

УДК 159.9
ББК 88.5
К41

Оформление Дизайн-студия «Дикобраз»

Перевод с английского *Степановой А.Н.*

Все права защищены
Данная книга представляет собой перевод издания
Coming Apart
Daphne Rose Kingma

Подписано в печать 15.05.2005. Формат 84x108 1/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага газетная. Усл. печ. л. 10,08
Тираж 5000 экз. Заказ № 1778.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.05.2005 г.

Кингма, Д.Р.

К41 Разрыв : почему заканчиваются отношения и как пережить расставание/ Дафни Роуз Кингма; пер. с англ. А.Н. Степановой. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 189, [3] с.
ISBN 5-17-031751-4 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-12002-3 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 1-57324-177-6 (англ.)

Ничто не может причинить такую сильную боль, как разрыв близких отношений. Действительно, по тяжести переживаний это чувство уступает только горю после смерти любимого человека. Дафни Роуз Кингма рассказывает вам не только, как пережить разрыв отношений, но и как использовать эту ситуацию для личностного роста, исцеления и преобразовать страдание в радость. Эта книга мудро и мягко ведет нас через процесс разрыва близких отношений, предлагая серию упражнений, помогающих начать новую жизнь «после любви». Это незаменимое практическое руководство, исцеляющее «разбитые сердца».

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 5-17-031751-4
(ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-12002-3
(ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 1-57324-177-6 (англ.)

© 2000 by Daphne Rose Kingma
© ООО «Издательство Астрель», 2005

Нажмите здесь, чтобы перейти на наш сайт
и купить полную версию книги

*Посвящается
Нэнси, Мэри, Винку, Лео,
которые помогли мне
и поддерживали
в минуты сомнения*

Так тяжело оборвать любовь,
которая тянется долго,
это очень трудно,
но иногда это бывает необходимо.

Катулл

Содержание

<i>Предисловие к переработанному изданию</i>	6
1. Рука помощи	9
2. Почему так трудно разорвать отношения?	15
3. Разрушаем мифы о любви: почему мы вступаем в отношения?	25
4. Семь видов отношений и почему они заканчиваются	45
5. Эмоциональная сторона разрыва	75
6. Бессознательная сторона разрыва отношений	111
7. Залечивание ран: как пережить разрыв отношений	121
8. Роман с «двойником»: противоядие от любви	129
9. Находим решение: сборник упражнений	133
10. Есть ли любовь после любви?	159
11. Церемония расставания	165
<i>Диагностика отношений</i>	
<i>Конец любви: признаки и симптомы</i>	171

Предисловие к переработанному изданию

После того как я написала эту книгу более двенадцати лет назад, отношения между людьми претерпели существенные изменения. В то время как количество разводов остается устойчивым, то есть приблизительно один из двух браков заканчивается разводом, мы также видим большое число альтернативных отношений — гомосексуальные браки, семьи, в которых совместно воспитываются дети от предыдущих браков, длительное совместное проживание без оформления отношений и, что является, возможно, наиболее привычной формой принятых в настоящее время отношений — серия моногамных привязанностей.

Стоит обратить внимание на то, что мы склонны влюбляться. Мы стараемся связать себя близкими взаимоотношениями, и все же за время нашей жизни внутренние мифы, которые носит в душе каждый из нас (прежде всего тот, что мы будем всю жизнь любить одного-единственного человека), существенно изменились. В действительности, большинство из нас на протяжении жизни много раз завязывают близкие отношения и, как следствие, всем нам приходится как минимум однажды разрывать эти отношения. Когда я начала пи-

сать эту книгу, увеличение количества разводов было подобно взрыву, это было общественное явление, которое разрушало семьи, и каждому из переживших развод казалось, что он единственный, кто испытал боль разрыва. Теперь все изменилось. Обычными стали недолговечные связи и различные формы близких отношений, и поэтому расставание — это то, что испытал почти каждый. Все в большей и большей степени завершение близких отношений является одним из этапов нашего жизненного пути. По правде сказать, люди, которые сохраняют близкие отношения, которые начались еще в школе, то есть фактически имеют пожизненный брак — невероятное исключение.

