

Введение

Невидимый враг любви

Однажды двое людей полюбили друг друга. Вместе они путешествовали, завтракали, обедали и ужинали, отправлялись навстречу приключениям, занимались сексом, разговаривали, плакали, ссорились, мирились, делились друг с другом своими самыми потаенными страхами и желаниями. Я назову наших героев Ты и Я.

Ты был уверен в себе, но Тебе не хватало мотивации — зато рядом со Мной Ты наполнялся энергией и вдохновением, у Тебя появлялась четкая цель. Я была амбициозна, хотя и немного замкнута и стеснительна, а рядом с Тобой Я расслаблялась и не боялась рисковать. И потому первое время Ты и Я чувствовали себя как две половинки одного целого.

Спустя несколько месяцев после знакомства Ты и Я стали жить вместе. Я получила повышение на работе и часто задерживалась в офисе допоздна. Ты постоянно пропадал

Алисия Муньос. Прекратите слишком много думать о своих отношениях

с друзьями. Постепенно Ты и Я стали меньше разговаривать, меньше прикасаться друг к другу и все чаще ели на бегу и порознь. У них появилась куча дел, они постоянно сидели в смартфоне, начали спать в разных кроватях, и им уже редко удавалось выкроить время на поездки или развлечения. Ты и Я переживали за свое будущее, контролировали друг друга и начали сомневаться в своей любви. Они все чаще были недовольны друг другом, и им начало казаться, что у их отношений нет будущего.

Мне бы очень хотелось сказать, что такой сценарий — исключение, а не правило, но, увы, все как раз наоборот. Как психотерапевт, работающий с парами, я постоянно слышу эту историю. Детали отличаются, но суть всегда одинакова. Так почему же страстные и многообещающие истории любви приходят к такому финалу? Ответ прост: партнеры начинают слишком много думать.

В романтических отношениях люди, страдающие от руминаций, постепенно — день за днем, месяц за месяцем — утрачивают ресурсы и навыки, необходимые для построения прочных отношений. Снижаются осознанность и эмпатия, партнеры утрачивают любознательность и контакт с собственным «Я». То есть руминации превращаются в дурную когнитивную привычку.

Все начинается с одной мысли. Эта мысль — мнение, неверное толкование, прогноз или оценка — тянет за собой новые мысли. Возможно, в приведенных далее примерах вы узнаете себя. Один партнер поздно возвращается домой, а второй думает: «Она потеряла ко мне интерес. Работа ей важнее, чем я». Один партнер перестает проявлять инициативу в сексе, а второй думает: «Мы скоро вообще перестанем спать друг с другом. Я так и знала, что к этому все идет». За ужином один партнер задумался или отвлекся, а второй думает: «Ей скучно. Ей нечего мне сказать. Я не верю, что мы до такого дошли». Один

партнер забыл спросить у другого, как прошел его визит к врачу, и этот второй партнер думает: «Я живу с бесчувственным эгоистом. Я в этих отношениях все равно что одна».

Если таким мыслям сопутствует ощущение угрозы, то у них, как правило, вскоре появляется компания из похожих негативных мыслей. Единожды возникнув, такие автоматические негативные мысли, подпитываемые тревогой, уже не исчезают. Они растут и множатся. И когда человек начинает гонять по кругу одни и те же мысли, то заикливается на них — или у него начинается то, что обычные люди называют мысленной жвачкой, а специалисты — руминациями. Под влиянием руминаций партнеры воспринимают друг друга искаженно. Постепенно из таких искажений формируется новый мысленный образ партнера, и тогда люди закрываются друг от друга, перестают делиться мыслями и чувствами, в паре пропадает взаимопонимание. Любовь перестает быть увлекательным совместным приключением.

Сложно обвинять людей, которые, подобно паре из нашей истории, теряют веру в свои отношения из-за того, что слишком много думают. Ведь и в школе, и на работе, и просто в обществе мышление ценится куда больше, чем открытость новому. Мышление считается самой ценной способностью человека, основой цивилизации, фундаментом культуры, искусства, психологии, науки и литературы. Поэтому к тому времени, как мы вступаем в романтические отношения, у многих из нас уже сформировалась привычка думать постоянно и много — порой даже слишком много.

