

Введение

«Ты самая интересная зануда, которую я когда-либо встречал» – это сообщение я как-то раз получила от своего подписчика. С удовольствием взяла бы себе такой псевдоним, но «Брейн» – короче, и я им дорожу: так называют меня близкие друзья за любовь к системному мышлению.

Давайте знакомиться. Меня зовут Татьяна, я семейный психолог и коуч по личной эффективности. Изучение отношений – моя страсть. Несколько лет я исследовала все тонкости деловых контактов, приемы эффективного общения и коллективного достижения целей. А потом увлеклась семейной психологией и поняла, что нет задачи сложнее в XXI веке, чем построить счастливый и долгосрочный брак при таком количестве соблазнов.

Казалось бы, что тут сложного – влюбился, женился, родил детей, и будь счастлив. Но жизнь не идет по прямой, и ее невозможно продумать заранее, иначе она была бы невероятно скучна.

В деловом мире можно уволить человека, если он не справляется с обязанностями, но убрать его из сердца будет непросто, даже если он – худший кандидат на роль вашего спутника жизни.

Вопреки логике и здравому смыслу он может занимать вакантное место долгие годы. Это любовь.

Даже тот, кто управляет огромной компанией и заручился поддержкой и уважением первых лиц страны, может чувствовать себя полным идиотом перед человеком, в которого давно влюблен.

Я обожаю всю эту любовную несуразицу! И вот уже несколько лет веду блог на YouTube, посвященный практической психологии, чтобы помочь мужчинам и женщинам познакомиться и подружиться с тараканами в голове. В первую очередь, с собственными, и только потом с тараканами супруга, ведь мы чу-

дим в отношениях не меньше наших половинок, но мало кто готов это признать.

«Может, я и поступаю нелогично, но в поведении моего партнера логики еще меньше», – вот что твердят мои клиенты и подписчики.

Прекрасная непоследовательная последовательность

Название «Любовное косолапие» – еще один пример жизненной несуразности. Сама по себе косолапость не имеет ничего общего с семейными проблемами. Но, прочитав «любовное косолапие», люди сразу понимают, о чем идет речь, и начинают улыбаться.

Построению любовных отношений посвящена уйма замечательных концепций и книг, на некоторые из которых я буду ссылаться. Заранее упомяну моих любимых исследователей внутренних вселенных: Мюррей Боуэн, Дик Оулсен, Зигмунд Фрейд (куда же без него), Вирджиния Сатир, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и другие. Сталкиваясь со сложным случаем, я мысленно сажаю этих великих мыслителей за один стол и представляю, как они решили бы проблему. А еще подсаживаю к ним парочку юмористов, к примеру, Джорджа Карлинга или Игоря Губермана. К психологии они не имеют никакого отношения, зато помогают снизить градус трагизма и добавляют щепотку черного философского юмора. Так решать конфликтные ситуации становится проще.

Коктейль из концепций психоанализа, первого творческого образования, аналитического склада ума и опыта решения сложных задач – вот ядро моего подхода в диагностике и поиске выхода из тупиков романтического лабиринта.

Я хочу показать вам всю красоту и многообразие семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия... В этой книге механизмы, алгоритмы, стратегии, тактика и векторы развития пе-

реплетаются с магией чувств, волшебством прикосновений и мурашками от слов, сказанных шепотом. Мы научимся объединять инженерию и творчество, добро и зло, черное и белое, и, как ни странно, получать не «пятьдесят оттенков серого», а сотни оттенков всей цветовой гаммы. В этом и заключается удивительный и необузданный мир человеческих отношений. Я вижу его именно таким и хочу, чтобы он стал ярким и многогранным и в ваших глазах.

И да, я не знаю, как выйти замуж за миллионера, и не выдам вам 1001 способ сделать из ленивого мужчины героя обложки Forbes, (здесь большинство девушек наверняка закроют книгу), но у меня есть набор инструментов, багаж успешно решенных проблем и понимание того, какие именно механизмы отношений надо подкрутить, чтобы партнеры вышли на новый уровень взаимопонимания и счастья. Моими методами пользуются клиенты по всему миру, уверена – они подойдут и вам.

Материал для этой книги собирался из сотен проведенных консультаций, тысяч писем и комментариев моих подписчиков, историй друзей и личного опыта.

Здесь вы найдете множество ответов и еще больше вопросов, потому что я хочу разжечь в вас огонь любопытства к изучению себя, любимого человека и мира вокруг. Я надеюсь, вы станете жадными до знаний и новых открытий, ведь такой подход не позволит вашим отношениям скатиться в пучину скуки и тотального равнодушия ко всему и всем, в том числе и к своей половинке. Мои вопросы проведут по вас темному коридору, и там, где долгое время было темно, вдруг начнут зажигаться лампочки новых знаний.

Куда катится институт брака

Есть два типа людей: одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат: «Боже, куда катится этот мир?»

Жюль Ренар

Мир никогда не стоял на месте, и форматы человеческих отношений тоже регулярно менялись. Сейчас мы наблюдаем очередную метаморфозу брачного института. Давайте посмотрим, что его к этому привело.