Когда моя дочь впервые задумалась о браке, она сказала мне: «Мама, как это трудно — думать о свадьбе с этим человеком, ведь я уже знаю, что эти отношения, скорее всего, не продлятся всю жизнь, так как я могу взять и выйти замуж, зная, что когда-нибудь этому придет конец?». Мой друг сказал мне недавно на ту же тему: «Мы *стремились* закончить наши взаимоотношения, выбирая день, чтобы сказать друг другу «до свидания». Мы знали, что наши отношения выдохлись, и что в свое время мы оба продолжим путь с другими людьми. Вместо того, чтобы заставить друг друга пройти через муку предательства, мы сознательно решили закончить наши отношения, зная, что они завершились».

Оба этих человека понимают, что любовь не только рождается и вечно длится, но может также и закончиться. С тех пор, как я написала эту книгу, в нашем обществе изменился взгляд на эту проблему: появилось понимание того, что необходимо знать, как правильно завершать отношения. Так же, как влюбленность — это погружение на более глубокие уровни близости, взаимопонимание и взаимопонимание, так и окончание отношений — это возможность восстановиться, отойти от близости, которая некоторым образом преобразова-

ла наше сознание, и дополнить свой жизненный опыт тем, что дали нам взаимоотношения.

В настоящее время мы научились заканчивать взаимоотношения красиво и безболезненно. Это позволяет обоим строить новую любовь, не измотавшись в эмоциональной битве, которой раньше неизбежно завершались отношения. Памятуя об этом, я включила ритуал расставания в это новое издание. Это — простая, но важная церемония, которая позволяет двум людям, принявшим решение расстаться, совместно подтвердить окончание отношений, оценить их значение, понять, что они дали друг другу (и что получили взамен).

Эта церемония, и вся книга в целом, является напоминанием, что, пока мы живем, мы будем любить и строить отношения, которые, наиболее вероятно, будут когда-то заканчиваться. И если мы поймем тот факт, что близкие связи могут закончиться, то завершение отношений будет осознанным, спокойным и безболезненным.

Новое издание книги, и особенно глава 11, является моим подарком вам, дорогие читатели. Надеюсь, что вы будете счастливы в любви, но при необходимости завершить отношения сможете сделать это красиво и доброжелательно.

ЗАВЕРШЕНИЕ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ
ОЧЕНЬ БОЛЕЗНЕННО, оно порой повергает человека в такую пучину безнадежности, отчаяния и одиночества, заставляет его чувствовать себя настолько потеряннным и жалким, что большинство из нас боится, что не сможет пережить период разрыва. Нас беспокоит: а что подумает семья? Что подумают соседи? Мы боимся за детей, нас волнует финансовая сторона проблемы и необходимость покинуть дом. Но хуже всего наше ужасное душевное состояние. Мало того, что мы теряем привычную среду обитания и уклад жизни, мы также теряем ощущение того, кем мы в действительности являемся, нас разрушают сомнения в собственной полноценности.

И именно в тот момент, когда нам необходимо осознать, что не только мы виновны в том, что с нами происходит, мы склонны брать всю вину на себя. Это происходит потому, что мы привыкли считать окончание отношений личной неудачей и, следовательно, чтобы пройти через этот кризис, часто грозящий потерей самоуважения, необычайно важно оценить действие других факторов, влияющих на окончание отношений.

Вместо того, чтобы рассматривать завершение отношений как результат ваших неправильных действий,

необходимо понять, что существуют естественные причины того, почему взаимоотношения заканчиваются. Эти причины коренятся в особенностях самих процессов взаимоотношений.

В нашей жизни отношения с другими людьми — это одно из самых важных средств самоидентификации личности. Поэтому мы в течение жизни создаем множество взаимоотношений, чтобы достигнуть самоопределения, и иногда эти отношения приходится заканчивать.

