



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	14
Введение. Школа любви .....	17
Осознанность в отношениях .....	19
Любовь сегодня .....	20
Смелость любить .....	21
Как пользоваться этой книгой .....	23
Ваша школа любви .....	25

## ЧАСТЬ 1. РЕФЛЕКСИЯ

Урок 1. Пойми свое прошлое .....	29
Внутренние враги .....	31
Чтобы выйти, надо пройти насквозь .....	33
Осознанное поведение в отношениях: стань тем, кого ты ищешь .....	35
Урок 2. Создай свою историю .....	38
Сила истории .....	39
Жизнь создает ложные убеждения.....	42
...И личные отношения выносят их на поверхность .....	43
Урок 3. Рассмотрю свою сегодняшнюю жизнь .....	48
Призраки прошлого .....	50
Принимая и то, и другое .....	51
Стань для себя внутренним родителем .....	54
Урок 4. Создай новую связь .....	58
Обновление данных .....	59
Как обновить любовь .....	61
Возможные результаты .....	64
Глубокое сострадание .....	65
Урок 5. Установи здоровые границы .....	69
Где мы с тобой встречаемся .....	70
Энергия снаружи и внутри .....	72
Защиты .....	75
Культура .....	76
Границы в действии .....	77

## ЧАСТЬ 2. ОСОЗНАННОСТЬ

Урок 6. Прими свой уникальный опыт в любви .....	83
«Я» и «Мы» .....	84
Гендерная разница .....	86
Игра с энергией .....	88
Урок 7. Откажись от сказки .....	94
В любовных историях тоже есть главы .....	95
Остаться или уйти? .....	99
Сказка о зрелой любви .....	101

Урок 8. Увидь душу в родственной душе .....	104
Три вида родственных душ .....	105
Вплощенные родственные души .....	109
Урок 9. Слушай свою интуицию .....	112
Красный свет, зеленый свет .....	113
Правда тела .....	114
Любовь по телефону .....	115
Слушайте себя .....	116
Урок 10. Создай себе опоры .....	121
Увлеченная жизнь .....	122
Исследование .....	123
Принадлежность к сообществу .....	125
Любимая работа .....	126

### ЧАСТЬ 3. САМОВЫРАЖЕНИЕ

Урок 11. Жизнь в теле .....	133
Осознанный секс .....	135
Игровая площадка .....	145
Урок 12. Уважайте пространство между вами .....	151
Кое-что о конфликтах .....	152
Брачная травма .....	156
Слишком много зубных щеток .....	157
Урок 13. Держи паузу .....	162
Верхняя и нижняя дороги .....	163
В пылу битвы .....	165
История повторяется .....	167
Нажать на паузу .....	169
Стоя на развилке: реактивный разрыв .....	171
Урок 14. Копни глубже .....	176
Эмоциональная реактивность .....	177
От реактивности к уязвимости .....	177
Назови: расскажи себе историю .....	178
Проживи: найди чувство, которое стоит за чувством .....	180
Выбери: дай волю первичным чувствам .....	182
Урок 15. Нароботай запас .....	187
Семь ловушек и семь способов преодоления .....	188
Слушать третьим ухом .....	195
Языки любви .....	196

### ЧАСТЬ 4. САМОРАЗВИТИЕ

Урок 16. Практикуй любящее «Прости» .....	203
Поле за пределами .....	206
Искренние извинения 101 .....	209
Компенсация .....	210
Прости — прощай .....	211
Пределы извинений .....	211

Урок 17. Прощай... снова и снова.....	214
Что является прощением, а что нет.....	215
Простить бывшую: наказана за несовершенное преступление.....	217
Прощение, границы, раскаяние и принятие.....	218
Доверяя своей устойчивости.....	220
<b>Урок 18. Цените присутствие.....</b>	<b>224</b>
Любовь и технические средства: не на своем месте.....	225
Присутствие с маленькой буквы «п».....	229
Присутствие с большой буквы «П».....	230
<b>Урок 19. Играй на своей стороне.....</b>	<b>237</b>
Стыд: коварный соперник.....	239
Сострадание к себе: я на своей стороне.....	240
Сострадание к себе во имя любви.....	242
<b>Урок 20. Катайся на волнах.....</b>	<b>245</b>
Путь к доверию.....	247
«Представляешь?!».....	249
Любовь жива.....	250
Заключение.....	253
Благодарности.....	256
Приложение 1. Травма.....	259
Приложение 2. Как найти терапевта.....	263
Поиск терапевта.....	263
Выбор терапевта.....	264
Библиография.....	266

