

# ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАР

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС  
ХЕЛЕН ХАНТ

МИ∞

# Оглавление

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>Предисловие</b>                                  | <b>13</b>  |
| <b>Часть I. Неосознанное партнерство</b>            |            |
| Глава 1. Любовь, утраченная и обретенная            | 25         |
| Глава 2. Детские раны                               | 39         |
| Глава 3. Ваше Имаго                                 | 60         |
| Глава 4. Романтическая любовь                       | 72         |
| Глава 5. Борьба за власть                           | 90         |
| <b>Часть II. Осознанное партнерство</b>             |            |
| Глава 6. Осознание                                  | 111        |
| Глава 7. Обязательства                              | 128        |
| Глава 8. Откройте своего партнера                   | 144        |
| Глава 9. Создание зоны поддержки                    | 172        |
| Глава 10. Определите свой курс                      | 190        |
| Глава 11. Создание священного пространства          | 220        |
| Глава 12. Портрет двух отношений                    | 249        |
| <b>Упражнения</b>                                   | <b>297</b> |
| Глава 13. Десять шагов<br>к осознанному партнерству | 299        |
| <b>Обращение за профессиональной помощью</b>        | <b>342</b> |
| <b>Благодарность Джо Робинсон</b>                   | <b>345</b> |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Благодарности                                        | 347 |
| Примечания                                           | 351 |
| Библиография                                         | 362 |
| Об Имаго-терапии отношений                           | 368 |
| Контактная информация                                |     |
| Имаго-сообщества                                     | 371 |
| Дополнительные источники<br>информации об отношениях | 373 |
| Об авторах                                           | 374 |
| Имаго                                                | 378 |

В новом издании книги «Любовь на всю жизнь», разошедшейся четырехмиллионным тиражом, Хелен и Харвилл показывают любящим друг друга людям, как создать ощущение безопасности на основе взаимодействия и превратить нарастающий конфликт во взаимовыгодный диалог. Новые идеи этих пионеров в области взаимопонимания в отношениях будут очень полезны читателям.

*Джули Шварц Готтман и Джон Готтман,  
авторы книги «Семь принципов счастливого брака, или  
Эмоциональный интеллект в любви»*

«Любовь на всю жизнь» — одна из важнейших книг об отношениях в истории. Это классика. Харвилл и Хелен сделали одно из самых важных открытий в области психологии отношений: нас привлекают партнеры, похожие на тех людей, которые нас воспитывали. Эта книга помогла миллионам пар — поможет она и вам.

*Дуглас Абрамс, соавтор бестселлера  
«Книга радости. Как быть счастливым  
в меняющемся мире»,  
и Рэйчел Абрамс, врач, автор книги BodyWise*

Вступая в брак, большинство из нас верит, что для счастья нужен идеальный партнер — и что мы его наконец нашли. Чуть позже многим начинает казаться, что произошла ошибка или, хуже того, обман и поиск пора начать заново. Но тот, кого мы уже однажды выбрали, в самом деле способен помочь нам стать счастливее. А мы — ему. Авторы книги — два психолога, партнеры

в супружестве и в профессии — на основе многолетнего опыта создали (и проверили на практике) алгоритм, с помощью которого мы можем превратиться в идеальных партнеров друг для друга.

*Ольга Сульчинская,  
шеф-редактор Psychologies*

Книга, написанная супругами-психотерапевтами, прошедшими перед встречей друг с другом через развод, уже больше 30 лет помогает семейным парам понять: чем больше вы знаете о жене или муже — детстве, страхах, травмах, — тем меньше вероятность, что начнете видеть в близком противника.

*Галина Касьяникова,  
шеф-редактор сайта 7ya.ru*

Все имена и индивидуальные признаки изменены. Некоторые истории разных людей объединены для ясности изложения, конфиденциальности и клинической точности. Мы надеемся, что книга будет полезна парам, но она не заменит помощи лицензированного психотерапевта.

# Предисловие

Перед вами полностью переработанное и дополненное издание книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». Это классическая книга, которая помогает менять отношения в течение вот уже более тридцати лет по всему земному шару! Мы рады, что и вы решили приобщиться к этому кругу.

*Вот несколько интересных фактов.* В 1988 году, через несколько недель после выхода книги, Опра Уинфри рассказала о ней в своем шоу, и это принесло ей премию Emmy. В течение следующих двадцати трех лет книга появлялась в ее шоу более десяти раз и, во многом благодаря этому, одиннадцать раз попадала в список бестселлеров The New York Times. Такое освещение в СМИ привлекло около четырех миллионов читателей по всему миру. Около двух с половиной тысяч психотерапевтов прошли обучение методике Имаго и практикуют ее более чем в пятидесяти странах: теперь это один из самых массовых и популярных видов классической психотерапии для пар.

*Но это старые сведения. А вот и новые.* Как вы уже заметили, на обложке этого издания два имени, а не одно, как во всех предыдущих. В версии 2008 года Хелен, мой партнер в жизни и работе, была упомянута в качестве соавтора нового предисловия. Это стало началом процесса, который завершился сейчас. Меня очень вдохновляет,

что Хелен теперь открыто признана одним из создателей Имаго-психотерапии отношений.