Отношения — это процесс, а не цель. Это не окончательное состояние эмоциональной стабильности, но нечто живое и развивающееся, что имеет жизнь — и, соответственно, конечный срок жизни. Но поскольку мы об этом не задумываемся, то наиболее крепко усвоенным мифом о любви является миф о том, что «любовь — навсегда». Наша популярная музыка и литература непрерывно провозглашают это, и даже помимо этого мы стараемся определять наши отношения как постоянные, предполагая, что, уж если они создались, то они будут продолжаться, неизменными, всегда.

И все же все чаще случается, что наши отношения действительно заканчиваются. Один из каждых двух браков распадается, бесчисленное число союзов, длительных и не очень, не освященных таинством брака, также приходит к концу. Эти ошеломляющие статистические данные безусловно доказывают, что любовь, к сожалению, не навсегда, и все же, когда наши взаимоотношения заканчиваются, мы жестоко осуждаем себя, согласно ценностям, подразумеваемым мифом о «любви навсегда».

В действительности, с тех пор, как мы впервые вложили этот миф в наши сердца, наши отношения прошли неисчислимые преобразования, в то время как наши представления о них остались прежними. В результате, невероятное количество людей тяжело переживает завершение отношений, ощущая в качестве последствий

разрыва только вину, гнев и чувство потери собственного достоинства.

Все мы, кажется, специалисты по вхождению в состояние влюбленности. Мы знаем множество общепринятых ритуалов ухаживания. Но мы мало знаем о том, что происходит с отношениями по мере того, как они длятся, и еще меньше знаем о том, как они заканчиваются. Мы ничего не знаем о том, как люди проходят через болезненный период окончания отношений. Мы знаем, что некоторые из переживших разрыв умерли, а кое-кто попал в психиатрическую больницу. В действительности, среди «выживших» есть много мужчин и женщин, которые после разрыва отношений или развода стали счастливее. Но мы не знаем, *как именно* они прошли этот ужасный путь.

Вот только одна из причин, по которой разрыв отношений столь труден. Мы не знаем, *как* осуществить его. Мы не знаем, *как* пройти через завершение отношений. Мы не раз видели людей из нашего окружения, которые переживали разрыв близких взаимоотношений (возможно, мы сами переживали это и даже не один раз), и всегда мы видели людей страдающих, эмоционально подавленных, опустошенных и вынужденных пойти на радикальный переворот в их жизни. В целом, подобные примеры учат нас тому, что окончание отношений является невероятно пугающим событием, и из-за этого мы боимся попасть в такие обстоятельства, когда через разрыв отношений должны пройти мы сами. Иногда мы даже боимся признать, что прекращение отношений — это оптимальный путь, поскольку мы боимся разрыва, через который должны будем пройти, чтобы достигнуть лучшего будущего.

Одно из наших самых больших опасений относительно окончания взаимоотношений — то, что в процессе разрыва нам придется пережить такое, от чего мы никогда не сможем оправиться. Мы все догадываемся, что

разрыв взаимоотношений повлечет за собой негативные эмоции. Когда мы ощущаем, что отношения близятся к концу, мы уже чувствуем потерю контроля над ситуацией, нам кажется, что происходящее находится вне пределов нашего понимания, нас захлестывают эмоции и мы теряем контроль над собой. Этот страх настолько огромен, что, даже если бы какой-нибудь предсказатель мог сказать нам со всей определенностью, что, сохраняя нынешние взаимоотношения, через двадцать пять лет мы все еще будем столь же несчастны, как и теперь, мы, вероятно, все равно боялись бы их завершить. Многие из нас предпочитают ничего не делать, продолжая сохранять несчастные, безжизненные, давно исчерпывающие себя отношения, чем пройти через все чувства, сопутствующие разрыву.

