

Инге Кантегреил-Каллен

мы будем вместе

как вернуть утраченную близость
и сохранить отношения

УДК 159.923.2
ББК 88.5
К19

Inge Cantegreil-Kallen
JE T'AI ME ET JE T'AIMERAI

Copyright © 2019 Leduc.s Éditions

Кантегреил-Каллен, Инге.

К19 Мы будем вместе : как вернуть утраченную близость и сохранить отношения / Инге Кантегреил-Каллен ; [перевод с французского Э. Балдиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с.

ISBN 978-5-04-118712-5 (Оф. 1)

ISBN 978-5-04-179873-4 (Оф. 2)

Что с нами случилось? Почему мы больше не интересны друг другу? Как понять: это все или отношения еще можно спасти?

Французский психотерапевт Инге Кантегреил-Каллен все-сторонне исследует природу возникновения любви, создания эмоциональной близости и ее потери. Автор – психолог с двадцатилетним стажем, специализирующийся на терапии супружеских пар, которые оказались в кризисной ситуации.

В своей практике психолог использует техники позитивного общения. Они позволяют заново узнать партнера, чтобы вернуть в отношения интерес друг к другу, нежность и понимание.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-118712-5 (Оф. 1)
ISBN 978-5-04-179873-4 (Оф. 2)

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Оглавление

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

Глава 1

ЛЮБОВЬ: ИСТОРИЯ ПАРАДОКСОВ

| | |
|---|----|
| Что такое любовь? | 19 |
| Чувство, зависящее от эмоциональных потребностей каждого | 19 |
| А что об этом говорят художественная литература и наука? | 22 |
| На самом деле, любовь — плод эмоциональных потребностей | 24 |
| Страсть, близость и преданность: | |
| три неизменных компонента любовных отношений .. | 26 |
| Триангулярная теория Стернберга | 26 |
| Наличие одного компонента | 29 |
| <i>Не-любовь</i> | 31 |
| Наличие двух компонентов | 31 |
| Совершенная любовь | 33 |
| Любовь постепенно изменяется — это правило | 35 |
| Парадоксы выбора партнеров | 37 |
| Привлеченный тем, что похож на нас, очарованный тем, что на нас не похож | 37 |

Мы будем вместе

| | |
|--|----|
| Незнание настоящих мотивов | 39 |
| Другой есть другой | 40 |
| Каждая «большая любовь» — это неправильный партнер | 42 |
| Любовные заблуждения | 44 |
| Миф о «трех годах» | 44 |
| Путаница между сильными ощущениями и глубокими чувствами | 46 |
| Быть счастливым любой ценой, или Магическое мышление | 48 |
| Хотеть всего и сразу | 50 |
| Любовь как самореализация личности | 53 |
| Объект нашей любви как лекарство | 54 |
| Объект любви как скоропортящийся продукт | 57 |
| Сайты знакомств: любовный маркет | 60 |
| Социальные сети: когда мизансцена доминирует над эмоциями | 65 |
| А что с сексом? | 67 |

Глава 2

СТРЕМЯСЬ К ЛУЧШЕМУ: БРЕДИТЬ ВДВОЕМ

| | |
|-----------------------------------|----|
| Безумно влюблены | 73 |
| Состояние эйфории | 73 |
| Сужение круга интересов | 75 |
| Безумные любовные иллюзии | 80 |
| «Я встретил Большую Любовь» | 80 |
| «Я нашел родственную душу» | 81 |

Оглавление

| | |
|---|-----|
| «Мы как будто всегда знали друг друга!» | 82 |
| «Партнер знает, что я прекрасный человек» | 83 |
| Критерии отбора нашего <i>альтер эго</i> | 87 |
| Влияние стилей привязанности | 89 |
| О том, насколько важна эмоциональная безопасность, источником которой служат родители | 89 |
| Как формируется процесс привязанности? | 90 |
| Эмоциональная безопасность и уверенность в себе | 91 |
| Эмоциональная безопасность и способность к автономии | 92 |
| Нарушение привязанности | 94 |
| Безопасная привязанность | 98 |
| «Он действует на меня успокаивающе» | 100 |
| Встреча двух подсознаний | 102 |
| Любовные отношения как уже когда-то прожитые | 104 |
| Отрицание, проекция и идеализация: защитные механизмы на службе влюбленности | 107 |
| Отрицание | 107 |
| Проекция | 108 |
| Идеализация партнера | 109 |
| Идеализация пары | 109 |
| Вместе в счастливое будущее? | 111 |
| «В постели все супер!» | 115 |
| Любовь требует навыков и здравого смысла | 117 |