Любовь, да и жизнь в целом — уравнение со множеством неизвестных. И когда мы не можем предсказать будущее, найти решение проблемы или справиться с навалившимися делами, мы сравниваем свою текущую

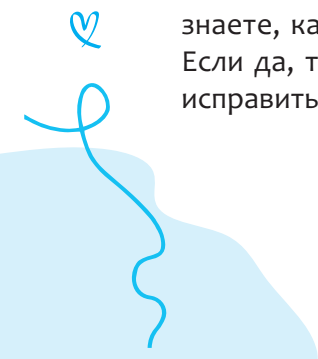


Алисия Муньос. Прекратите слишком много думать о своих отношениях

ситуацию с уже известными нам историями и сценариями — это помогает нам ощутить себя субъектом и почувствовать, что мы контролируем ситуацию. В культуре, где превозносят мышление, именно оно становится самым дешевым и доступным «средством для изменения сознания». И естественно, что партнеры, когда напуганы, чувствуют себя потерянными или не знают, как быть, первым делом начинают усиленно размышлять над проблемой.

За годы практики я много раз наблюдала, как избыточные размышления — если человек предается им неосознанно и не подвергает сомнению возникающие при этом мысли — уничтожают любовь в паре. И я говорю об этом не только как специалист. Я сама бывшая хроническая любительница жевать мысленную жвачку (в моем случае — со «вкусом» сомнений и жалости к себе), и я на личном опыте знаю, какими разрушительными бывают руминации. Мне не было еще и тридцати, когда я пережила тяжелый развод, и после этого я разуверилась, что здоровые партнерские отношения возможны — или как минимум что я сама однажды смогу с кем-то их выстроить. Теперь, двадцать с лишним лет спустя, я знаю, что ошибалась. Счастливые истории любви не получаются сами по себе, они результат постоянной работы. Мы с мужем вместе уже семнадцать лет, и я не только сама увидела и прочувствовала, как меняются отношения после того, как партнеры избавляются от руминаций, но и помогла сотням пар стать ближе друг к другу и почувствовать себя в отношениях уверенно и счастливо.

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, уже сами знаете, как тревожные руминации вредят отношениям. Если да, то вы выбрали верное руководство, чтобы все исправить.



Как руминации вредят отношениям

Если вы пользуетесь macOS, то наверняка хотя бы раз видели на экране вращающийся радужный круг, похожий на пляжный мяч, — как правило, он появляется, когда программа зависает. Пользователи Macintosh называют его пляжным мячиком смерти или радужным кружком смерти. И если вы видели его на экране своего компьютера, то знаете, что он сигнализирует о проблеме. Чтобы его убрать, иногда требуется принудительно закрыть программу — и потерять часть данных. А возможно, вам придется несколько часов провисеть на телефоне, общаясь с техподдержкой. Пляжный мячик смерти — отличная метафора для руминаций.

Руминации не только мешают нормальному течению жизни — они также сигнализируют о проблемах. Но, в отличие от радужного мячика, они вовсе не многоцветные — они мрачные и предсказуемые и состоят не из цветов радуги, а из повторяющихся негативных мыслей. И чем дольше вы гоняете эти мысли по кругу, тем больше места они занимают у вас в голове. И бывает, что вы прокручиваете их так быстро и они так разрастаются, что вы перестаете видеть что-либо кроме них. И здесь очень легко попасть в ловушку и поверить, что эти тревожные мысли истинны.

Руминации оттягивают на себя ваше внимание и энергию. А руминации в отношениях плохи еще и тем, что вы не только впустую тратите энергию и истощаете внимание — ваши размышления влияют и на вашего партнера. Вам кажется, что все эти навязчивые размышления про-

Алисия Муньос. Прекратите слишком много думать о своих отношениях

исходят только у вас в голове и касаются только вас, но на деле они «выплескиваются» в ваше общее поле отношений с партнером.