Другое опасение состоит в том, что, однажды закончив существующие отношения, мы никогда не будем любить или не будем любимы снова. Несмотря на то, что эта перспектива является очень пугающей, мой опыт подсказывает, что в большинстве случаев дело обстоит не так. Подавляющее большинство моих клиентов, которые завершили отношения, впоследствии устанавливали новые и намного более успешные союзы. Это стало возможным благодаря тому, что люди усвоили уроки, которые преподали им их предыдущие отношения.

Я помогла сотням людей пройти через разрыв отношений: людям, которые старались ускорить разрыв, людям, которые переживали из-за этого, и парам, которые взаимно согласовывали расставание. Мой опыт подсказывает, что, независимо от того, бросает ли вы своего партнера или он бросает вас, если вы согласны пережить период разрыва, действуя целенаправленно и вдумчиво, не стараясь во что бы то ни стало избежать неприятных переживаний, вы сможете в дальнейшем устанавливать новые и более успешные взаимоотношения.

Цель этой книги состоит в том, чтобы протянуть руку любому, кто сейчас переживает разрыв отношений и вследствие этого испытывает все эти страшные и незнакомые чувства, которые сопровождают расставание. (Если вы не уверены, что ваши отношения заканчиваются или должны закончиться, прочитайте сначала завершающую часть, которая начинается на странице 165.) Эта книга имеет целью показать, что отношения могут иметь закономерные причины для разрыва, она описывает естественные эмоциональные стадии, из которых состоит процесс разрыва отношений, и может облегчить процесс расставания. Эта книга позволит вам пережить конец отношений без ущерба для себя.

2 | Почему так трудно разорвать отношения?

Кроме смерти любимого человека, разрыв отношений — самый эмоционально болезненный опыт, который доводилось переживать любому из нас. Несмотря на статистику разводов, несмотря на то, что каждый из нас сталкивался с чьим-то опытом развода или расставания, когда наши собственные отношения подходят к концу, мы оказываемся полностью неготовыми к этому. Предполагается, что тяжелая болезнь или смерть, любое ужасное событие, которое случается с другими, не может случиться с нами. Поскольку любовь — наш защитный покров, мы хотим, чтобы она длилась вечно и не покидала нас никогда. Именно поэтому разрыв так тяжело пережить.

Экзистенциальные страхи

Когда я говорю, что любовь — наш защитный покров, я подразумеваю, что наши близкие отношения важнее для решения самых главных жизненных вопросов, чем любовью другой опыт. «Почему я не могу жить вечно?», «В чем смысл жизни?», «Что мне надо сделать на земле?». Мы очень часто хотим видеть в наших отношениях ответ на эти вопросы. На вопрос: «Почему я не могу жить

вечно?» — мы отвечаем: «Если ты любишь меня, это не имеет значения». На вопрос: «Что является смыслом жизни?» — мы отвечаем: «Любовь». На вопрос: «Что мне надо сделать на земле?» — мы часто отвечаем: «Любить своего мужа (любить свою жену), наслаждаться друг другом, пока смерть не разлучит нас».

Среди многих вопросов, которые мы постоянно пытаемся решить на протяжении всей жизни — вопрос о том, что ни один из нас не может жить вечно, что наше человеческое существование имеет конец. Поскольку мы все боимся смерти, окончательного прекращения существования, мы делаем все, что в наших силах, чтобы добиться стабильности. Мы пытаемся создать себе иллюзию, что в некоторые моменты можем полагаться на что-то вечное и неизменное. Мы стараемся спрятаться от зияющей бездны смерти, внося в свою жизнь любовь, теснее прижимаясь к людям, которым можем сказать: «Я знаю, что ты всегда будешь со мной. Я знаю, что ты не оставишь меня здесь в одиночестве». Поскольку мысль о смерти является неприятной и пугающей, для нас чрезвычайно важна иллюзия стабильности, и именно на наши отношения мы возлагаем задачу обеспечить нас чувством постоянства.