Мы будем вместе

Глава 3 СТРЕМЯСЬ К ХУДШЕМУ: ИСПЫТАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Несбывшиеся надежды | 123 |
| «Как я заблуждался!» | 124 |
| Осознание границ наших возможностей | 132 |
| Разъединение | 134 |
| Отрицание | 135 |
| Отказ от собственных потребностей | 135 |
| Козел отпущения | 136 |
| Замкнуться в себе | 137 |
| Преобразовать разъединение | 139 |
| Рутинa, скука и усталость | 141 |
| Ритуал, отличный от рутины | 141 |
| Внимание, скука! | 143 |
| Разногласия и упреки | 149 |
| Борьба за власть | 154 |
| Потребность в самореализации и автономии | 158 |

Глава 4 НЕЗАЖИВШИЕ РАНЫ И РИСК РАЗРЫВА

| | |
|---|-----|
| Понять эмоциональную зависимость | 170 |
| Когда мы выбираем партнера, который нас | |
| не любит | 175 |
| Как обрести уверенность в себе | 176 |
| Остаться верным самому себе | 177 |
| Заниматься саморазвитием | 177 |

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Вместе преодолевать испытания | 178 |
| Быть терпимым | 178 |
| Патология семейных отношений | 179 |
| Неверность | 182 |
| «Верность проявляется не в поступках, а хранится в сердце» | 183 |
| «Кто вас толкнул в бурный поток?» | 186 |
| «Мазарин, моя любимая девочка» | 189 |
| Ревность | 191 |
| Расставание | 195 |
| Первые признаки | 198 |
| Есть ли жизнь после развода? | 204 |
| «Значит, я должна махнуть на все рукой?» | 204 |
| Траур по привязанности к другому | 207 |
| Гнев и прощение | 208 |

Глава 5

СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, ПРИБЕГАЯ К ПАРАДОКСАМ

| | |
|--|-----|
| От любовного слияния к спокойной любви | 214 |
| Любовь — это также вопрос навыков | 219 |
| Обрести равновесие | 226 |
| Принять другого в его непохожести | 233 |
| Умение решать конфликты | 237 |
| Умение общаться | 242 |
| Ошибочные суждения и парадоксальные сообщения | 249 |
| Умение ссориться | 252 |

Мы будем вместе

| | |
|---|-----|
| Простить измену | 254 |
| Быть великодушным | 260 |
| Повысить ценность другого | 265 |
| Находить радость в повседневности | 268 |
| Важно продолжать заниматься любовью | 272 |
| Пример поколения хиппи: эмоциональная верность, сексуальная неверность | 280 |
| Женская эмоциональная измена | 282 |
| Мужская сексуальная измена | 283 |

Глава 6

Принимая вызов

| | |
|---|-----|
| Значительная разница в возрасте | 289 |
| Как преодолеть препятствия в стареющей паре | 295 |
| «Привлекательна ли я еще?» | 296 |
| «Жак и его «чертова простата»! | 297 |
| Когда в отношения вмешивается болезнь | 300 |
| Чувство долга и чувство вины | 303 |
| Страх перед будущим | 306 |
| Расставание в пенсионном возрасте | 308 |
| Заклучение. Раскрыть веер возможностей | 313 |
| Слова благодарности | 319 |

Паскалю

Введение

Она: «Он — хороший человек, но жить с ним я больше не могу».

Он: «Я виню ее во всем, что она со мной сделала, но не могу представить без нее свою жизнь».

Оба: «Мадам, как вы думаете, у нас еще есть надежда?»

Такие парадоксальные выражения используют пары, которые приходят ко мне на прием, чтобы описать тупик, в котором оказались. Тогда я их спрашиваю: «Вы еще любите друг друга?» Если любви больше нет, я советую партнерам оставить мысль о терапии пары, поскольку это заведомо проигрышное дело, ведь именно любовь является основой отношений. В большинстве случаев партнеры отвечают искренне — «да», и это «да» часто контрастирует с тем раздражением, которое они демонстрируют, общаясь между собой. Их проблема в том, что они разучились разговаривать друг с другом. В глубине души каждый из них мучается от неуверенно-

Мы будем вместе

сти, чувствует себя отвергнутым или даже преданным, страдая от непонимания со стороны другого.

