

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

Фундамент отношений

Глава 1. Первое общение: основа любви	17
Глава 2. Разбираемся, почему вы строите отношения именно так, как вы их строите	37

ЧАСТЬ II

Раскрытие потенциала: быть достойными любви

Глава 3. Открываем двери переменам	61
Глава 4. Преодолеваем препятствия	81

ЧАСТЬ III

Сострадательная самоосознанность: антидот от тревожности в отношениях

Глава 5. Путь к прочной, долговечной уверенности	97
Глава 6. Развиваем самоосознанность	122
Глава 7. Развиваем самосотрадание	146

ЧАСТЬ IV

Расцвет личной жизни

Глава 8. Поиск того, кто примет вас и согреет ваше сердце	169
Глава 9. Выстраиваем уютные отношения	186
Глава 10. Преодоление трудностей	206

Оглавление

Заключение	226
Список литературы	229
Благодарности	236
Об авторе	238

Введение

И жили они с тех пор долго и счастливо... Или, по крайней мере, вы могли бы, будь вы более интересными, или более привлекательными, или не такими несчастными — или если могли бы понять, что с вами не так и вечно мешает вашим отношениям. Может быть, вы уже долго живете со своим партнером, но при этом боретесь с ощущением, что все же ему недостает каких-то качеств и он никогда не сможет закрыть дыру в вашем сердце. А может, считаете, что проблема в том числе и **в вас самих**.

Многие люди верят, что никогда не будут счастливы в любви. Им одиноко, им нужна компания — но не просто человек, который сидел бы рядом в кино, а друг, любовник, тот, кому можно было бы доверять и кто был бы рядом на протяжении всей жизни. Многие боятся, что партнер сбежит, как только они узнают друг друга «по-настоящему». И хотя иногда таким людям кажется, что их партнер ценит то, что они делают, им этого недостаточно. А что, если у них что-то не получится? Они постоянно задаются вопросом,

останется ли их партнер с ними по доброй воле, если они позволят себе быть уязвимыми и попросят о сочувствии, поддержке и одобрении.

Если вам знакома хоть одна из перечисленных дилемм, то эта книга для вас.

Как клинический психолог я работала со многими людьми. Они впускали меня в свои сердца и жизни, надеясь на положительные изменения, — и я уверена, что большинство из них увидели путь к любви, которую искали.

Вы, как и многие из тех, с кем мне доводилось беседовать, возможно, вооружены гигабайтами информации, советами родных, друзей и экспертов, а еще «проверенной формулой» успеха в отношениях. Скорее всего, вы часто ходили на свидания, много общались и шлифовали свой профиль в соцсетях в стремлении встретить любовь. Если вы уже состоите в отношениях, то, возможно, именно сейчас возвращаете уверенность в себе и убеждение, что достойны любви. Но не исключено, что вас по-прежнему преследуют чувство одиночества и страх быть отвергнутыми. У этого есть причина, но есть и решение.

Как многое в жизни, искусство отношений мы осваиваем на опыте. Первые серьезные отношения начинаются в раннем детстве с людьми, которые о нас заботятся. С этого момента мы учимся взаимодействовать с ними. Первое осознание того, насколько другие люди близки и отзывчивы, когда мы в них нуждаемся, и насколько мы достойны любви, формируется как результат теплоты и поддержки, которую проявляют наши родители. Наш стиль взаимодействия с другими людьми и привязанности к ним вырабатывается в первые месяцы и годы жизни.

Сегодня ваши взаимоотношения с другими людьми, скорее всего, остались такими же, какими их заложили в детстве. Если опыт заставил вас сомневаться в том, что вы достойны любви, или у вас укоренилась привычка бояться отвержения, то, скорее всего, вы до сих пор все это чувствуете. Возможно, болезненные ситуации прошлого усилили страх перед отношениями, таившийся в глубине. Но, вероятнее всего, такого рода тревога была заложена еще в детстве.

Важно понимать, что тревожность по поводу отношений не обязательно появляется как результат абьюзивного поведения со стороны родителей — более того, чаще всего это не так. Многие люди, испытывающие такого рода тревогу, выросли в очень любящих семьях. Но, к несчастью, проблемы, трудности или травматичные ситуации мешали их родителям эффективно воспитывать своих детей, несмотря на то что они искренне их любили.

Возможно, вы спросите: «Почему я тревожусь об отношениях на протяжении всей жизни?» Чтобы ответить на этот вопрос, для начала нужно вспомнить, насколько плотно вы взаимодействовали со своими родителями на протяжении детства, день за днем, год за годом. (Я серьезно, отложите книгу и подумайте.) Эти взаимодействия — хоть и различные по значимости — косвенно давали вам понять, как на вас реагируют другие люди и насколько вы достойны любви. Эти сигналы накладывались друг на друга, спрессовывались и в итоге стали неотъемлемой частью вашей личности. Поэтому вполне логично, что меняться непросто — непросто, но возможно.