Естественно ожидать постоянства от наших отношений, потому что в детстве мы чувствовали себя защищенными, находясь в постоянном контакте со своими родителями. С самого начала нашей сознательной жизни мы ощущали их присутствие, они всегда были рядом. Из-за этого ощущения их постоянного присутствия нам казалось, что они вечны, что они всегда были и всегда будут. С детства мы привыкли воспринимать близкие отношения как постоянные и в некотором смысле вечные, и это дает нам необходимую стабильность в ранние периоды нашей жизни.

Большинству из нас с детства знакомо это ощущение комфорта и безопасности благодаря постоянному

присутствию родителей; став взрослыми, мы узнаем, что наше детское ощущение безопасности было иллюзией, но несмотря на это мы хотим создать нечто подобное во взрослой жизни, и, вступая в близкие отношения, мы возлагаем на них надежду, что они обеспечат нам ту же стабильность. Мы ждем, что наши возлюбленные, мужья и жены будут играть роль наших неизменных защитников и обеспечивать нашу безопасность: Это также верно и для людей, родители которых *не обеспечили* им чувство безопасности в детстве, только это выражается иначе. У них есть отчаянная потребность создать ощущение безопасности, которого им всегда мучительно недоставало.

Одна из причин, по которым мы так стараемся повторить наш ранний опыт во взрослых любовных отношениях, состоит в том, что в нашем обществе есть только два типа отношений, которые, как считается, мы можем иметь на законном основании. Первый тип отношений: родители — ребенок, второй — муж — жена. Несмотря на разнообразие доступных нам вариантов — мы можем жить в отдельной квартире, в студенческом общежитии, с соседями по комнате или с друзьями — в глубине души мы все еще полагаем, что все эти варианты — жалкая замена одной настоящей вещи: отношения пары, которая увлеченно и сосредоточенно копирует ранний детский опыт.

В детстве наши отношения были определены: мы были неотъемлемой частью семьи. Но взрослея, мы переходим на тот этап жизни, когда мы можем выбирать отношения. Мы надеемся сохранить во взрослых любовных отношениях чувства безопасности и привязанности, которые мы испытывали, будучи детьми. Когда эти взрослые отношения заканчиваются, на нас внезапно обрушивается чувство абсолютного одиночества. Мы не можем повернуть время вспять и снова стать маленькими детьми, так что когда мы разрываем наши взрослые

отношения, нам кажется, будто нас выбросили из естественной среды, которая представляется нам единственной безопасной гаванью во взрослой жизни. Мы чувствуем эмоциональную опустошенность.

Устаревшая любовная мифология

Есть еще кое-что, что делает разрыв столь болезненным — то, что существует множество мифов о любви и взаимоотношениях, о том, какими «должны быть» любовь и брак. Эти мифы уже не являются отражением действительности. Наши представления о любви не совпадают с тем, что происходит в реальности, и они входят в противоречие с реальностью, когда отношения заканчиваются. Я называю эти устаревшие понятия устаревшей мифологией любви.

Эта любовь будет всегда

Первый и, вероятно, самый устойчивый миф о любви состоит в том, что любовь будет всегда, что, когда мы создаем близкие отношения, они будут длиться всю жизнь. Клятва, которую мы произносим при вступлении в брак — «И только смерть разлучит нас» — является общепринятым церемониальным выражением этого мифа. Мы не говорим «я буду любить тебя, пока мне это нравится» или «я буду любить тебя, пока я не найду кого-то еще». Мы говорим «я буду любить тебя всегда; я буду жить с тобой, пока один из нас не умрет». Мы ищем человека, который будет с нами всю жизнь.

Именно эта установка делает разрыв особенно трудным. Заканчивая отношения, мы отрицаем миф «навсегда»; мы разрушаем миф о том, что наши отношения будут продолжаться в течение всей нашей жизни. Мы вдруг видим, что наша любовь была не вечной, что она была только эпизодом.

