

Оглавление

ЧАСТЬ 1

Практика № 1: осознанность

| | |
|---|----|
| Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность? | 19 |
| Чем осознанность не является | 21 |
| Разум — это не осознанность | 22 |
| Что такое осознанность? | 24 |
| Глава 2. Почему в паре важна осознанность? | 28 |
| Мы все — глиняные Будды | 28 |
| От рефлекса к участливому выбору | 29 |
| Снижение накала страстей | 33 |
| Куда девать негодование и гнев? | 35 |
| Переписывание устаревшей программы мозга и универсальный пропуск | 37 |
| Культура почитания | 39 |
| Настройка | 42 |
| Глава 3. Практика осознанности в отношениях | 48 |
| Додзё мистера Мяги | 48 |
| Время | 50 |
| Пятиминутка осознанности, называния и внимания | 52 |
| Осознанность в повседневных делах | 54 |
| Как поступил бы любящий? | 55 |
| Осознанный перерыв | 56 |
| Шаги к осознанному перерыву | 57 |
| Глава 4. Упражнения на развитие осознанности | 60 |
| Практика | 61 |
| Объяснение | 61 |

Содержание

ЧАСТЬ 2

Практика № 2: субличности

| | |
|--|-----|
| Глава 5. Наши субличности | 71 |
| Обиженный Ребенок | 75 |
| Защитник | 79 |
| Внутренний Критик | 83 |
| Глава 6. Роль сублинностей | 86 |
| Проблемные части | 87 |
| Коммуникация | 92 |
| Главная ошибка в отношениях | 96 |
| Глава 7. Как использовать субличности | 101 |
| Лиз и Джон | 101 |
| Практика работы с сублиностями | 107 |
| Шаг 1. Осознанность | 107 |
| Шаг 2. Называние | 108 |
| Шаг 3. Переговоры и репарентинг | 109 |
| Бунт | 112 |
| Джейсон Сивер | 114 |
| Глава 8. Упражнения с сублиностями | 119 |
| Называние сублинностей | 119 |
| Упражнение «Назови Защитника» | 120 |
| Называние Обиженных Детей | 125 |
| Развитие Мудрого «я» (Здорового «я», Внутреннего Наблюдателя) | 126 |

ЧАСТЬ 3

Практика № 3: нарратив

| | |
|---|-----|
| Глава 9. Что такое нарратив? | 137 |
| Роль историй в жизни | 137 |
| Глава 10. Почему нарратив так важен | 145 |
| Мысли становятся чувствами, а затем убеждениями | 145 |
| Подгонка нарратива | 148 |
| Влияние нарратива на сексуальную жизнь | 150 |
| Джефф и Таня | 153 |
| Глава 11. Использование нарратива | 159 |

| | |
|---|------------|
| Сказка о двух волках | 159 |
| Прибавьте громкость | 161 |
| Дневник благодарности и медитация любви и доброты | 165 |
| Медитация любви и доброты (метта) | 166 |
| Благодарность и практика признательности | 168 |
| Переписывание и нетерпимое сострадание | 169 |
| Таня | 172 |
| Глава 12. Упражнения на нарратив | 177 |
| Упражнения на нарратив | 178 |
| Объяснение | 178 |
| Дневник благодарности партнеру | 179 |
| Медитация любви и доброты (метта) | 179 |
| Практика признательности | 180 |
| Переписывание | 181 |

ЧАСТЬ 4

Практика № 4: выбор

| | |
|---|------------|
| Глава 13. Что такое выбор? | 190 |
| Полевые цветы | 190 |
| Выбор — язык любви | 192 |
| Глава 14. Почему выбор важен для укрепления связи? | 196 |
| Доверие | 196 |
| Выброс дофамина и окситоциновый цикл | 199 |
| Выбор дает ощущение понимания | 201 |
| Бездейственная любовь | 203 |
| Выбор, травмы и ключевые вопросы | 204 |
| Любовное эмбарго | 205 |
| Почему мы любим определенных людей | 208 |
| Духовная природа отношений | 210 |
| Глава 15. Как выбирать | 215 |
| Имка и Митчелл | 215 |
| Глава 16. Упражнения на выбор | 221 |
| Упражнение «Любовный список» | 221 |
| Осознание субличности и выбор | 223 |
| Называние и переговоры | 225 |
| Переговоры | 225 |
| Любовное эмбарго | 226 |

| | |
|--|-----|
| Ваш нарратив и выбор | 228 |
| Упражнение «Прибавьте громкость» | 228 |
| Переписывание и выбор | 229 |
| Упражнения «Поиск нового» и «Чувственная память» | 230 |