Как они дошли до этой стадии отчаяния? Часто они и сами этого не знают, принимаясь перечислять цепочку каких-нибудь конкретных событий, и этой жалобе не видно конца. Почти всегда причиной становится какой-либо внешний фактор, с которым они неожиданно столкнулись и к которому не были готовы: внезапная болезнь, появление третьего, нацелившегося на одного из членов пары, вмешательство в отношения родителей. Нередко также проблема бывает связана с переходным возрастом ребенка, обнажающим глубокие и давно возникшие разногласия. Тем не менее одного такого события недостаточно, чтобы спровоцировать у супругов эмоциональное отчуждение. Чтобы инцидент имел серьезные последствия, всегда необходима определенная предрасположенность, некая — до поры до времени невидимая — ущербность отношений.

Есть ли у этих пар надежда? Как прекратить их страдания? Откуда берутся эти трещины в отношениях, которые я так часто вижу? И главное — что такое любовь? Каким критериям соответствует это чувство? Что следует понимать и уметь, вступая в длительные отношения? Какие подводные камни подстерегают обоих партнеров? Что делать, когда неизбежно сталкиваешься с этими препятствиями?

В своей книге я пытаюсь ответить на эти вопросы, показывая, как можно с успехом жить в паре и даже спасти ее в трудную минуту. Конечно, волшебной палочки у меня нет, но мой опыт доказывает, что любовные отношения можно сделать длительными — при условии, что супруги понимают парадоксы, лежащие в основе их собственного выбора и в целом связанные с существованием пары. Люди по сути своей — амбивалентные существа: мы стремимся к собственной противоположности, и это стремление часто заводит нас в тупик. Мы постоянно формулируем эмоциональные запросы в адрес нашего партнера, но при этом неспособны выслушать и одобрить его личные запросы. Успешно построенная пара сочетает в себе чувство любви и понимание того, как функционируют отношения. Нужно также быть способным осознавать собственные эмоциональные потребности, равно как и потребности партнера. Это требует определенных усилий, огромного желания и упорства.

В первой главе книги я размышляю о природе и самой сути любви, проводя грань между чувством влюбленности и глубокой любовью. Для этого я прибегаю к исследованиям, недавно проведенным англосаксонскими специалистами по психологии отношений. Я особенно настаиваю на разнице между глубоким чувством и поиском сильных ощущений в стремлении быстро

Мы будем вместе

и любой ценой стать счастливым. Я показываю, как сайты знакомств и социальные сети изменили характер любовных встреч.

Во второй главе описывается состояние влюбленности и цепочка связанных с ним иллюзий. Я показываю, как усвоенный в детские годы стиль отношений влияет на будущую любовь, при этом я обращаю внимание на бессознательные психические процессы, которые управляют любовными предпочтениями и на деле оказываются парадоксом — противоречием между двумя противоположными потребностями.

Третья глава посвящена стадии разочарования: в ней объясняется, почему мы разочаровываемся в своих ожиданиях и как это влияет на дальнейшие отношения; здесь я особенно подчеркиваю двойственную природу наших чувств: с одной стороны, мы стремимся к слиянию с любимым человеком, с другой — хотим сохранить личную автономию. Я пишу в этой главе о последствиях такой двойственности, которую также воспринимаю как парадокс.

Четвертая глава демонстрирует, как незажившие старые раны могут отрицательно повлиять на наши нынешние отношения, что нам следует делать, чтобы избежать разрыва, и как сдержать обещание и обрести счастье в паре.

Пятая глава целиком посвящена решениям проблем; я настаиваю, что определенные навыки и правильная

Введение

позиция помогают нам избежать ранее описанных ловушек. Здесь же я приглашаю читателей подумать над их собственными отношениями и протестировать их с помощью различных анкет и опросных листов.

Наконец, в последней главе книги разбираются те особые ситуации, с которыми я часто сталкиваюсь во время проводимой терапии. Цель этой главы — показать, как преодолевать препятствия, не имеющие ничего общего с чувством любви. Я иллюстрирую сказанное при помощи конкретных примеров, которые вы найдете в этой главе; все остальные ситуации, описанные на протяжении книги, также реальны. Быть может, в ком-нибудь из моих пациентов вы узнаете себя, и выбранные ими способы решения помогут вам справиться с вашими проблемами.

Инге Кантегфеил-Каллен