Поскольку почти все мы храним в памяти миф о вечной любви, когда наши отношения заканчиваются, единственное, что мы можем сказать: «Так не должно было случиться, значит, это со мной что-то не так. Я создавал эти отношения с намерением сохранить их навсегда, но сейчас они заканчиваются. А они, конечно, не могут закончиться, потому что я знаю, что любовь вечна, так что логический вывод — это я сделал что-то не так». Мы тратим невероятное количество времени на самобичевание, потому что не можем даже вообразить, что миф о вечной любви не соответствует истине. Но именно так и есть. Нет человека в нашей стране, который не был свидетелем развода или разрыва чьих-то отношений. Правда в том, что отношения заканчиваются. Нам пора разрушить миф о том, что «Эта любовь будет всегда», чтобы, когда мы заканчиваем отношения, мы могли бы сделать это без лишних страданий и сохранить чувство собственного достоинства.

Любовь дает все сразу

Другой устаревший миф о том, что отношения с одним человеком могут дать нам все. Когда мы завязываем близкие отношения с кем-либо, мы предполагаем, что этот человек сможет удовлетворить все наши потребности. Другими словами, мы полагаем, что любимый или любимая будет тем самым человеком, с которым мы всегда будем ходить в кино, тем человеком, которому всегда можно пожаловаться на плохое самочувствие или рассказать о неприятностях на работе, кому известны все наши проблемы и кому всегда можно излить душу.

Мы ведь не говорим себе, вступая в отношения: «Ладно, с ним я собираюсь удовлетворять свои потребности в сексе по пятницам, но интеллектуальную жизнь я со-

бираюсь организовывать с моей подругой Салли, а культурные интересы я удовлетворю с моим другом Стэном». Вступая в длительные отношения, мы вообще предполагаем, что человека, которого мы полюбили, будет достаточно — или почти достаточно — чтобы удовлетворить все наши потребности. Мы ожидаем, что 95 процентов наших потребностей будут удовлетворяться этими отношениями, а что касается остальных пяти процентов — ну что ж, пожалуй, нам придется забыть о них.

Мы рассчитываем, что любимый человек обеспечит нас и дружбой, и развлечениями, и утешением, и сексуальным удовлетворением, что он или она будет нашим... всем. Мы думаем об отношениях как о чем-то исключительном и всеобъемлющем, строим свою жизнь согласно этому ожиданию. Мы вступаем во взаимоотношения, обвиваясь вокруг партнера и сжимая его в тисках наших ожиданий, и в дальнейшем требуем от него все больше и больше, пока он не станет центром нашего существования.

И именно вследствие столь всеобъемлющих и исключительных требований, которые мы предъявляем к нашему партнеру, мы чувствуем такую пустоту, когда приходит время расстаться. Выражаясь простым языком, — кто будет тем, с кем назначено свидание в пятницу вечером? Как мы удовлетворим все наши потребности — в сексе, в общении, в ежедневных товарищеских отношениях, в поддержке? Что или кто обеспечит нам близкое общение? Чем мы сможем заменить удобного мастера на все руки, жилетку, в которую мы привыкли плакать, и заботливую всезнающую няньку, отвечающую на любой возникший вопрос, если все эти роли исполнял один-единственный человек, с которым мы были связаны?

Огромное количество наших потребностей, которые успешно, причем с большим желанием, удовлетворял

один человек, избранный нами для близкого общения, теперь не находит удовлетворения. Мы парализованы не только мыслями об одиночестве — «С кем мне теперь общаться?» — но также и появлением необходимости учиться удовлетворять все наши потребности иными способами.