Руминации влияют на отношения в паре независимо от того, подвержены им оба партнера или только один. Руминация подпитывает обиды, недовольство и неуверенность в себе и/или партнере и влияет на ваше поведение и общение друг с другом. Проблемы в отношениях усугубляются, если руминациям подвержены оба партнера (такие циклы руминаций можно назвать парными). Партнеры начинают негативно воспринимать друг друга. Парные циклы руминации создают негативный эмоциональный фон в паре, из-за чего партнеры начинают сердиться друг на друга или неосознанно ожидать друг от друга подвоха или нападения.

Такой тип навязчивых размышлений я буду называть руминацией в отношениях. Она похожа на совместную руминацию — в этом случае два человека зацикливаются на одном и том же. Руминация в отношениях — более широкий термин, означающий повторяющиеся негативные мысли, на которых регулярно зацикливается один или оба партнера, что подрывает доверие в паре и убивает любовь. В этой книге я использую термины «руминация», «избыточные размышления», «повторяющиеся негативные мысли», «пассивные мысли» и «руминация в отношениях», чтобы описывать разновидности одного и того же явления: пассивные, нежелательные избыточные размышления, которым человек предается так часто и подолгу, что они разрушают связь между партнерами.

Руминации часто наблюдаются при расстройствах пищевого поведения, тревожности, депрессии, ПТСР, ОКР и расстройствах, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Руминация — не только симптом, но и причина того, что человек несчастен. В 2013 году

ученые из Университета Ливерпуля (Англия) провели исследование с участием 32 827 человек и выяснили, что руминации гораздо чаще являются предвестниками проблем с душевным здоровьем, чем биологические и социальные факторы и травмирующие события (Kinderman et al., 2013). Психическое здоровье подрывают тяжелое прошлое, душевные расстройства, бедность и проблемы в отношениях с людьми. Но эти факторы ухудшают душевное здоровье не только прямо, но и косвенно: через руминации. Иными словами, проблемы в жизни только тогда приводят к проблемам с душевным здоровьем, когда мы болезненно на них зацикливаемся.

И это не просто интересное наблюдение, а научно подтвержденный факт. Если руминация вызывает депрессию и тревожность, то избавление от руминаций, наоборот, улучшает самочувствие. Мы не можем изменить прошлое или свою генетику, но нам под силу контролировать свои руминации. Это не значит, что нужно игнорировать проблемы в жизни: отрицание реальности — верный путь к душевным расстройствам. Но если вы перенаправите энергию на более здоровые и эффективные стратегии преодоления и начнете менять свой образ мышления, то значительно увеличите свои шансы на успех. Системный обзор девятнадцати исследований, проведенных с 2002 по 2012 год и посвященных преодолению руминаций, показывает, что вмешательства, основанные на техниках осознанности и методах когнитивно-поведенческой терапии, помогают справиться с руминациями (Querstret and Cropely, 2013). Меньше руминаций — лучше отношения в паре.

Когда в отношениях между двумя взрослыми людьми руминации накладываются на эмоциональные потребности и страхи, то может случиться так, что эти люди будут много лет переживать один и тот же конфликт, причем

Алисия Муньос. Прекратите слишком много думать о своих отношениях

этот конфликт может проявляться в разных формах. Некоторые пары даже спустя десять лет отношений продолжают ссориться по тому же поводу, из-за которого поспорили на самом первом свидании.

Осознание, что вы предаетесь руминациям, поможет вам снизить градус конфликтов или даже полностью их погасить. Успех отношений зависит не от сходств или различий между партнерами, а от того, как партнеры относятся к этим различиям.

Как пользоваться этой книгой

Навредить себе проще, если вы не замечаете, как именно это происходит. Многие пары просто не видят, как руминации медленно разрушают их отношения. Эта книга поможет вам понять, как ваши отношения страдают из-за ваших руминаций и/или руминаций вашего партнера, исправить положение и восстановить между вами доверие и близость.