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство из нас любит быть в отношениях — но мы часто не знаем, как найти свою любовь или как сохранить ее. В этой великолепной книге Александра Соломон рассматривает обе проблемы. Она приглашает нас в путешествие, наполненное открытиями, исследованием чудес, трудностями и дилеммами любви. «Смелость любить» дает читателю возможность перестать искать мужчину или женщину своей мечты и самому стать мужчиной или женщиной мечты. Александра называет ключевые навыки для мастера любви — не только в постели, но и в течение всего дня. Чтобы быть мастером любви, нужно развить «осознанность в отношениях» — понимание мотивов своих поступков. Александра побуждает рассмотреть наши убеждения о любви, сексе, половых различиях и верности. Она говорит, что истории, которые мы рассказываем сами себе, формируют наши реакции, причем часто таким образом, что это делает нас несчастными. Взяв ответственность за свои собственные истории, мы можем переписать их более эффективно. В своей книге я тоже рассматриваю идею о том, чтобы перестать быть жертвой и стать автором своей жизни и своих отношений. Книга Александры Соломон дает прекрасную дорожную карту тем, кто хочет стать автором своей личной жизни.

Александра определяет зрелость как смелость встретиться с собой, найти свои слабые места и способы ориентироваться в мире отношений. Смелость любить также значит признавать, что в любви может быть не все гладко и она постоянно развивается. Автор приглашает нас мыслить не черно-белыми понятиями, а задействовать серую зону — чтобы увидеть цикличность наших отношений с партнером и противоречивость любви. Человек, который любит и защищает нас, может иногда подводить; мы добры и внимательны, но можем быть эгоистичными и действо-

вать необдуманно, будучи напуганы. Принятие двойственной природы жизни и любви — это часть той мудрости, которую предлагает нам Александра.

Работая с парами, находящимися в кризисе, я помогаю им приобрести «зрелость в отношениях» — что включает в себя эмоциональную регуляцию, эмпатию и великодушие. Александра дает техники, помогающие приобрести эти свойства. Она предлагает найти промежуток между стимулом (когда любимый человек говорит что-то неприятное) и реакцией (когда ты взрываешься на него!). Нам не обязательно реагировать на автопилоте под влиянием своих эмоций. Мы можем взять паузу и спросить себя, как предлагает Александра: «Как бы поступила любовь?» Мы можем отреагировать из самой совершенной части нашего мозга, выбирая более зрелую реакцию. Александра вдохновляет нас исследовать, как мы проявляем любовь. По ее мнению, мы не просто пассивно принимаем то, что нам дает наш партнер. Мы можем делать выборы, которые позволяют успешно любить — в самом широком смысле этого слова.

Первая метафора, которую Александра использует во введении, — это водитель автомобиля. Позже эта метафора снова появляется в книге, когда автор спрашивает нас: «Кто сидит за рулем вашей жизни?» Можно сказать, что данная книга — учебник по управлению личной жизнью. Она подает этот учебник не как кулинарную книгу — любовь нельзя свести к набору инструкций — и не как проповеди из уст «образца добродетели». Александра Соломон предлагает свою мудрость в сфере отношений — а в книге действительно много мудрости — в приятной, доступной, часто забавной манере. Она опирается на ключевые идеи науки о психологии и отношениях, а также делится наблюдениями из своей клинической практики и собственной жизни. Она пробирается по такой же труднопроходимой дороге отношений, как и остальные, — и приглашает нас вместе совершить путешествие в царство отношений.

Любовь — это не пункт назначения, а процесс. Чтобы быть успешным в любви, надо развивать навыки эмоцио-

нального интеллекта. Александра показывает практические инструменты, необходимые, чтобы развить эти навыки, а также способы выхода из наших узких убеждений и верований. Она вдохновляет нас идти к авторству и свободе в нашей личной жизни.