Ирония, заключенная в мифах «Любовь на всю жизнь» и «Любовь дает все сразу» состоит в том, что они уходят корнями в те далекие времена, когда продолжительность жизни была вдвое меньше, чем сегодня. В те дни, если человек говорил: «Я буду любить тебя всегда», это «всегда» могло быть двумя годами или десятью годами, но очень редко становилось сорока, пятьюдесятью или шестьюдесятью годами брака, что вполне возможно в наши дни. Но даже в прошлом люди устанавливали близкие отношения неоднократно. Они, вступая в брак, легко говорили: «Пока смерть не разлучит нас», поскольку часто разлучала их именно смерть, и овдовевший партнер мог вступить в брак снова. Отношения завершались не из-за семейных проблем и неурядиц, а вследствие внешних обстоятельств. Не было необходимости спрашивать себя: «Неужели я так плохо себя вел?» и «Неужели я неудачник?», «Я был недостаточно хорошим семьянином, и из-за этого все так закончилось?» Подобные вопросы не приходили никому в голову, потому что обычная причина разрыва — смерть — была неподвластна воле человека.

Однако теперь, когда мы примеряем эти мифы к своей судьбе, они имеют только один психологический результат: у нас снижается самооценка собственного достоинства, потому что мы оказались неспособны построить отношения, которые полностью соответствуют этим мифам.

Обстоятельства, в которых мы оказываемся сегодня, очень отличаются от тех, которые породили наши культурные традиции, связанные с отношениями. Надо ска-

зять, что эта мифология не всегда оказывала такое отрицательное влияние на человека. В прошлом для покорения неизведанного континента необходимы были действия в команде, сообществе. Команды начинались с того, что двое молодых людей чувствовали влечение друг к другу, женились, поскольку так было удобнее, затем заводили детей, таким образом формируя социум и обеспечивая его рабочей силой.

Люди были слишком бедны и слишком заняты, чтобы беспокоиться о чем-то, кроме выживания. Таким образом, необходимо было прежде всего создать устойчивую экономическую единицу, которая, усилиями всех ее членов, могла сделать жизнь более удобной. Никто не беспокоился об эмоциональном благополучии партнера или о своей внутренней гармонии.

Но теперь этап завоевания новых земель уже закончен, и перед нашим обществом стоят другие задачи: сохранение мира, охрана окружающей среды. Поэтому теперь люди склонны обращаться внутрь себя, решая извечные вопросы: кто мы такие и зачем мы живем на этой земле.

В прошлом люди в силу необходимости создавали отношения, позволяющие выполнять ту или иную работу, решать задачи для достижения общей цели. Теперь мы живем в эпоху, когда отношения призваны обслуживать самые глубинные потребности людей.

На современном этапе развития общества близкие взаимоотношения призваны служить развитию личности. Поскольку мы уже решили основные проблемы выживания, мы можем позволить себе перейти на более глубокие уровни развития: эмоциональный, духовный, эстетический. И мы достигаем этого именно в близких отношениях с другим человеком.

Это трудно признать, несмотря на то, что люди сейчас намного больше задумываются о мотивах своих поступков, чем раньше. Все сводится к тому, что мы еще

не осознали, насколько мы ценим развитие своей личности. Но верно то, что мы вступаем в отношения прежде всего для того, чтобы обнаружить, развить и поддержать нашу индивидуальность, «самость». В действительности мы не признаем это, поскольку не любим признаваться себе в том, что мы нацелены на удовлетворение прежде всего своих личных интересов. Некоторые считают, что каждый из нас является единицей человеческого сообщества, и поэтому отношения между людьми имеют более высокую ценность, чем интересы отдельного человека. Мы не любим признавать, что мы завязываем отношения для того, чтобы получить что-то для себя — это слишком грубо. Это больно бьет по нашим романтическим представлениям. Мы не хотим признавать, что влюбляемся ради достижения своих целей.

Нам хочется верить, что любовь — это не часть жизни, где все еще есть место романтике, где присутствует волшебство и тайна. Но несмотря на это, безжалостная правда, которая лежит в основе этого чувства, состоит в том, что все мы вступаем в отношения по совершенно определенным причинам, согласны мы видеть это или нет.

