

Я, ТЫ И ТО, ЧТО МЕЖДУ НАМИ

МЭТТ И САРА ДЭВИС



Эмоциональная близость
и сексуальное влечение вначале и навсегда

перевод Киры Бугаевой

МИОО

Оглавление

| | |
|----------------|----|
| Введение | 11 |
|----------------|----|

ЧАСТЬ 1

Два человека сближаются

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Взаимное притяжение и наш поиск того самого «единственного» человека | 25 |
| 2. Разбираемся с сексом и желаниями | 47 |

ЧАСТЬ 2

Строительные блоки отношений

| | |
|--------------------------------|-----|
| 3. Коммуникация | 73 |
| 4. Границы | 105 |
| 5. Нарушение границ | 133 |
| 6. Конфликт и примирение | 157 |

ЧАСТЬ 3

Как впустить эротику и любовь в пространство между нами

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| 7. Третье тело | 201 |
| 8. Самоощущение в отношениях | 222 |
| 9. Секс и желание в длительных отношениях | 249 |
| 10. Как построить любовь | 280 |

| | |
|---------------------|-----|
| Благодарности | 295 |
|---------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Библиография | 298 |
|--------------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Об авторах | 302 |
|------------------|-----|

Посвящается Рай.

Пусть жизнь будет наполнена любовью

Введение

Любить и быть любимым. Разве не к этому все мы стремимся? Это знак, что жизнь хорошо устроена. Мы хотим процветать, подпитываться энергией от отношений с самым близким человеком.

Любовь — это работа, совершаемая по доброй воле. Это готовность видеть ближнего в позитивном свете, улавливать скрытое за словами и действиями, которые подчас раздражают. Это готовность понять личные трудности и жизненные устремления, осветить путь, когда человек не может сделать это сам. Начиная новые отношения, мы делаем шаг в неизвестность. Нам неведомо, куда они приведут. В любви важны сам процесс и получение опыта.

Близость с другим человеком дает много возможностей: жить вместе в любви и радости, полной жизнью, приносящей удовлетворение, чувствовать единение с партнером и людьми в целом. Правильно выстроенные отношения прекрасны. Посвящая себя любви, мы даем возможность действовать химии, стремимся наладить баланс и взаимопонимание с партнером.

Иногда мы сбиваемся с ритма, и для решения проблем требуются усилия, благодаря чему отношения становятся подлинными, честными и открытыми. С возвращением гармонии они меняются к лучшему.

Сама структура отношений поддерживает нас в движении и побуждает искать выход даже из тупика. Это позволяет исправлять поступки, совершенные по ошибке, находить нестандартные пути для укрепления связи друг с другом.

У этого процесса есть две стороны. Партнер может вдохновлять нас своим стремлением к многообещающей, интригующей связи, но в то же время мы понимаем, что сделать отношения такими, как виделось изначально, будет крайне сложно.

Структура отношений является необходимым условием любви.

Соединение двух влюбленных рождает качество, которое ни один из них не может проявить в одиночку. Когда мы счастливы, особенности партнера кажутся забавными и даже милыми. Мы готовы принять любые его качества и манеру поведения, поскольку настроены позитивно и способны быстро восстанавливать душевные силы. Мы ощущаем легкость, сонастроенность и взаимную эмпатию. Чувствуем, что нас заметили и оценили. Эротической подзарядки достаточно, мы сексуально удовлетворены. В такие моменты мы способны видеть сквозь туман повседневных дел истинную природу партнера, толкающую его на те или иные поступки. Многое в нем вызывает любопытство, нам интересны его ощущения и мысли. Мы чувствуем себя понятыми в более масштабном контексте жизни, включая деловую и личную.

Мы настроены друг на друга, на то, чтобы ощущать себя любимыми и любить самим.

