемы.

Мы хотим помочь выстроить ваши отношения с партнером по качественно новой модели. Вам нужно будет

провести не косметический ремонт (изменить отдельные реакции или поведенческие модели в конкретных ситуациях), а полную перестройку — создать качественно новую модель отношений. Для этого понадобится изменить гораздо больше, нежели отдельные модели поведения и реакции.

Вы можете спросить: как именно мы собираемся решить такую сложную и масштабную задачу, учитывая, что конфликт продолжается уже довольно давно и у вас никак не получается из него выбраться? Этот процесс напоминает строительство дома: вместо того чтобы ремонтировать старый, дряхлый, разваливающийся дом (к тому же полный призраков), мы начнем с нуля и построим новый и крепкий дом вашей мечты. Мы предложим полный архитектурный план со всеми измерениями и подробными инструкциями по строительству, сборке и установке. Мы поможем подготовить материалы, залить фундамент, возвести стены, проверить постройку на надежность, а в конце еще и завершить всю внутреннюю отделку, чтобы ваш новый дом оставался красивым и надежным долгие годы!

Но сразу предупреждаем: в этом процессе вы — субподрядчик, то есть именно вы будете выполнять все основные работы на каждом этапе. Мы можем только снабдить вас схемами, сметами и инструкциями, направлять вас, помогать советами и поддерживать эмоционально (и, поверьте, мы не оставим вас без такой поддержки), но класть кирпичи, вставлять рамы и клеить обои будете вы сами.

Также в этой книге вы найдете немало историй из нашей практики. Разумеется, все имена клиентов и детали, указывающие на их личность, мы изменили из соображений конфиденциальности. Однако основные мотивы, темы, модели и опыт клиентов, представленные в этих историях, в целом универсальны и применимы ко многим

высококонтликтным парам. В подобные руководства по самопомощи очень важно включать истории реальных людей, чтобы вам было проще применить предложенные методики при работе над собственными отношениями.

Кроме того, мы составили множество упражнений и заданий. Все они нужны для того, чтобы научить вас иначе воспринимать свои отношения с партнером. Упражнения и задания построены так, чтобы, выполняя их, вы менялись как личность в целом (и в идеале как участник отношений), потому что так получится добиться максимально устойчивых перемен. Исследования в области нейропластичности показывают, что поведение людей меняется только при реальных действиях (Lamagna, 2022). В рамках этой книги такая работа представлена как двухэтапный процесс: сначала вы *узнаёте* новую информацию (чему посвящена теоретическая часть каждой главы), а затем выполняете упражнения, чтобы *закрепить* эти новые знания и научиться *применять* информацию на практике. При таком подходе к работе задействованы оба полушария мозга, правое и левое; это способствует образованию новых нейронных связей, что помогает перестроить модель ваших отношений.

Предпочтительно, чтобы эти упражнения выполняли и вы, и ваш партнер, так что мы советуем вам обоим читать эту книгу и выполнять упражнения вместе. Если вы оба освоите приведенные здесь навыки и техники, вам будет проще гасить конфликт в зародыше и идти навстречу друг другу — а значит, и эффективность упражнений будет выше. Основная цель всех этих упражнений — помочь вам научиться взаимодействовать так, чтобы вы сближались; поэтому лучше всего, если вы будете работать с этой книгой сообща.

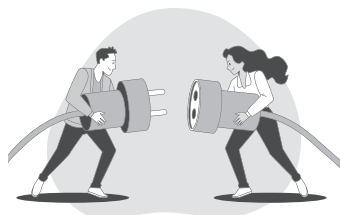
В то же время мы понимаем, что ситуации бывают разные. Возможно, вы читаете эту книгу в одиночку;

возможно, вы *ни за что* не сможете убедить партнера ее прочесть. И это тоже нормально. За годы применения ЭФТ мы убедились, что для перемен в паре достаточно и того, чтобы один партнер начал придерживаться новых моделей поведения в отношениях. Если вы работаете с книгой самостоятельно, разумеется, по большей части именно вы будете становиться осознаннее как личность. Однако даже в этом случае работа над собой того стоит и поможет добиться перемен в отношениях.