Чтение этой книги доставит вам огромное удовольствие. Она написана легким, приятным, остроумным языком. Александра понимает и трудности сегодняшней культуры отношений, и то, что мы можем застрять в своем видении отношений, идущем из нашей семейной истории, культуры и гендерного воспитания. В своей чудесной манере Александра призывает нас выявить и назвать свои убеждения и вырасти, чтобы мы могли развиваться более эффективно. Она вдохновляет нас любить себя, чтобы мы могли полюбить другого, и с состраданием смотреть на наши слабые стороны. Отправляйтесь с ней в путешествие, и вы станете мудрее, приобретете прекрасные инструменты, чтобы быть героем или героиней своей собственной истории любви.

*Мона де Ковен Фишбейн, доктор философии,  
автор книги «Любить, не теряя головы.  
Нейробиология и семейная терапия».  
Директор обучающих курсов по семейной терапии  
Чикагского центра семейного здоровья*



## Введение

# ШКОЛА ЛЮБВИ



Если бы он захотел разобраться в автомобилях, он бы, без сомнения, тщательно изучил все, что касается автомобилей. Если бы его жена пожелала повисить свое кулинарное мастерство, она бы непременно постаралась освоить поварское искусство и даже, может быть, пошла бы на кулинарные курсы. Однако ему совсем не кажется очевидным, что для того, чтобы жить в любви, ему необходимо учиться любви ничуть не меньше времени, чем автомеханику или шеф-повару.

Лео Бускалья



**П**омню тот день, когда я в шестнадцать лет сдавала на права, сидя в автоинспекции и лихорадочно перебирая в голове дорожные знаки. Я готовилась к этому больше года и, хотя меня тревожила такая огромная ответственность, чувствовала себя готовой. Черт возьми, ведь учебник не раз перечитан и потрачена уйма времени на практику вождения! Однако, когда я с головой оку-



нулась в отношения с мужем, подготовка была далеко не такой тщательной. Перед первым поцелуем я не изучала месяцами, что надо делать, чтобы отношения продлились долго. Я не беспокоилась о безопасности моего или его сердца, пока спустя годы не почувствовала себя глубоко вовлеченной. Почему я не вкладывала столько же необходимых усилий, чтобы научиться любить, сколько вложила, чтобы научиться водить?

Мы думаем, что люди и так знают, как любить. И это большая проблема. Именно с ней я имела дело в своем терапевтическом кабинете, в преподавании у аспирантов, а также на своем курсе под названием «Построение любящих и долгосрочных отношений: брак 101», который я вела в Северо-Западном университете. Как вы можете догадаться, этот курс очень популярен и широко освещался в СМИ на протяжении многих лет. Он уникален, и, к сожалению, это говорит о том, что мы до сих пор не понимаем, как ценно *обучение отношениям*. Год за годом множество людей признавались мне, как им *жаль*, что они не попали на занятия вроде «Брак 101» до вступления в личные отношения.

К сожалению, часто те, кому хватает мудрости стремиться лучше понять себя, начинают стыдиться этого; в своей клинической практике я встречаю такое постоянно. Когда жених и невеста приходят ко мне для добрачной терапии, чаще всего они начинают первую сессию смущенным замечанием: «Подумать только, мы пришли на семейную терапию, еще даже не поженившись». Я тут же объясняю, что всем парам стоило бы быть такими серьезными и смелыми.

Наша культура помешана на *идее любви* — возьмите хоть сорокамиллиардную свадебную индустрию или целый жанр любовных телешоу. При этом мы не настолько одержимы идеей, что в любовь надо *вкладываться*, — вспомните количество разводов, которое достигает пятидесяти процентов. Множество людей вокруг испытывают трудности в личных отношениях, и все же многие из нас очень надеются построить полные любви отношения или брак без всякой или с минимальной подготовкой.