Несмотря на прогресс цивилизации, отношения все еще ориентируются на решение различных задач. Когда мы влюбляемся, мы выбираем объектом любви человека, который поможет нам достичь чего-то, и неважно, осознаем мы свою цель (например, создание семьи) или не осознаем (например, стремление достигнуть эмоциональной безопасности).

Само собой разумеется, я не предлагаю лишить любовные отношения покрова тайны, сорвать с них завесу волшебства или романтики. Я говорю лишь о том, что когда отношения подошли к концу, механизм их завершения должен быть предельно ясен. Когда любовь умирает, очень важно увидеть этот процесс через призму

реальности и спросить себя: «Как все случилось на самом деле?» и «Что же все-таки нас держало вместе?». Мы должны понять, что произошло, и вместо того, чтобы чувствовать вину, усвоить эти уроки на будущее, чтобы суметь полюбить снова.

Мой опыт (а я помогала сотням людей пройти через болезненный процесс разрыва) говорит о том, что только тогда, когда мы правильно оцениваем наши отношения, — какие проблемы мы решили с их помощью, какую пользу мы получили от них — мы можем пережить разрыв отношений без ущерба для себя и своей самооценки.

ДЖОН И ДЕБОРА ВЛЮБИЛИСЬ ДРУГ В ДРУГА, КОГДА им было уже к тридцати. У обоих в юности было множество увлечений, и оба были уже готовы остепениться. Он несколько лет назад закончил колледж и теперь работал стажером в управлении банка. Она только заканчивала колледж.

У них было множество общих друзей. Ей нравился его уравновешенный характер: «Он такой миролюбивый, с ним так спокойно», а его привлекла ее эмоциональность и проявляемая ею симпатия — «Она по-настоящему обожала меня». Осторожное начало их романа (Дебора признавалась, что это она пригласила его на первое свидание) со временем перешло во взаимную привязанность, когда они осознали, что им хорошо вместе и ничто не мешает развивать отношения. Они прожили вместе около года и после этого решили пожениться.

Когда Мэри и Нейл влюбились, все считали их идеальной парой. Нейл был настоящим щеголем, а Мэри была прелестной хрупкой блондинкой.

«Это была любовь с первого взгляда — соглашается Мэри. — Он был полностью в моем вкусе, мой тип муж-

чины: уверенный в себе, красивый, состоявшийся в жизни. Он подходил мне по всем критериям, но я не могла даже предположить, что он выберет меня.

Кроме того, у нас было много общего. Мы работали в одной области, и когда я только начинала работать, он мог меня многому научить (в чем я так нуждалась). Мой идеал. Я чувствовала себя самой счастливой женщиной в мире. Через полгода мы поженились».

Вообще, когда мы рассказываем истории о начале любви, они следуют по очень определенной схеме: они влюбились, поженились и жили счастливо. Мы не осознаем наши иллюзии в отношении любви и считаем брак — скрепление отношений через церемонию брака — конечным результатом. Мы предполагаем, что сам брак — цель. Мы предполагаем, что любовь откроет нам дверь, и мы достигнем совершенных отношений, и как только мы переступим этот порог, все будет хорошо. Все будет только лучше и лучше, и так до конца. Мы ожидаем, что высокий накал страстей, кипучие, радостные чувства, которые заставляют нас влюбляться, сохранятся в течение всех лет наших отношений, что любовь сама уничтожит все наши различия и победит все. В некотором смысле, мы полагаем, что эти отношения доказывают превосходство любви над всеми прочими чувствами, что они обеспечат все наши потребности и будут длиться вечно.

Однако само существование этой книги доказывает, что жить в браке гораздо сложнее, чем даже добиться его заключения. Сохранить любовь — непростая задача, и отношения можно считать не целью, а только остановкой в нашем жизненном путешествии.

Итак, если отношения не гарантируют того, что вы, заключив союз, будете жить долго и счастливо, не гарантируют любви, которая побеждает все, тогда что они в действительности дают?

Мы влюбляемся, чтобы решить наши внешние и внутренние задачи, связанные с развитием.