Но наступает момент, когда мы испытываем неприятные эмоции — обиду или разочарование — и не показываем их. Тогда мы действуем словно на автомате, пытаюсь отвлечь себя работой до изнеможения, разного рода зависимостями или развлечениями. Зачастую это случается непреднамеренно. Серьезное напряжение в отношениях может быть спровоцировано пренебрежением и осуждением, изменами и даже физическим или эмоциональным насилием.

Вполне естественно, что блаженство и легкость не могут длиться вечно. Из-за наших поступков или по другим причинам, но порой отношения начинают трещать по швам. В такие моменты мы чувствуем себя несчастными и жаждем возвращения привычной гармонии.

Разочарование бывает переживать труднее всего. Это больно, унижительно и обидно. Разочарование заставляет нас замкнуться в себе, ощутить одиночество и оторванность от привычного уклада жизни. Говоря в такие моменты о своих чувствах, мы становимся легкоранимыми. Сексуальной подзарядки нет, страстные некогда партнеры становятся соседями по квартире.

Отношения в современном мире — это в некотором роде испытание. Мы все становимся жертвами манипуляций, отвлекающих людей от реальных проблем, сталкиваемся с трудностями жизни в двадцать первом веке, когда каждый в первую очередь сконцентрирован на себе, своих отношениях, своей семье. Мысль о том, как много требуется в партнерстве, вызывает стресс. Каждый должен быть любовником, лучшим другом, советчиком, доверенным

лицом, приятелем по вечеринкам, а в некоторых случаях матерью или отцом. Реализовать все это чрезвычайно сложно.

В прошлом браки заключались по экономическим соображениям для стабильности в семье. Вы полагаете, столь долгосрочные обязательства нереалистичны, недостижимы и нежелательны? Они видятся вам пережитком прошлого? Чем-то скучным? Дискриминирующим? Подавляющим природную авантюриность человека и его стремление к новому?

В наше время можно найти партнера, проведя пальцем по экрану телефона: гендерное равенство сделало возможной игру на равных условиях. Зачем же держаться за того, кто рядом?

Традиционная модель отношений — гетеросексуальная, моногамная, предполагающая заключение брака и рождение детей — претерпевает изменения. Но больший выбор и степень свободы прямо пропорциональны ожиданиям получить все, что мы ждем от отношений. Пары и семьи, а также личности, их образующие, постоянно развиваются. Порой внешним структурам нужно время, чтобы успеть за ними.

Единой модели счастливых сексуальных отношений не существует. Отношения динамичны, изменчивы, непрерывно развиваются, а люди — существа слишком сложные. У каждого своя уникальная эмоциональная подпись, свои потребности и желания, изменяющиеся со временем, разные в разных ситуациях. Помимо отношений с другими людьми мы находимся в отношениях с собой и своим личным внутренним миром мыслей, чувств, порывов. В развитии любовной связи прослеживаются ритмы и циклы, поскольку люди меняются, привыкают и приспосабливаются к партнеру. Все это становится испытанием для отношений.

Каждый из партнеров будет иметь собственные представления об отношениях. Иногда действия партнера могут расстроить, разочаровать или стать поводом для разрыва. Порой даже незначительные сложности способны привести нас в состояние полной потерянности.

Неудовлетворенные ожидания, просьбы и желания, оставленные без ответа, часто вызывают раздражение и даже гнев. Вы можете бороться, отступать или закрываться — все зависит от жизненной позиции. Любовная сфера порождает множество конфликтов, поскольку именно успех в этой области необходим для нашего ощущения счастья в целом. Важно, что вы предпринимаете в случае конфликта.

