

ЧАСТЬ 1

ЗНАКОМСТВО
С СОБОЙ

Будучи семейным психологом, который помогает людям выстраивать здоровые партнерские отношения, я часто слышу всевозможные теории о том, что нужно для счастья. Некоторые утверждают, что нужно правильно подгадать момент, другие мечтают о деньгах или статусе, а третьи настаивают на хорошей совместимости партнеров. Разумеется, каждый из этих факторов влияет на отношения, однако я бы поставила на первое место эмоциональную компетентность.

Главная проблема участников функциональных отношений заключается в том, что они не умеют контролировать сильные эмоции, которые возникают в ходе общения с партнером. При отсутствии эффективного управления эти эмоции создают проблемы в отношениях и со временем разрушают даже самые крепкие союзы.

Но прежде чем учиться управлять отношениями с другими людьми, мы должны понять, как мы относимся к самим себе. Этому знакомству и посвящены первые три главы книги.

В первой главе вы узнаете о врожденной потребности, которая есть абсолютно у всех людей, и о том, как эта потребность связана с партнерскими отношениями. Во второй и третьей главах мы поговорим об эмоциях, об их влиянии на наше поведение и о том, как научиться ими управлять. Итак, давайте начнем.



ГЛАВА 1

ПОТРЕБНОСТЬ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность — это чувство защищенности, которое выходит за рамки настоящего времени. Она возможна, если вы верите в то, что у вас достаточно ресурсов, чтобы справиться с любыми трудностями. Иными словами, безопасность означает, что ни одна проблема не выбьет вас из колеи.

Существует много видов безопасности. Например, некоторые люди стремятся к финансовому благополучию, потому что деньги гарантируют удовлетворение жизненных потребностей. Другие работают

на пределе, чтобы превзойти своих коллег, считая, что это поможет им сохранить работу. И хотя деньги и профессиональные достижения обеспечивают стабильность в некоторых сферах жизни, этого недостаточно, чтобы удовлетворить нашу основную потребность в *эмоциональной безопасности*.

Эмоциональная безопасность отличается от других видов безопасности, потому что ее невозможно создать или измерить; это субъективное ощущение, основанное на вере в то, что человек обладает внутренними ресурсами для того, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. Эмоционально защищенный человек по-прежнему испытывает весь спектр эмоций, включая гнев и беспокойство, но не позволяет этим эмоциям взять над собой верх, потому что знает, что способен найти нужное решение с помощью самоконтроля либо надежного партнера, на которого можно опереться в трудных обстоятельствах. Это означает, что эмоциональная безопасность не может быть достигнута без надежных и прочных отношений. И хотя это разные виды безопасности, они всегда сопутствуют друг другу, поэтому я буду использовать термины «эмоциональная безопасность» и «безопасность в партнерских отношениях» как взаимозаменяемые.

По своей сути человек — это социальное животное, которое интуитивно настроено на активное взаимодействие с другими людьми. Иными словами, партнерские отношения не только улучшают качество жизни, но и являются частью биологической программы, необходимой для выживания. Тесная эмоциональная связь с другими людьми особенно остро нужна нам в младенчестве. Младенцы полностью зависят от родителей, которые заботятся о них и удовлетворяют их потребности, формируя чувство защищенности.

Для того чтобы маленькие дети ощущали себя в полной безопасности, они должны знать, что родители находятся рядом и обеспечивают им физический и эмоциональный комфорт. Это жизненно необходимое условие, поскольку ребенок не способен сам о себе позаботиться.

Люди, выросшие в любящей и заботливой семье, знакомы с понятием «эмоциональная безопасность» и, как правило, в дальнейшем придерживаются стандарта здоровых отношений. Благодаря родительской любви они узнают о том, что эмоциональная близость формирует положительный опыт, который впоследствии трансформируется в здоровые партнерские отношения. Будучи взрослыми людьми, они чаще получают удовлетворение от жизни, выбирают партнеров, которые обеспечивают им физическую и эмоциональную безопасность, и активно пользуются полученными навыками для эффективного управления отношениями.