ЧАСТЬ 5

Практика № 5: личная ответственность

| | |
|---|-----|
| Глава 17. Что такое личная ответственность | 237 |
| Глава 18. Роль личной ответственности в отношениях | 242 |
| Кипящая кастрюля | 242 |
| Больше чем извинение | 244 |
| Коммуникация | 246 |
| Личная ответственность — один из языков любви | 249 |
| Это просто сексуально | 251 |
| Газлайтинг | 253 |
| От «я» до «мы» и 200% ответственности | 254 |
| Доверие и игра без победителей и проигравших | 256 |
| Глава 19. Как взять на себя личную ответственность | 263 |
| Кейт и Мэй (на той же консультации) | 263 |
| Благие намерения | 268 |
| Вернись и скажи это первым | 270 |
| Это тяжкий труд | 272 |
| Практика Кейта и Мэй | 275 |
| Что, если партнер не берет на себя ответственность? | 277 |
| Глава 20. Заключение | 278 |
| Приложение. Упражнения на личную ответственность | 281 |
| Правильное извинение | 282 |
| Ответственная коммуникация | 285 |
| Личная ответственность в проблемных коммуникациях: | |
| чего <i>не надо</i> делать | 286 |
| Вернись и скажи это первым | 287 |
| Самый умный из присутствующих | 289 |
| От «я» к «мы» | 290 |
| Лесной лагерь | 292 |
| Культура отношений | 294 |
| Примечания | 296 |

ЧАСТЬ 1



*Практика № 1:
осознанность*

От стимула до реакции на него проходит время,
за которое мы выбираем, как реагировать.
В этом временном промежутке заключены
возможности личностного роста и свобода.

Виктор Франкл

«Этой фигой можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване», — так я и сказал, дословно. Обошелся без психологической болтологии и лишних церемоний.

Шла третья сессия с Томом и Никой. Обычно первые несколько встреч я посвящаю знакомству с парой, рассказываю о подходящих для конкретного случая психологических методах и наблюдаю.

Парную терапию я сравнил бы с трехмерными шахматами из сериала «Звездный путь». Для тех, кто не смотрел, поясню, что в этой игре вместо одной доски — три, расположенные на разных уровнях. Начав работать с парами, я вскоре понял, как в этом направлении все неоднозначно. Как психолог, я должен отслеживать многоуровневую динамику. Люди приходят с некоей проблемой, которая чаще всего лишь симптом, верхушка айсберга. У каждого в паре отдельное прошлое и личные трагедии, а мне еще надо учитывать

последствия терапевтического вмешательства и проекции, свои и клиентов.

Мне нравится парная терапия и потому, что здесь уместны более конкретные указания, чем в индивидуальной.

В индивидуальной терапии предпочтительнее подталкивать клиента к самостоятельным выводам, которые при положительном исходе приведут его к инсайтам. С парами же почти сразу приходится рисковать. Периодически я выхожу из-за психологических кулис и объявляю свое честное мнение. Чаще всего я делаю это, когда оба не могут прекратить конфликт и ранят друг друга. Сегодня утром, глядя на Тома и Нику, я не мог не остановить кровопролитие.

— Да ладно, Том, тебе трудно, что ли, было чертову сумку собрать? — злилась Ника. Она повернулась ко мне: — Это что, так трудно? Бедная девочка ушла в поход, считай, без ничего. Один раз попросила его сделать что-то важное, называется!

— Я. Думал. Что все. Упаковал. Подумаешь, забыл, — затряс головой Том. — А ты никогда ничего не забываешь? — Повернувшись ко мне, он продолжил: — Вот кто у нас никогда не ошибается. Идеал собственной персоной. Полюбуйтесь. — Глядя на Нику: — За твои обязанности я тоже теперь отвечаю?