Важный урок, который я выучила за время практики, состоит в том, что процесс внедрения изменений сродни

выращиванию сада. Так же как садовник не трогает семечко и не вытягивает росток на поверхность, психолог не залезает в людей и **не заставляет** их меняться. Психолог скорее дает людям то, что им необходимо для роста. Я выслушиваю тех, кто приходит ко мне за помощью, делюсь своим взглядом на ситуацию, проявляю сочувствие и даю рекомендации. В ответ они (я надеюсь) учатся смотреть на себя иначе, относиться к себе добрее, готовы пойти на риск и что-то поменять (неизвестное всегда пугает), а еще стараются быть другими людьми. Но все это должно происходить в подходящем темпе; человека можно поощрять и нельзя заставлять.

Ключевой момент в обеспечении собственного роста — развитие осознанности. Это значит: необходимо отдавать себе отчет, о чем думаешь, признавать и сознательно проживать свои эмоции и понимать, что тебя мотивирует. Это непросто, особенно когда человек сталкивается с неприятными или противоречивыми аспектами собственной личности. Однако, овладев этими навыками, можно понять истоки своих тревог. Осознанность часто помогает людям чувствовать себя лучше и способствует процессу изменений — например, снижает тревожность, позволяя построить здоровые отношения.

Важно также понимать, что работа над отношениями подразумевает и отношения с самим собой. Многие люди обращаются с собой чересчур сурово. Ребенку, которого обидели, требуется нежная забота; так и к себе необходимо относиться с сочувствием.

Осознанность и положительное отношение к себе — это мощная комбинация, которую я называю сострадательной осознанностью. Смешанные в правильной пропорции, они образуют чудесное удобрение для души.

Эта книга объясняет, как зародились ваши проблемы в отношениях, почему эти процессы так тяжело менять и как преодолеть трудности, чтобы наслаждаться безмятежной любовью. Главная задача книги — помочь вам осознать, что можно сделать, чтобы обрести счастье в близких отношениях. Изложенные здесь идеи также позволят вам лучше понять своего партнера. Именно взаимопонимание дает возможность относиться к своему спутнику с большим сочувствием — а значит, построить здоровые отношения.

Книга разделена на четыре части. Первая, «Фундамент отношений», позволит вам разобраться в проблемах отношений с позиции созависимости. Вторая, «Раскрытие потенциала: быть достойными любви», распахнет дверь к переменам, обозначив препятствия на пути к счастливым отношениям. Третья, «Сострадательная самоосознанность: антидот от тревожности в отношениях», объяснит, как с помощью сострадательной осознанности выстроить более доверительные взаимоотношения. Вы осознаете свое состояние и свой опыт, а также научитесь принимать их и относиться к себе с сочувствием. Четвертая часть, «Расцвет личной жизни», содержит рекомендации, как, практикуя сострадательную осознанность, выбрать хорошего партнера и построить счастливые, здоровые отношения.

Эту книгу можно прочитать для общего представления о здоровых взаимоотношениях, но это в некотором роде справочник. Помните: рост происходит в нужном темпе. Ваша задача — способствовать ему, обеспечив плодородной почвой и необходимыми питательными элементами. Чтобы извлечь максимальную пользу, читайте эту книгу медленно. Подчеркивайте или выделяйте маркером мысли, которые вам

близки. Делайте заметки на полях. Перечитывайте разделы, если в этом есть необходимость. Вы можете остановиться и, прежде чем двигаться дальше, начать внедрять понравившиеся идеи в жизнь. Выделите время на качественную работу с упражнениями, не стоит выполнять их «для галочки». Настоятельно рекомендую вести дневник и записывать в него реакции на упражнения и озарения, чтобы потом вы могли поразмыслить над ними. Главы выстроены в определенном порядке, и порой я буду обращаться к ранее описанным упражнениям и просить вас вспомнить их, чтобы выполнить новые.

Мой клинический опыт и проводимые исследования относятся в большей степени к гетеросексуальным парам, поэтому книга в первую очередь подойдет для них. Но если вы адепт другой культуры или имеете иную сексуальную ориентацию, вы все равно найдете здесь полезную информацию о видах привязанностей и развитии сострадательной осознанности.

В заключение отмечу, что в книге приводятся примеры из моей частной практики. Чтобы обеспечить своим пациентам полную конфиденциальность, все имена вымышлены.