К сожалению, не все родители с пониманием относятся к потребностям своих детей. Многие родители стараются обеспечить своего ребенка полноценным питанием и крышей над головой, но при этом забывают о его эмоциональных потребностях. Обычно в таких случаях речь идет об эмоционально незрелых родителях, которые сами не умеют управлять своими или чужими эмоциями и, соответственно, не передают этот навык детям.

Такие дети часто страдают от недостатка любви и безопасности, но не потому, что их не любят, а потому, что родители не умеют проявлять свою любовь. Для того чтобы *чувствовать* себя любимыми, детям нужно знать, что родители будут рядом, защищая и поддерживая их в *любых* ситуациях: в радости, горе и во время подросткового кризиса. Это не означает,

что родители должны идти на поводу у ребенка, который плохо себя ведет, но дети должны верить в то, что их по-прежнему будут любить, даже если они разочаруют своих близких.

Эмоционально незрелые родители вовсе не обязательно злые или жестокие. В большинстве случаев они действуют из лучших побуждений, но они не понимают, каким образом их поступки или ожидания могут повлиять на ребенка с психическим инфантилизмом.

Например, мать после ссоры наказывает свою маленькую дочь молчанием, заставляя ее переживать из-за того, что теперь они никогда не будут разговаривать. Или измученный жизнью отец, желая научить сына не пасовать перед трудностями, внушает ему: «Мальчики не плачут», — и заставляет ребенка верить в то, что мужчина должен подавлять свои эмоции. Или учитель, ругающий шестилетнего ребенка за то, что тот упал с дерева и ушиб колено, заставляет его думать, что он поступает плохо, исследуя окружающий мир.

Во всех этих примерах мы видим скрытое послание от родителей или воспитателей к ребенку: «Если ты хочешь, чтобы я хорошо к тебе относился, ты должен выполнять мои условия». Хотя на первый взгляд это кажется мелочью, многократное повторение подобных ситуаций заставляет ребенка сомневаться в своей способности любить и быть любимым. Он начинает думать, что должен изо всех сил стараться, чтобы заслужить хорошее отношение со стороны родителей. Став взрослыми, такие дети часто испытывают страх лишиться любви партнера и в любых отношениях стремятся к эмоциональной безопасности.

Тем не менее большинство родителей, независимо от степени своей эмоциональной зрелости, любят

и поддерживают своих детей в *любых* ситуациях. Но если в детстве вы были лишены родительской любви, вполне логично, что любой конфликт с близким человеком вы будете воспринимать как угрозу своему благополучию.

Далее вы найдете список наиболее распространенных ситуаций, которые заставляют ребенка сомневаться в том, что родители его любят. Прочитайте этот список вслух вместе со своим партнером и напишите свое обозначение (букву А или Б) рядом с описанием ситуаций, которые напоминают вам об отношениях с родителями или учителями.

- ☒ Критиковали за совершенные ошибки.
- ☒ Сравнивали с другими детьми.
- ☒ Применяли телесные наказания.
- ☒ Подолгу с вами не разговаривали.
- ☒ Ругали за неудачи.
- ☒ Унижали в присутствии других людей.
- ☒ Постоянно отчитывали.
- ☒ Сердились, когда вы плакали.
- ☒ Упрекали за излишнюю чувствительность.
- ☒ Часто наказывали.
- ☒ Всегда были заняты и не уделяли вам внимание.
- ☒ Всегда были недовольны.
- ☒ Хотели, чтобы вы заботились о своих братьях и сестрах.
- ☒ Хотели, чтобы ваши братья и сестры заботились о вас.
- ☒ Во всем вам отказывали.
- ☒ Относились к другим детям лучше, чем к вам.
- ☒ Постоянно оставляли вас дома.
- ☒ Постоянно были раздражены.
- ☒ Внушали вам, что вы бездарность.
- ☒ Угрожали отдать вас в детский дом.