— Мои обязанности? Мои обязанности?! — Ника подскочила как ужаленная. — Это и твой ребенок тоже вообще-то.

— Не волнуйся, я все понял. Я по восемь часов в день горбачусь, и дома меня вот что, значит, ждет. Ведешь себя как дура.

Ника с трудом сдерживала гнев.

— Это я дура?

— Нет, не дура, я сказал, что ведешь себя как дура.

— А ты ведешь себя как идиот.

То ли у них истощились оскорбления, то ли они наконец заметили мое молчание. Я смотрел на них, подняв брови с немим вопросом: «Вы уже закончили?»

Ника заговорила первой:

— Ну что? Скажете что-нибудь?

— Да, вы же должны как-то это прокомментировать? Мы хотим знать, что вы думаете, — поддержал Том.

И вот тогда я ответил:

— Этой фигней можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване. Откровенно говоря, я думаю, вы оба могли бы вести себя прилично. Что с вами? Почему вы так ведете себя друг с другом?

Прямой ответ на прямой вопрос.

Я дал им время переварить мои слова и спросил:

— Что дети чувствуют, когда вы так ругаетесь?

Они понимающе посмотрели друг на друга.

— Давайте попробуем как-нибудь иначе? Со стороны кажется, что у вас все плохо. — Я наклонился чуть вперед. — Вот что, ребята, если ничего не делать, дальше будет хуже. Дело не обязательно дойдет до развода, но это, возможно, было бы еще не самое худшее, потому что такая жизнь никому не в радость.

У обоих челюсти отвисли. Потом губы Ники начали кривиться в улыбке. Она посмотрела на Тома:

— Ого, Тони нам ничего подобного не говорила.

— И, видимо, зря, — ответил я.

Тони была их психологом. Она нравилась обоим и очень им помогла. Я полностью разделяю их мнение: на том этапе

ее подход был наилучшим. Она вела себя дружелюбно и по-матерински понимающе. Но им больше не нужна была мамочка, пора было научиться держать себя в руках и очерчивать границы приемлемого поведения. Я помог Тому и Нике изменить культуру отношений.

На мой взгляд, слово «культура» немного затаскано. У любой компании, организации и команды есть своя культура. Сам термин мне не по душе, но он точно описывает сферу моего внимания в парной терапии. Культура — это установленная манера поведения, убеждения и ценности, общепринятый — чаще всего негласно — жизненный уклад. Ключевое слово — «негласно». Том и Ника любили друг друга и хотели сохранить брак и семью, но у них не было культуры общения. Я заметил, что они не относились друг к другу по-доброму и постоянно отпускали колкие замечания. Обсуждая серьезные темы, такие как секс, дети и финансы, они позволяли себе сарказм, называя его невинными шутками. Но когда ситуация накалялась, они принимались поливать друг друга грязью. Это я и наблюдал у себя в кабинете.

Проблема Ники и Тома заключалась в том, что они не контролировали слова и действия. Когда людям не хватает времени, сил и денег, они не задумываются о том, что и как говорят. Взаимные уколы вошли в привычку и стали нормой.

Один мой клиент, состоящий в аналогичных отношениях, однажды спросил меня: «А разве не так общаются все пары, прожив вместе столько лет? У всех же, наверное, одно и то же?» Вынужден признать, что он по большей части прав. Пары, действующие на автомате, без стороннего вмешательства, «учатся плохому», как я это называю. Перебранки и шуточные потасовки незаметно перерастают

в ожесточенные споры, сводят на нет сексуальную жизнь и делают плохое обращение нормой. Как бы это ни проявлялось, подобное поведение не способствует уважению и состраданию — двум слагаемым истинной душевной связи.

Когда мы хотим чему-нибудь научиться, мы начинаем с азов. Это касается и отношений тоже. Первый шаг к нормализации отношений, исцелению и восстановлению связи в паре — не романтическое свидание, не стремление отточить свои коммуникативные навыки и не многочасовые дискуссии у психолога по поводу того, кто, когда и что сказал. Все это почти ничего не дает. Первый шаг к истинной душевной связи — это осознанность.