# Осознанность в отношениях

Прежде чем писать эту книгу, я потратила какое-то время на чтение популярных пособий, написанных для одиноких людей. В некоторых из них предлагаются уловки, чтобы «заставить» человека влюбиться в тебя: сделай то, скажи это. В других даны правила: не пиши первым, не соглашайся на секс раньше такого-то свидания. Похоже, что основная мысль большинства этих книг звучит так: «Слушая свою интуицию, ты все испортишь и будешь страдать». Меня все время передергивало от отвращения. Я, конечно, понимаю, как хочется получить рецепт или инструкцию, которая принесет определенность в тот беспорядок, неизбежно сопутствующий любви. Но проблема в том, что, живя чужим умом, ты рискуешь потерять связь со своим собственным. В этой книге я не буду рассказывать, что нужно делать и чувствовать в личных отношениях. Я предложу вам необходимые инструменты, чтобы делать здоровые и осознанные выборы.

Глубокая связь с другим человеком должна начинаться изнутри и происходить из глубоких и смелых отношений с самим собой. Чтобы любить кого-то другого, нам нужно быть смелыми, уязвимыми и настоящими. А быть настоящим с кем-то другим невозможно, не став настоящим с самим собой.

Я не верю, что нужно просто ждать, когда тот самый особенный человек появится в вашей жизни. *Я считаю, что ваша лучшая и самая смелая работа состоит в том, чтобы смотреть в себя, понимать себя и развиваться, пока вы сами не станете тем самым особенным человеком.* На моих глазах это много раз происходило с моими друзьями, студентами и клиентами на терапии. Обращая внимание на то, как мы любим, и взяв за это ответственность, мы привлекаем таких же партнеров — любознательных, умеющих сострадать и быть уязвимыми, — и создаем длительные любовные отношения, в которых ценна глубокая и подлинная связь.

Осознанность предполагает знание своей истории, характера, чувств, мотивов и желаний. Эта книга говорит об

*осознанности в отношениях*, то есть о глубоком и честном понимании того, как вы проявляетесь в любви. Никакие приемы, навыки и инструменты не помогут, если не будут опираться на ваши постоянные усилия быть смелым, честным и сострадательным к самому себе. Неудивительно, что в основе курса «Брак 101» лежит осознанность в отношениях. На базе своего многолетнего опыта в преподавании, терапии и личных отношениях я могу с уверенностью утверждать: *осознанность — это краеугольный камень всех здоровых личных отношений.*

## Любовь сегодня

В наше время мы ожидаем от отношений гораздо больше, чем пятьдесят-сто лет назад. Исторически сложилось (в некоторых уголках мира и поныне), что любовь не была основанием для брака. В другие времена и в других местах люди женились по экономическим, политическим, социальным и семейным мотивам. Сегодня же мы ожидаем от нашего партнера, что он будет нашим любовником, лучшим другом, наперсником, родителем нашим детям, а иногда и бизнес-партнером. Некоторые утверждают, что у нас так много разводов, потому что мы нагрузили брак нереалистичными и слишком романтическими ожиданиями (Coontz, 2006).

Мы живем и любим в цифровую эпоху и только сейчас начинаем понимать, что подключение к мировой сети хитрым образом влияет на то, как мы строим отношения. Приложения для онлайн-поиска партнера создают иллюзию бесконечно богатого выбора, будоража воображение или вызывая парализующую тревогу. Виртуальный рынок любви уводит наше внимание от себя, так что мы рискуем поверить, что главное в отношениях — это сделать правильный выбор. Конечно, выбрать подходящего партнера — это одна часть уравнения. Но не единственная. Все, что мы можем по-настоящему контролировать, — это то, что мы сами привносим в отношения.

Кроме того, день за днем просматривая социальные сети, мы незаметно и неуклонно усваиваем образы и понимание любви других людей. Сейчас сложнее, чем когда-либо, создать и воплотить свои собственные убеждения и ценности о любви, потому что мы переполнены чужими любовными историями, тщательно созданными и отредактированными. При всем том шуме, который составляет часть цифровой эпохи, людям стало сложнее достичь осознанности в отношениях. А чтобы быть успешным в любви, сегодня как никогда *совершенно необходима осознанность*.