Когда у пары затяжные трудности, она нередко обращается к помощи специалиста. Бывает, на этом настаивает один партнер, а второй не вполне согласен. Некоторым стыдно признаваться в неудачах и просить совета, в этом случае один кризис сменяется другим, время не лечит, а лишь все усложняет. Исследования показали, что может пройти шесть лет, прежде чем люди решат обратиться за помощью. Но многие пары рассматривают вмешательство специалиста как важную составляющую совместной жизни. Если прибегнуть к терапии вовремя, шансы на выздоровление увеличиваются.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга подойдет каждой паре — тем, кто вместе совсем недавно, очень давно или только готовится к серьезным отношениям, всем счастливым и несчастливым. В книге предлагается практическое руководство, которое будет полезно

для разного типа отношений: традиционного, гражданского брака, полигамных и открытых отношений, свободного союза. Вы можете вместе жить, находиться в отношениях на расстоянии (причем как платонических, так и сексуального характера), в браке по расчету или по любви. В каких бы отношениях вы ни состояли, в них всегда будут возникать трудности.

Отношения — всегда неизвестность. Их можно сравнить с танцем, когда партнер рано или поздно наступит вам на ногу.

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

В этой книге мы поговорим о близких отношениях с момента возникновения влюбленности до формирования прочной связи, основанной на любви. Вы освоите инструменты и методы для поддержания ярких отношений, наполненных любовью и сексуальностью. В качестве примеров будем использовать истории людей, с которыми работали, а также собственную.

Мы будем говорить о клиентах, не называя имен, изменив часть исходных данных, чтобы оградить от вмешательства. В каждой главе вам будут предложены упражнения для применения на практике всего прочитанного ранее.

Первая глава книги, «Два человека сближаются», посвящена пьянящему, подчас сбивающему с толку моменту возникновения первого влечения. Это может быть период влюбленности и начала сексуальных отношений. Вы сможете понять, что происходит в это время и почему вскоре накал

эмоций слабеет. Узнаете о подводных камнях этого периода и о том, как их избежать. Научитесь правильно взаимодействовать с сексуальными желаниями. Мы рассмотрим бытующие мнения и укоренившиеся представления, которые впитываются как часть культуры в процессе воспитания, но впоследствии создают трудности в интимной сфере. Книга поможет изменить представление о сексе и желаниях, тем самым привнести в эту сферу легкость и удовлетворение.

Во второй главе, «Строительные блоки отношений», речь пойдет об этапе, когда пара берет на себя обязательства в создаваемом союзе.

Именно тогда мы начинаем активно строить отношения, вносить изменения в свою жизнь, чтобы освободить место для партнера, обозначить границы и договориться, как и что мы будем делать вместе, как жить. Это этап, когда на первый план выходит общение и, как следствие, происходит больше разногласий и конфликтов.

Мы покажем, как и почему конфликты и коммуникативные сбои возникают в ключевых областях отношений, каковы основные факторы разрыва и как скорейшим образом исправить положение, пока ситуация не вышла из-под контроля.

Мы объясним, как изменить негативные импульсивные реакции на позитивные и продуманные ответы. Продемонстрируем вам распространенные ошибки, совершаемые парами, поможем превратить разрыв в прорыв, взглянуть иначе на установку границ, их нарушение и, как следствие, избежать измен.

В последней части книги, «Как впустить эотику и любовь в пространство между нами», мы покажем, как построить

отношения, у которых будет перспектива. В последних главах вы узнаете о «третьем теле»: пространстве между двумя людьми, где они встречаются, узнают больше друг о друге, преодолевают трудности и разбираются с различиями.

Мы объясним, как найти «третье тело», его развивать и возвращать. Вы узнаете, почему важно иметь возможность иногда отдалиться от партнера и потом приблизиться к нему. Это поможет не потерять себя на пике любовных отношений, когда два человека сливаются в единое целое. Вы научитесь раздувать пламя из искры эротического влечения и устанавливать сексуальную связь. Поймете, что личный рост является базисом для роста и развития отношений. Наконец, мы покажем, что все вышесказанное служит главной цели — развитию любви, которую вы сможете поддерживать во благо каждого из вас, отношений и жизни в целом.

ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

Как пара, которая всю жизнь трудится над построением отношений, мы постарались сделать эту книгу ярким лучом света, позволяющим разглядеть детали. Когда все идет хорошо, жизнь кажется прекрасной. У нас есть стойкая уверенность, что мы поступаем правильно и действуем заодно. Когда наступают трудные времена, мы расстраиваемся. Всевозможные техники, курсы, терапии, семинары и мастер-классы по саморазвитию и содействию, помощь и руководство, устраивающие другие пары, видятся нам неподходящими и приносящими мало пользы.

На карту поставлено многое: чем дольше длятся отношения, тем они дороже. Мы стали «экспертами», и уверенность в себе делает тяжелым признание: «Следовало предположить раньше», «Если бы можно было помочь себе, как клиентам».

После приступа самокритики мы начинаем использовать собственные методики. И один из нас приступает к решению проблемы как специалист.

К счастью, что-то удается. Мы протягиваем друг другу руки. У нас есть опыт, надежда, устойчивость к стрессу и приверженность делу. Один из часто задаваемых себе вопросов: насколько мы можем позволить себе открыться друг другу? Обладаем ли достаточной смелостью для разрушения защитных барьеров между нами, за которые прячемся от страхов и осуждения? В любви много таинственного, это мощная связь, соединяющая две жизни. Как понять, что любишь достаточно и делаешь все правильно? Как жить в любви, которая будет созидать, а не разрушать?

Эти вопросы сопровождали нас на протяжении всего жизненного пути, потому и появилась эта книга. Мы извлекли уроки из личных взлетов и падений, тяжелых дней и страданий, горя и разочарований.

У нас были времена, когда мы ненавидели друг друга и отдалялись настолько, что могли бы с легкостью жить на разных планетах, так мало нас интересовал внутренний мир друг друга. Ссоры случались регулярно, как и более серьезные скандалы, но все же не настолько ужасные, чтобы требовалось срочно принимать меры. Это была совместная жизнь с частыми жалобами, ворчанием, раздражением, которую мы хотели бы изменить к лучшему, но не знали как.

Сейчас наши отношения лучше, чем в двадцать лет с небольшим.

Да, бывает, мы ссоримся, обижаемся, спорим и делаем друг другу больно, но с легкостью выходим из всех сложных ситуаций. Мы выбираем правильный путь и находим в плохом хорошее. Мы стали более гибкими в спорах и продолжаем работать над собой. По мере того как меняется каждый из нас, меняются и отношения в целом. Это неизбежно, так и должно быть. Мы обновляемся, то же происходит и с нашей связью. Пусть читатели увидят, что и в их жизни может быть больше любви и взаимопонимания.

Проводя исследования о влиянии отношений на физическое, эмоциональное и душевное состояние, мы столкнулись с неожиданными результатами. Это связано с восприятием своего тела.

Фокус направлен на то, какие ощущения формируются в самом теле наряду с общим получением опыта. Это дает способ ощутить себя физическим существом, к которому можно «прикоснуться», в том числе эмоционально.

Восприятие собственного тела — фактор, связанный не только с физической оболочкой, но и с ощущениями от нее и с настройкой партнеров друг на друга. Наши тела, по словам психотерапевта Ника Тоттона, «умело реагируют на сложную, тонкую, противоречивую информацию и посылы подсознания».

Восприятие тела включает в себя множество богатых и сложных ощущений, но это еще и невербальное общение, которое невозможно заменить словами.

Современная жизнь связана с технологиями, уводящими от осознания посылов собственного тела. По мере того

Введение

как увеличивается время, проводимое у экранов, эта связь разрушается, и в результате мы не понимаем собственное тело, а оно нас.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПО ТЕМЕ РАБОТЫ: ПРИВЕДЕННЫЕ ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

В книге много разнообразных историй, накопленных благодаря частной практике. Все имена и данные были изменены для сохранения конфиденциальности. В основной массе они представляют собой общую картину, составленную из нескольких отдельно взятых частей, упрощенных для лучшего понимания общей концепции и терапии в целом.