Глава 1

Практика № 1: что такое осознанность?

Осознанность дает время. Время дает выбор.

Правильный выбор дает свободу.

Бханте Хенепола Гунаратана

Парная терапия считается крайней мерой. Сначала с проблемами идут к родителям, близким, друзьям, священникам, а то и к начальству и только потом набирают мой номер. Обратиться с партнером к психологу — все равно что заклеить себя позором. Будто бы стыдно признать, что не справились сами, не смогли сохранить брак без чужой помощи. На самом же деле у всех в отношениях бывают сложные периоды — даже мы с женой не исключение, а она тоже психолог. Приняв совместное решение обратиться к специалисту и сознательно работать над отношениями, люди торопятся перейти к делу. Как все это должно

происходить, они видели в кино. Они представляют, как обсуждают проблемы, сидя друг напротив друга в кабинете психолога, а тот выносит вердикты, словно судья. Когда я общаю, что первый шаг к исцелению — это осознанность, почти все теряются и недоумевают. Никто не понимает, насколько важную роль индивидуальная практика играет в паре. Большинство собирается объяснить психологу, в чем виноват их партнер. Втайне надеясь оказаться правым, каждый рьяно тычет пальцем в недостатки другого.

Осознанность — ключ от всех замков, универсальный пульт и пропуск к установлению истинной душевной связи. Без осознанности мы заблудимся. Она лежит в основе моего метода парной терапии и постоянно упоминается в этой книге. Осознанность необходима для овладения ключевыми навыками, которые мы будем изучать. Они перечислены в виде пяти практик. Это уникальные стратегии восстановления связи в паре.

Как показывает мой личный и профессиональный опыт, осознанность меняет все. В состоянии осознанности мы смещаем акцент с поведения партнера на собственное. Мысленно нажав на паузу, мы получаем возможность изменить привычки и осознать свои мысли и чувства. Чтобы закрепить новые поведенческие паттерны, надо научиться смотреть на жизнь и отношения с позиции Внутреннего Наблюдателя.

— Я не понимаю, о чем вы говорите, — жаловался мне один клиент. — В чем смысл? Какой еще наблюдатель? Я чувствую то, что чувствую, и думаю то, что думаю.

— Это так, — ответил я, — но кто же тогда наблюдает за вами изнутри? Какая часть вас отмечает ваши чувства и переживания?

В позиции Внутреннего Наблюдателя заключается суть осознанности. Это состояние, позволяющее разделить во времени эмоции и реакцию и посмотреть на свои переживания непредвзято. Что такое осознанность, сложно понять и объяснить. Проще сначала показать, чем она не является.

Чем осознанность не является

Во время ознакомительной сессии с новым клиентом я спросил:

— Вы практикуете осознанность в какой-либо форме?

Он ответил утвердительно. И действительно, он активно практиковал осознанность. У него в спальне лежала специальная подушка для медитации, которую он использовал по назначению дважды в день, по двадцать минут по утрам и перед сном. По его словам, его ко мне привело как раз то, что я использую в работе осознанность.

— Замечательно, — обрадовался я. — Похоже, моя методика вам подойдет. Расскажите, что бы вы хотели обсудить со мной?

Он без запинки ответил:

— Адвокат сказал, что мне надо пройти восемь сессий по управлению гневом после инцидента с агрессивным поведением на дороге, который произошел несколько недель назад.

Вот это и есть отсутствие осознанности.

На первый взгляд, эта чужеземная философия кажется слишком странной и чуждой людям на Западе. Ее редко понимают и часто путают с чем-нибудь другим. Например, осознанность называют медитацией и наоборот, считая эти

термины взаимозаменяемыми. Но это совершенно не так. Осознанность — это положительный побочный продукт медитации. Иными словами, чем чаще вы будете медитировать, тем выше будет ваша осознанность. Но, как видно из приведенного примера, это не всегда срабатывает. Если вы уже пробовали медитировать и вам не понравилось, ничего страшного. Чтобы осознанно жить и использовать пять практик в отношениях, не обязательно сидеть на подушке, скрестив ноги, и бесконечно слушать собственное дыхание.