## 1 Смелость любить

Приглушив шум и упорядочив хаос, мы можем углубить отношения с самими собой. Расширяя свою осознанность, мы учимся доверять себе и обращать внимание на все важное, что есть у нас внутри. От этого меняется и наше отношение к своему партнеру. Когда осознанность в отношениях управляет нашим поведением, мы понимаем, что любовь — это школа. Романтическая любовь — один из мощнейших двигателей саморазвития, какой только можно найти. Как я говорю слушателям моего курса «Брак 101»: «Влюбиться — значит вырасти!»

Если рассматривать любовь как школу, полную возможностей учиться и расти, происходит внутренний сдвиг. Вы начинаете видеть любимого человека как своего учителя (а себя — как его/ее учителя). Вы увидите, что происходящее в ваших отношениях дает вам возможность для личной трансформации. С позиции интереса и привязанности вы будете расти благодаря трудностям в отношениях, а не бороться с ними и не бежать от них. Зрелая любовь означает:

- ✓ Постоянно практиковать осознанность в отношениях.
- ✓ Понимать свои убеждения по поводу любви.

- ✓ Смириться с тем, что здесь нет быстрых рецептов и простых ответов.
- ✓ Стремиться быть честным с самим собой.
- ✓ Стараться видеть свою роль в возникающих трудностях.
- ✓ Видеть своего партнера как глубоко привязанного к вам и полностью отдельного от вас.
- ✓ Рассматривать ваши различия как возможности для роста, а не как угрозы.
- ✓ Различать оттенки серого, а не делить все на черное и белое.
- ✓ Чувствовать прилив энергии, а не растерянность при мысли о необходимости прилагать усилия в отношениях.
- ✓ Любить себя из-за своих несовершенств и слабых сторон, а не вопреки им.
- ✓ Любить партнера из-за его несовершенств и слабых сторон, а не вопреки им.

---

Смелость любить — это дело всей жизни. Никто из нас никогда не достигнет совершенства или высшего мастерства в любви. Да это и не нужно, ведь любовь процветает посреди неупорядоченного богатства «Я», «Ты» и «Мы». Смелость любить означает принять решение смириться с неупорядоченным многообразием любви, а не игнорировать его, подавлять или быть им раздавленным.

Независимо от того, собираетесь ли вы создавать семью, близкие отношения всегда будут центром вашей жизни. Поскольку мы млекопитающие, желание близких отношений прописано у нас на уровне ДНК. Я использую термин «близкие отношения», потому что в него входит множество стадий и форм отношений. Уроки из этой книги подходят для любого *типа* и *стадии* развития близких отношений — для пар, которые еще только знакомятся или уже встречаются, живут вместе, помолвлены или женаты.

## 1 Как пользоваться этой книгой

Эта книга — смелое путешествие внутрь себя. Она состоит из двадцати уроков, которые будут расширять вашу осознанность в отношениях, позволяя вам начать любить более смело и глубоко, чем раньше. Все уроки разделены на четыре части, каждая из которых имеет свое назначение.

**Часть 1. Рефлексия.** Цель этой части — узнать, как прошлое влияет на настоящее. В ней собраны ответы на вопросы: «Что я узнал о любви, пока рос? Как мои отношения с людьми, которые меня вырастили, формируют мое поведение в близких отношениях?»

**Часть 2. Осознанность.** Цель этой части — понять, как культурные стереотипы и установки формируют ваши убеждения о близких отношениях. Здесь предлагается ответить на вопросы: «Что я думаю о любви? Как это определяет мое поведение в близких отношениях?»

**Часть 3. Самовыражение.** Цель этой части — увидеть, как ваши отношения с собой, ваш внутренний, эмоциональный мир влияет на ваши отношения с партнером. В этой части мы ответим на вопросы: «Как я обращаюсь со своими эмоциями? Как это влияет на мои близкие отношения?»

**Часть 4. Саморазвитие.** Цель этой части в том, чтобы облегчить возвращение к вашему невидимому мудрому внутреннему компасу. Мы ответим на вопросы: «Как понять, что я ушел далеко от себя? Как найти дорогу обратно к себе настоящему и целостному?»

Хотя уроки и упражнения из книги носят глубоко личный характер, возможности для роста и трансформации увеличатся, если вы поделитесь своими размышлениями и своей работой в групповом формате.