- ☞ Обвиняли в плохом поведении.
- ☞ Относились к вам с подозрением.
- ☞ Выгоняли из дома.
- ☞ Никогда не выполняли ваши просьбы.
- ☞ Не интересовались вами и тем, что происходит в вашей жизни.

После прочтения списка можете переходить к вопросам для обсуждения. Решите, кто первым будет выступать в роли поддерживающего партнера, а затем поменяйтесь ролями. *Поддерживающий партнер*, прочитайте вопросы вслух и дайте своему партнеру время для ответа на каждый вопрос.



Какой пункт из тех, что ты отметил (-а) в списке, больше всего напоминает твои отношения с родителями?

Приведи конкретный пример из жизни.

На основе своего жизненного опыта удалось ли тебе сделать выводы о том, что для тебя приемлемо (или неприемлемо) в личных отношениях?

Каким образом эти выводы влияют на наши отношения?

Расскажи мне о других случаях с родителями или учителями, которые заставили тебя сомневаться в их любви.

Какие выводы ты сделал (-а)?

Каким образом эти выводы влияют на наши отношения?

ОТДЫХ И РАЗМЫШЛЕНИЯ



Давайте сделаем небольшую паузу и дадим вам немного времени, чтобы разобраться в том, что такое «эмоциональная безопасность». Во время отдыха продолжайте думать о том, за что вы благодарны своему партнеру. Кроме того, постарайтесь анализировать обстоятельства, в которых вы чувствуете себя неуверенно или сомневаетесь в любви своего партнера. Особенно обращайте внимание на ситуации, когда вам кажется, что от вас требуется выполнить определенные условия, чтобы сохранить любовь партнера. Выполняя это упражнение, задайте себе следующие вопросы:

- Каким условиям должен соответствовать
- хороший партнер?
- Что случится, если я не смогу соответ-
- ствовать этим условиям?
- Эти условия — требование моего партне-
- ра или мой личный выбор?
- Каковы мои реалистичные ожидания
- в отношении самого (-ой) себя?
- Что я могу сделать, чтобы максимально
- соответствовать этим ожиданиям?

Подготовительное

задание

Перед тем как сделать перерыв, вы узнали о том, что такое эмоциональная безопасность, почему она так

важна, а также наиболее вероятные причины ее утраты из-за поведения родителей или учителей. С момента рождения ребенок испытывает потребность в безусловной любви и поддержке. Поскольку дети полностью зависят от своих родителей, они крайне чувствительны к любым проявлениям неприязни или раздражения. Даже малейший намек на недовольство со стороны родителей может спровоцировать стресс, заставив ребенка предпринимать отчаянные попытки для того, чтобы снова заслужить их любовь и одобрение. В следующей главе вы узнаете о том, как этот стресс может отразиться на развитии ребенка, и поймете, каким образом детский опыт влияет на ожидания и поведение человека во взрослой жизни.

Выполняйте задание во время управляемой дискуссии, по очереди отвечая на вопросы. Тщательно обдумывайте свои ответы, но не затягивайте обсуждение. Оно должно занять не более десяти минут.

Оцените, насколько изменились отношения между вами и вашим партнером с даты предыдущего занятия, по шкале от 1 (неудовлетворительно) до 5 (очень хорошо) баллов.

.....

Что вам удалось сделать вместе на прошлой неделе? Если вы считаете, что этот результат способствует укреплению ваших отношений, запишите его в свой список «Способы укрепления отношений».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если на прошлой неделе вам пришлось сделать нечто вопреки своему желанию, расскажите об этом своему партнеру.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как на самом деле вы предпочли бы поступить?

Ваше решение навязано вам партнером или это ваш собственный выбор?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вы боитесь того, что могло бы случиться, если бы вы поступили по-другому?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вы заметили или узнали что-то новое о своем партнере на прошлой неделе? Если да, то что именно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вы заметили или узнали что-то новое о себе на прошлой неделе? Если да, то что именно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что вы могли бы сделать для улучшения своих отношений с партнером на этой неделе?

[illegible]