В семидесятые, восьмидесятые и девяностые годы прошлого века психологическое сообщество отрицало осознанность, отодвигало ее на задворки и относило к терминам нью-эйдж, к которым она не имеет ни малейшего отношения. Осознанность как практика известна уже две с половиной тысячи лет, но из-за недостатка количественных исследований дискредитирована в психологических кругах. В последнее десятилетие осознанность выдержала множество серьезных проверок и заслужила доверие как психологический инструмент и средство самопомощи. Ее дважды упоминали на обложке журнала *Times*, о ней говорят такие авторитеты, как Опра Уинфри, Дипак Чопра, Дэн Миллмен, Экхарт Толле, Тара Брач и многие другие.

Разум — это не осознанность

Состояние осознанности не является естественным для мозга. По умолчанию мозг действует на автомате, а наши мысли свободно витают в голове. Бывает, что ты по инерции дочитываешь абзац, страницу или главу и не помнишь ни слова из прочитанного. Или когда едешь на работу одним

и тем же маршрутом и ничего не замечаешь по пути. Все это называется работой на автопилоте, и такой режим — полная противоположность осознанности. Психолог из Гарварда Эллен Лэнгер с начала семидесятых плотно занимается ее исследованием. По словам Лэнгер, «большинство людей так мало присутствуют в настоящем, что сами этого не замечают»¹. Мозг запрограммирован отдыхать при любой возможности и в отсутствие чего-либо интересного или способного вызвать воспоминания переключается на бездумный режим, особенно в привычной обстановке.

Несколько лет назад далай-лама, давний пропагандист осознанности, приехал в США. Репортер спросил его святейшество, что тот думает о западной культуре. С типичным для него состраданием далай-лама ответил: «Здесь все какие-то рассеянные».

Сегодня наша культура, помешанная на смартфонах, лайках и социальных сетях, как никогда противоречит осознанности.

Вы можете спросить, что плохого в том, чтобы мозг иногда расслаблялся. Всем когда-нибудь нужно отдыхать, в конце концов. Но на самом деле позволять мозгу действовать на автопилоте чаще всего неправильно, особенно когда речь заходит об отношениях в паре. В последнее время исследователи пытаются опровергнуть тезис о том, что блуждающий ум служит причиной плохого настроения и депрессии², однако доподлинно известно, что в режиме автопилота мы реагируем рефлекторно. В таком состоянии мы становимся заложниками собственных привычек и шаблонов мышления и поведения. Два индивидуума, действующие исключительно на автопилоте, не смогут долгое время быть парой. Если

это случилось с вами, вы, возможно, не разведетесь, но так и будете страдать в несчастливых отношениях или сводить друг друга с ума до конца своих дней.

Что такое осознанность?

Представьте человека, который стоит на мосту и смотрит на реку, протекающую под ним. Он облакачивается на перила, устремив взгляд к воде. Он видит водную рябь, а под ней камни или рыб. Он ощущает кожей и вдыхает влажный воздух, слышит плеск волн. В этом примере вода — это не просто вода, а мысли и чувства этого человека, а мост — это осознанность. Человек наблюдает за своими чувствами и мыслями на расстоянии, с моста. Отсутствием осознанности в этом случае будет прыжок с моста в воду, то есть погружение в собственные чувства. Если человек бросится вниз, его сразу захлестнет водоворот эмоций, он погрузится в поток мыслей и, вероятно, утонет в реке собственных переживаний.

Попробуйте хотя бы на секунду ощутить осознанность.
Перед выполнением прочитайте упражнение два-три раза.

Сделайте глубокий вдох через нос, дышите животом, брюшная полость должна расшириться.

Выдохните через рот.

Повторите вдох и выдох еще дважды.

Теперь дышите свободно.

Осознайте свои мысли. Просто обратите на них внимание.

Отметьте, о чем вы думаете.

Например, о событиях прошлого или будущего.

Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность?

Неважно о чем, просто осознайте это.

Затем переключите внимание на дыхание.

Настоящее — это ваше дыхание.