Но в любом случае — неважно, собираетесь ли вы преодолеть этот путь в одиночку, чтобы затем применять полученные знания и умения в отношениях с партнером, или же вы оба готовы совершить это путешествие, — *не пропускайте упражнения!* Это обязательная часть программы; только так вы научитесь иначе воспринимать себя и своего партнера, пока движетесь к главной цели — устойчивым переменам в отношениях.

Для выполнения упражнений заведите дневник. К этой книге не предусмотрено специальной рабочей тетради, так что тут вы вольны использовать все, что захотите: блокнот, тетрадь, записную книжку; можете даже делать записи в файле на компьютере или в приложении для заметок. Просто держите дневник под рукой, пока будете читать книгу, и вносите в него записи по ходу работы.

## Как возникают конфликты



Высококонтликтной пара становится по трем причинам: 1) непроработанная травма в прошлом; 2) предательство партнера (в этой книге мы будем называть предательство/обман профессиональным термином «повреждение

привязанности») и/или 3) негативный цикл, или устойчивая негативная поведенческая модель взаимодействия в паре. В негативном цикле партнеры сообщают друг другу информацию способами, вызывающими конфликт, в результате чего потребности обоих партнеров не удовлетворяются.

Высокая степень конфликтности в парах может быть вызвана как одним из этих факторов, так и их сочетанием. Мы рассмотрим все эти причины и предложим конкретные и научно обоснованные методы разрешения конфликта в рамках ЭФТ одним из следующих способов:

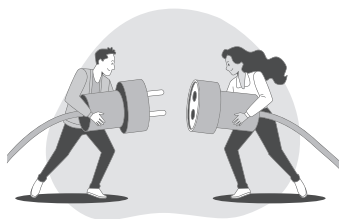
1. Поможем *вам* разобраться, что происходит внутри вас — эмоционально, физически, психологически.
2. Поможем *вам* лучше понять, что испытывает ваш партнер — эмоционально, физически, психологически.
3. Научим реагировать на собственные эмоции и на реакции вашего партнера таким образом, чтобы реже конфликтовать, вернуть близость в отношениях и комфортнее чувствовать себя друг с другом.

Обратите внимание, что в этом списке мы делаем ударение на местоимении «вам». Согласитесь, очень легко обвинить во всем партнера и переложить на него всю ответственность за проблемы в отношениях. Большинство людей поступают именно так, и, скорее всего, вы тоже временами полностью перекладываете вину на партнера; порой вы, возможно, искренне убеждены, что все беды возникают только из-за него. Мы, авторы, тоже состоим в отношениях, так что прекрасно понимаем, насколько велик соблазн считать себя идеальными и непогрешимыми и видеть в партнере источник всех проблем пары. Но мы также знаем, что *это неправда*. Для преодоления конфликта необходимо, чтобы вы отказались от позиции

«моя боль важнее всего» и научились мыслить гибко и оценивать ситуацию с обеих точек зрения: видеть не только свою боль и свою правду, но и боль и правду партнера. Иначе говоря, вам нужно отказаться от жесткой модели восприятия.

При работе с высококонфликтными парами мы часто замечаем одну и ту же особенность: партнеры в таких парах будто не понимают, как сильно влияют друг на друга. Поэтому мы хотим в самом начале подчеркнуть: ваше влияние на партнера гораздо сильнее, чем вы думаете. Само по себе осознание, что вы действительно влияете на партнера (как положительно, так и отрицательно), — первый шаг к желаемым переменам. Как только вы это осознаете, то начнете лучше отслеживать свои чувства и реакции. Вы будете понимать, что именно чувствуете по отношению к партнеру, как реагируете на него, как ваши реакции влияют на него и какую роль они играют в конфликте между вами. Потому что в отношениях всегда участвуют двое.

## Подходит ли вам эта книга?



Есть три фактора, мешающих эффективной парной терапии: активное насилие (физическое и/или психологическое), активные измены и активные зависимости. Говоря «активные», мы подразумеваем, что эти факторы присутствуют в жизни пары здесь и сейчас — кто-то из партнеров по-прежнему имеет отношения на стороне, страдает от зависимости или совершает насилие в отношении другого. В таких случаях требуются более глубокое вмешательство и больше профессиональной поддержки, чем предлагается в этой книге.