

ЕВГЕНИЯ АНДРЕЕВА
ФЕДОР КОНОРОВ

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ
ПОСЛЕ ПОТЕРЬ И РАЗОЧАРОВАНИЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.53
А65

Андреева, Евгения Владимировна.

А65 Способность любить : как строить отношения после потерь и разочарований / Евгения Андреева, Федор Коноров. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с.

ISBN 978-5-04-160284-0

Как устроена любовь? Почему одни не проводят ни дня в одиночестве, а другие ищут «своего» человека всю жизнь? Из-за чего рушатся отношения? Как довериться другому после тяжелого разрыва и разочарования в партнере?

В этой книге Евгения Андреева и Федор Коноров, психологи, гештальт-терапевты и преподаватели Московского Гештальт Института, которые помогли сотням людей построить крепкие, осознанные отношения, делятся своим опытом и разбираются, что такое способность любить.

**УДК 159.92
ББК 88.53**

© Андреева Е.В., Коноров Ф.Ю.,
текст, 2023
© Иллюстрация на обложке Виктория
Бортник, @bortnikov, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-160284-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. КАК ЗАРОЖДАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ	11
Глава 2. КАК ПЕРЕЖИВАТЬ ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ, СОХРАНЯЯ ЧУВСТВО ЛЮБВИ	23
Глава 3. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ И СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ	41
Глава 4. КАК НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ВЛИЯЕТ НА ЧУВСТВО ЛЮБВИ	53
Глава 5. ЗАПРЕТЫ И ГРАНИЦЫ ЛЮБВИ	67
Глава 6. О ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ РИСУНКЕ ЛЮБВИ	79
Глава 7. РАЗОЧАРОВАНИЕ — ВАЖНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ВЗРОСЛОЙ ЛЮБВИ	97
Глава 8. КАК ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ БЫТЬ ЗАТРОНУТЫМ ДРУГИМ, НО НЕ СТАТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА ЕГО СТРАДАНИЕ	115
Глава 9. ОБ АВТОНОМИИ И ЛЮБВИ К СЕБЕ	139

Евгения Андреева, Федор Коноров

Глава 10. КАК ПЕРЕЖИТЬ ОТКАЗ И ОТКАЗЫВАТЬ САМОМУ, НЕ ТЕРЯЯ ЧУВСТВА ЛЮБВИ.	159
Глава 11. КАК ОТПУСКАТЬ КОНТРОЛЬ И ПЕРЕЖИВАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ	181
Глава 12. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ВОЗБУЖДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ ЛЮБВИ.	199
Глава 13. НУЖЕН ЛИ ЛЮБВИ ТРЕТИЙ	219
Глава 14. ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И РАССТАВАНИЕ С ЛЮБОВЬЮ	241
Глава 15. КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ НАДОЛГО.	265
Послесловие	285

Введение

*Подчас любовь — это просто твоя
способность любить, а не заслуга того,
кого любишь.*

Джон Фаулз, «Волхв»

Если вы спросите у разных людей, что для них значит чувство любви, как они вам ответят?

Предположим, женщина, влюбленная и встревоженная недоступностью своего избранника, скажет:

— Любовь — это когда он сразу отвечает на мои сообщения, заботится и не заставляет меня страдать в одиночестве.

Молодой мужчина, возможно, вспомнит:

— В подростковом возрасте я был сильно, но безответно влюблен и не хочу проходить через подобное снова.

Мать двоих детей, может быть, тихо и виновато произнесет:

— Любовь — это то, что я чувствую к одному своему ребенку и не чувствую ко второму.

Так что же такое любовь?

Пожалуй, у каждого человека есть своя история об этом чувстве. Многие рассуждают о нем как о чем-то непостижимом, загадочном и даже мистическом. Вероятно, таким образом люди хотят защитить любовь от обесценивания, «приземления», сведения к удовлетворению одного только сексуального инстинкта.

Есть другая крайность — когда о любви говорят как о сложно устроенном взаимодействии элементов в теле человека: окситоцин, серотонин, дофамин и другие гормоны сливаются в химическом танце, рождая чувство любви.

Но оба эти подхода, на наш взгляд, верны только отчасти. К тому же они в каком-то смысле лишают человека возможности в полной мере почувствовать себя автором собственной жизни и отношений.

В этой книге мы предлагаем поговорить о любви как о способности, которая формируется с рождения и развивается всю жизнь.

Иногда она требует особых усилий. Ведь способность любить — не отдельно растущее дерево внутри психики. Она тесно переплетает свои корни и ветви с другими психологическими навыками и качествами: умением приближаться и выдерживать отдаление, обнаруживать свои границы и отличия, замечать схожесть и находить совместность, конфликтовать и мириться, переживать потери.

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ

При этом многие люди годами пытаются отыскать свою любовь вовне. Ждут человека, который полюбит их, и это позволит им испытать что-то очень приятное и важное.

С одной стороны, они правы. Ведь умение любить никому не дается от рождения. Мы научаемся любить, рождаясь в отношениях любви. Это наполняет человека ощущением собственной ценности.

Но «взрослая» любовь не исчерпывается способностью к принятию хорошего отношения к себе. Мы все нуждаемся в том, чтобы чувствовать любовь внутри, а не только замечать ее в чьем-то любящем взгляде. Без этого внутреннего чувства почти любой человек может казаться нам неподходящим.