Дыхание, а не мысли.

Ваша задача — не пытаться что-либо изменить, а быть свидетелем своих мыслей, наблюдать за ними.

Еще раз вдохните, сосредоточившись на ощущении того, как воздух наполняет ваш живот.

Обратите внимание на свои эмоции и телесные ощущения.

Какие чувства и переживания вас наполняют?

Физические ощущения, как и мысли, нужно просто отметить про себя.

Например, вы голодны, устали или не хотите выполнять никаких упражнений. Возможно, вы чем-то расстроены, на что-то злитесь, чему-то радуетесь.

Это неважно, главное — наблюдать. Пусть мысли и чувства набегают и рассеиваются, как облака.

Это настоящий момент. Это осознанность.

Клиенты занимаются медитацией под моим руководством, поскольку, если человек однажды почувствует, что такое осознанность, отпадет всякая необходимость в объяснениях. Осознанность — это пауза в естественном режиме работы ума, во время которой он распознает мысли и чувства, делит их на плохие и хорошие, реагирует на них и классифицирует для дальнейшего хранения в банке памяти. В состоянии осознанности мы наблюдаем за этим процессом со стороны, на умственном, эмоциональном и физическом уровне, но никак не реагируем. Позже вы узнаете, как эта практика полезна во время выяснения отношений с партнером.

В моей прежней жизни я был актером. Посредственным, как можно догадаться, — иначе я не писал бы книгу про парную терапию. Первое, чему учат в актерской школе, — не пытаться играть роль перед детьми и собаками. Почему? Потому что они всегда живут настоящим. Для них это естественное состояние. Если, стоя на сцене вместе с ними, вы будете только *исполнять свою роль*, а не проживать настоящий момент, получится натужно, и все поймут, что актер из вас неважный.

Осознанность помогает жить настоящим. Это тонкая настройка ума, поддерживающая связь с текущим моментом. Ее называют волшебной таблеткой. Хорошо было бы за одну медитацию осознанности исправить все проблемы, как личные, так и семейные, но так не бывает. Тем не менее преимущества осознанности пара заметит сразу, как только начнет ее практиковать. Я еще не раз сделаю акцент на слове «практика». Плюсы осознанности познаются только на практике. Из-за особенностей пассивного режима работы мозга нам надо учиться фокусироваться в настоящем. Осознанность — это простой навык, а все сложности возникают лишь оттого, что ее забывают практиковать.

Практика осознанности начинается с того, что вы намеренно обращаете внимание на свои мысли, чувства и телесные ощущения. Вы заглядываете внутрь себя, как в приведенном выше упражнении, неподвзято и не думая о прошлом или будущем. Осознанность можно назвать интересом к личному внутреннему опыту. Поначалу это покажется странным, потому что все привыкли ждать внешних подтверждений личного опыта. Осознанность переворачивает все с ног

на голову и перенаправляет взгляд внутрь. Практика дает нам естественную паузу, чтобы понаблюдать за собой со стороны. За время работы психологом и корпоративным консультантом я открыл неоспоримую истину: если хочешь в чем-то преуспеть — в бизнесе, спорте, искусстве, музыке или работе над отношениями, — в первую очередь надо научиться наблюдать за внутренними ощущениями.

Осознанность дает массу преимуществ, ее практикуют главы компаний из списка Fortune 500, олимпийские чемпионы, солдаты морской пехоты США и актеры театра и кино. Все они стремятся к идеальным результатам. Осознанность помогает им выйти на новый уровень в жизни и в профессии. Трудно поверить, что для этого достаточно просто отмечать свои мысли и чувства и не реагировать на них спонтанно, но это правда. Согласно исследованиям, проведенным в разных странах, осознанность снижает уровень эмоциональной усталости, психологической нагрузки, депрессии, тревожности, стресса на работе и в повседневной жизни, а также утоляет физическую боль. Кроме того, она положительно влияет на эмоциональный интеллект, помогает расслабиться, улучшает сон, повышает уровень эмпатии по отношению к себе и окружающим, развивает креативность и укрепляет здоровье. Все это очень здорово и интересно, однако какую роль осознанность играет в паре?