Столетиями брак был не столько союзом влюбленных, сколько стратегическим партнерством между семьями, которое помогало им выжить и спланировало общество. В браке могла возникнуть любовь, но это было второстепенно.

Многое изменила эпоха романтизма конца XVIII – начала XIX века. На смену Просвещению с его культом разума пришел преобладавший чувства романтизм. В каждой стране он проявил себя по-своему, но общим настроением тех времен было стремление к идеалу и нравственным стандартам, которых в суровой реальности достичь невозможно. Следы эпохи романтизма мы наблюдаем и по сей день.

Постепенно брак превращался из экономического партнерства в союз двух сердец.

XX век реформировал все

За это время на территории современной России институт брака радикально изменился дважды.

Первый раз – в 1917 году, когда брак религиозный уступил место гражданскому, теперь брачный союз нужно было заключать не в церкви, а регистрировать в государственном ЗАГСе. Причем советская власть всячески укрепляла и стимулировала институт брака – добропорядочный семьянин имел больше шансов на успех в жизни.

И второй раз – в начале 90-х, когда все государственные механизмы стимулирования брачного института распались.

Но за XX век произошло еще несколько глобальных перемен, отразившихся не только на институте брака, но и на типе личности современного человека:

- Рост численности городов. Урбанизация повлияла на все социальные институты и радикально изменила уклад жизни большинства людей.

- Признание прав детей и женщин. Движение феминизма запустило динамику ухода от патриархата к равноправию.

- Сексуальная революция, экономика впечатлений, пропаганда инфантильного гедонизма и переподстройки^[1].

- Появление Интернета. Человечество получило огромные возможности для общения. Еще сто лет назад люди писали друг другу письма и ждали ответа месяцами, а теперь мы на связи круглосуточно и можем общаться когда угодно и с кем угодно. Это перевернуло отношение людей к изменам и верности. Тревог и контроля стало больше, а с ними увеличилось количество депрессий и разочарований.

- Поменялся порядок вступления в брачный союз. Раньше люди начинали свой путь к взрослению и благосостоянию с создания семьи, а теперь хотят сперва состояться как личности, построить карьеру, повидать мир и только потом вступить в брак.

- Выросла продолжительность жизни человека. Еще несколько столетий назад европейцы доживали в среднем всего до сорока с небольшим лет, поэтому идею «замужество/женитьба на всю жизнь» было куда легче воплотить, чем в наше время.

- Поменялись критерии удачного брака. Раньше главным считалось количество совместно прожитых лет. Довольно часто можно услышать фразу: «Мои прадед и прабабушка провели вместе полвека!» В их времена это было чуть ли не единственным показателем удачного союза. А теперь большое внимание уделяют качеству отношений, объему положительных эмоций пары. Прожитые вместе годы имеют значение, но оно постепенно уходит на второй план. Ни мужчины, ни женщины в наше время не готовы сохранять союз, в котором им откровенно пло-

хо, если на то нет весомых причин. В этом есть как плюсы, так и минусы:

- Плюсы – многие уже не готовы терпеть дурное поведение супруга ради золотой свадьбы. И за решение уйти вас никто публично осуждать не будет.
- Минусы – большинство партнеров расходятся при первых трудностях и не дают отношениям возможность выйти на новый уровень более глубоких чувств и эмоций. Тем самым, как раз-таки, лишая себя их.

В итоге, брак перестал быть вечным и нерушимым. Ему на смену пришла серийная моногамия или последовательная полигамия. Если раньше разводы жестко осуждались и супруги обязаны были хранить верность друг другу всю жизнь, в наше время люди выбрали стратегию быть верными только до тех пор, пока существуют отношения или брак.

Из-за этих взглядов на брак общество разделилось на четыре части:

- Одни боятся перемен, не любят экспериментировать и ищут опору в установках прошлого века. Можно встретить призывы вернуть все, как раньше, чтобы всем стало хорошо. Такие советы красиво звучат, но они уже не работают, потому что время и люди поменялись.
- Другие полностью отрезали себя от традиционных ценностей, привычных представлений о верности и любви. Они окунулись с головой в новые форматы отношений и вечные эксперименты с сексуальным влечением. Может, таким образом люди и оберегают себя от проблем с сексуальной скукой в браке, но это лишь «продукт» пропаганды инфантильного гедонизма, попытка убежать от решения сложных задач и страх глубоких чувств.
- Третьи вовсе потерялись – не знают, куда двигаться и двигаться ли вообще, ведь по-старому уже не получается, а как выйти на новый путь, они не знают.

Содержание

Введение	3
Глава 1 Семейные сценарии	22
Глава 2 Психологическая зрелость и самооценка	56
Глава 3 Прошлые отношения.....	86
Глава 4 Психология влечения, или Сексуальный интеллект ..	119
Глава 5 Эмоциональный интеллект.....	156
Глава 6 Коммуникация	199
Глава 7 Законы отношений.....	242
Заключение	278
Что дальше	283
Благодарности.....	285