В главе 1 мы подробно разберем, что такое руминация в отношениях — как она проявляется, почему ее часто не замечают и как она переплетается со страхами, которые люди испытывают в начале отношений. В главе 2 вы узнаете, что такое поле отношений, и научитесь определять свой парный стиль привязанности (ПСП). В главах 3–7 вы научитесь лучше понимать себя и свое мышление, отслеживать у себя мысли и циклы руминаций, распознавать триггеры, тревожные сигналы и тупиковые сценарии. Также вы познакомитесь с техникой СНОП, которая поможет вам переключаться от размышлений о том, что вас тревожит, к пребыванию в моменте. СНОП расшифровывается как «смотрим, называем, открываемся, приветствуем».

В главе 8 приводятся практические рекомендации по применению метода СНОП. В главе 9 вы узнаете о навыках ухода за отношениями, которые по аналогии с лекарственными средствами мы разделяем на профилактические, симптоматические (для облегчения состояния) и этиотропные (для устранения причины проблемы). Эти техники помогут вам восстановить и укрепить связь с партнером. Также вы соберете собственную «аптечку первой помощи» для ваших отношений. А благодаря упражнениям научитесь анализировать происходящее с вами и применять полученные навыки.

В книге приводятся истории десяти пар. Все персонажи вымышлены, однако их истории основаны на реальных случаях из моей практики. На их примерах я показываю, к каким проблемам приводят руминации в отношениях и как эти проблемы можно преодолеть. Возможно, анализ этих историй поможет вам лучше понять собственные проблемы и найти решение.

В большинстве упражнений я прошу вас записывать свои мысли или письменно отвечать на вопросы. Я рекомендую вам завести для этого отдельную тетрадь, чтобы все ваши записи были в одном месте и вы могли в любую минуту снова обратиться к ним. Приведенные в книге тесты, анкеты и упражнения, в которых вам предлагается поразмышлять на заданную тему, — не инструменты диагностики; они предназначены, чтобы указать вам направление и побудить вас к самоанализу.

Практиковать метод СНОП и выполнять одиночные и совместные упражнения полезно даже тем, кто не состоит в отношениях (в этом случае для совместных упражнений потребуется слегка изменить порядок выполнения). Сосредоточьтесь на отношениях с собой и проанализируйте, как руминации влияли на ваши прошлые романтические отношения.

Когда вы учитесь новому, выявляете закономерности, занимаетесь саморефлексией и анализируете свое прошлое, вы неизбежно сталкиваетесь с неудачами: что-то не будет получаться, что-то будет вызывать тревогу, в какие-то моменты вы будете терять веру в собственные силы. Если вы выполняете упражнения вместе с партнером, работайте с книгой в своем темпе и так, как вам удобно. Здесь в качестве симптоматической помощи отношениям я рекомендую паузы (подробнее о них в главе 9). Когда вы ругаетесь с партнером или не согласны по какому-то вопросу, попробуйте взять паузу, разойтись по разным комнатам и просто посидеть наедине с собой. Или может получиться, что у вас с партнером разный уровень мотивации и кому-то из вас «нужнее» читать главы, выполнять упражнения и применять инструменты и техники. Это абсолютно нормально. В этом случае тоже стоит взять паузу. Это поможет вам переключить внимание с конфликта на что-то другое, успокоиться и трезво оценить обстановку.

Если вы будете использовать против партнера деликатную или важную информацию, которой он поделился в минуты откровенности, или если вы будете использовать эту информацию как доказательство своих негативных убеждений или оценок, то от этого не будет лучше ни вам, ни партнеру. Когда вы стыдите, наказываете, контролируете партнера или манипулируете им, вы тем самым разрушаете ощущение безопасности в отношениях, и вам сложнее открываться друг другу и работать сообща. Если вы поймали себя на том, что прибегаете к такому саботирующему поведению, признайте свои ошибки, примите на себя ответственность и начните их исправлять. Если нужно, можете прямо сейчас перейти к главе 9 и прочитать, как эффективно выполнить работу над ошибками, чтобы сразу же начать применять эти навыки.