Каждый знает, какие страдания приносят сложности в отношениях. Когда вы сталкиваетесь с ними слишком часто, может показаться, что они и есть главный признак любви.

Если же ваш жизненный опыт наполнен болезненными воспоминаниями о прошлых отношениях, вы легко можете предпочесть способ жить, о котором писал английский психиатр и психоаналитик Дональд Винникотт: «Некоторые не в состоянии пойти на риск любви. Не рискуя, они многое теряют, но одновременно получают хорошую страховку от горя».

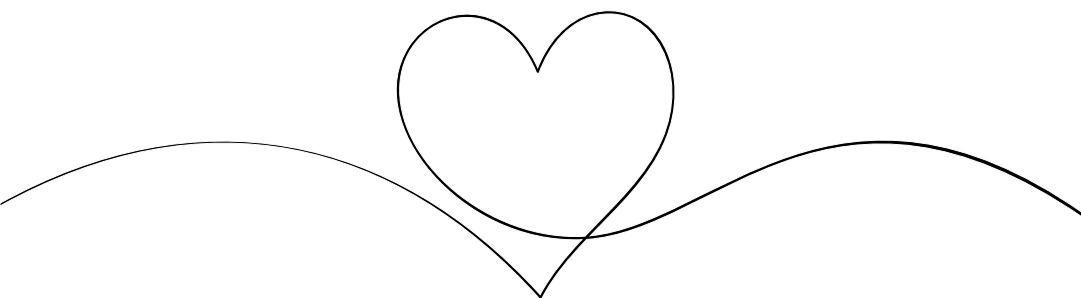
Такие люди могут годами жить с «замороженной» болью, которая блокирует способность любить.

Но важно помнить, что взрослая любовь — не та, которая ни разу не была ранена. Нет. Взрослая любовь — это любовь, которую можно исцелить.

Эта книга посвящена важным «ингредиентам» любви, которые позволяют ощущать любовь полнее и жить счастливее. Мы рассмотрим в ней разные состояния и ситуации, во многих из которых вы, возможно, узнаете себя. Надеемся, это узнавание поддержит вас в сложных переживаниях, связанных с чувством любви.

Вы узнаете, как отдельные ингредиенты способности любить развиваются и трансформируются в течение всей нашей жизни. Мы исследуем различные барьеры и препятствия, которые мешают строить надежные и счастливые отношения, увлекаться без страха быть отвергнутыми, открываясь миру и другим людям.

ГЛАВА 1



Как зарождается способность любить

Быть единственным, всегда желанным, принятым со всеми слабостями и недостатками, никогда не встречать отказа и точно знать, что это будет длиться вечно, — примерно так большинство людей представляет себе идеальную любовь.

Со временем, переживая разочарования, они чаще всего отказываются от некоторых пунктов из этого идеального списка. Они соглашаются на меньшее, например, ради сохранения уже существующих отношений. Идут на компромиссы, решая, что все равно никогда не смогут получить все сразу.

При этом каждому человеку иногда хочется поспорить с жизнью. В такие моменты люди требовательно заявляют: «Компромиссы не для меня! Либо все, либо ничего!»

Такой человек не готов отступить ни на шаг и чувствует себя обманутым и преданным, если тот, кем он дорожит, выбирает что-то или кого-то другого. Он спрашивает себя:

- Почему ему/ей интересен кто-то еще?
- Почему он/она не может потерпеть мою злость, хандру, раздражение?

- Почему он/она не хочет быть рядом со мной прямо сейчас?
- Почему он/она хочет побыть один/одна, когда рядом есть я?

Эти вопросы вполне могут быть справедливыми. Ведь большинство людей неосознанно ждут такой любви, внимания и заботы, с которыми мать может относиться к младенцу, когда мир существует только для него одного, и он может получить от любящей матери все хорошее, что в этом мире есть.

Но почему люди продолжают ждать такой любви, когда перестают быть детьми? Какое отношение этот ранний опыт имеет к способности любить во взрослом возрасте?

Дело в том, что первый опыт любви человек, как правило, получает именно в отношениях с матерью. Вместе с этим опытом он обретает ощущение: «Я есть, и это хорошо».

Этот ранний период развития имеет огромное значение для любого человека. По этой причине сложности, с которыми люди сталкиваются в раннем возрасте, оказывают влияние на всю их последующую жизнь, включая личные отношения.

Чтобы разобраться с тем, каким может быть этот опыт, представим достаточно благополучную ситуацию.

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ

Когда мать настраивается на потребности и чувства ребенка, она с легкостью откликается на его состояния, в большинстве случаев верно определяет, в чем он нуждается, не оставляет надолго одного. Это позволяет младенцу ощутить реальность собственного существования. Его зов находит отклик, и он узнает: мир реагирует на меня, а значит, я существую и, наверное, тоже могу на него влиять.

В этот момент у ребенка появляется внутренняя опора, которая позволяет выдерживать неудовлетворенность в ситуациях, когда его потребность не может быть реализована немедленно. Позже любовь, которую дает младенцу мать, помогает ему выносить дискомфорт, даже когда ее нет рядом.

Это умение выдерживать
неудовлетворенность, не теряя ощущения
себя, — очень важная способность
взрослого человека.

Оказываясь в ситуации, когда близкий по какой-то причине не в состоянии немедленно проявить внимание, выполнить просьбу или догадаться