«Почему только сейчас?» — спросите вы. Мы обсуждали такой вариант в 1988 году, но я [Хелен] твердо его отклонила. Было важно показать именно Харвилла, он этого заслуживал. Публикация давала ему шанс получить известность. Помогать в работе над этой книгой было для меня огромной честью. Но я уделяла много времени семейному бизнесу в Далласе, а также нашей семье и детям, поэтому на тот момент мое участие в проекте было весьма скромным и я предпочла остаться за кадром. Именно талант Хендрикса позволил написать книгу и воплотить прекрасную идею в жизнь. Вносить вклад в содержание — это не то же самое, что писать, поэтому автором был именно Харвилл. Так же было со второй работой, *Keeping the Love You Find: A Personal Guide* («Храните обретенную любовь: персональный гид»); но в третьей книге, посвященной родительскому воспитанию, он уже указал меня в качестве полноценного соавтора. Это стало началом тренда. И все же мы не могли прийти к согласию, как говорить о моем вкладе в создание Имаго-психотерапии.

Давайте перенесемся в прошлое и посмотрим, с чего началась эта история. Мы познакомились в 1977 году — тогда оба были в разводе, поэтому начали встречаться. За несколько месяцев у нас обнаружилось множество общих интересов, и я спросила Харвилла, каким он видит свое будущее. В то время он увольнялся с должности преподавателя Школы теологии Перкинса в Южном методистском университете. Одним из его планов было написание книги. Я спросила его, чему она будет посвящена, и он ответил: «Мне любопытно: почему пары конфликтуют? Почему мечта оборачивается кошмаром?» Меня заинтересовало, как он сам отвечает на этот вопрос, и постепенно беседа стала

выглядеть так: один из нас начинал предложение, а другой помогал его закончить. Это продолжалось, пока мы встречались, а потом шесть лет после свадьбы. В 1988 году увидела свет книга *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*\*. Мы с Харвиллом почти непрерывно обсуждаем теорию пар более сорока лет нашего знакомства!

Когда мы размышляли, *каким образом* родилась теория и практика Имаго-психотерапии, я [Харвилл] пришел к выводу, что мы продуктивно дополняем друг друга. У Хелен доминирует правое полушарие головного мозга: она оценивает информацию сквозь призму чувств и ощущений, интуитивно слышит тонкие особенности, видит связи. У меня же главенствует левое полушарие: я оцениваю информацию путем наблюдения и логики и выстраиваю из отдельных элементов целое. Хелен — это источник творчества, а я — архитектор и строитель. Сырой материал, собранный благодаря таким разным психическим подходам, превратился в десять опубликованных книг об интимных отношениях, всемирную организацию Имаго-психотерапевтов — Imago Educators, — а также привлек активистов, которые верят в то, что необходимо самим формировать культуру отношений.

Хотя мы оба более сорока лет создавали и развивали теорию Имаго, на обложке книги значилось только мое имя и я один считался ее автором. Первые десять лет после публикации я единственный профессионально преподавал эту методику и проводил мастер-классы для пар, поэтому для всех создателем Имаго-психотерапии отношений (Imago Relationship Therapy) был только я.

Имя Хелен увековечено в Национальном зале славы женщин за ее деятельность в женском движении. Она всегда боролась за то,

---

\* Хендрикс Х. Библия любовных отношений. М. : Эксмо-Пресс, 2015.

чтобы представительницы прекрасного пола имели равное по отношению к сильной половине право голоса не только в обществе, но и в отношениях, дома. Я занимался семейной психотерапией в кабинете, а Хелен была семейным психотерапевтом в глобальном смысле. Помощь парам стала ее призванием еще за десять лет до нашего знакомства, а после того, как мы стали партнерами, создание, развитие и распространение идей Имаго превратилось в часть ее личности. Не вдаваясь в подробности, хотим обратиться к тем, кто считает создателем Имаго-терапии только меня, а Хелен — просто помощником. Шли годы, наши дети покидали семью, брак устоялся, и она полностью занялась тем, что по-настоящему любит делать. Мы начали вдвоем регулярно вести мастер-классы для пар, выступать на национальных и международных конференциях, писать книги и статьи о нашем методе.

А потом ряд счастливых случайностей подвел к глубокому прозрению. Наша ситуация — просто частный случай мировой проблемы, исторически второстепенного статуса женщины и подсознательной предвзятости по отношению к ее равному с мужчиной положению. Мы с Хелен, сами того не желая, оказались в этом замешаны.

Вот эпизод, который подтолкнул нас к такому выводу. Я [Хелен] опубликовала в издательстве Feminist Press книгу под названием *And the Spirit Moved Them* («И движет ими дух»). Она была посвящена нескольким женщинам, вклад которых в зарождение феминизма в США недооценивали. Я возвращала им заслуженное место в истории. Когда эти личности вышли из тени, на экранах появился фильм «Скрытые фигуры». В нем были показаны афроамериканки, о заслугах которых в космической программе США шестидесятих годов ранее не упоминали. В то же время мы узнали

о существовании других книг о представительницах прекрасного пола — политиках и врачах. Это был своего рода тренд времени: выводить женщин из тени окружающих их мужчин.

Хелен привносила в Имаго-терапию женский взгляд, что было важно и для мужчин, и для всего человечества. Меня [Харвилла] осеанило: мы неосознанно поддерживаем культурную традицию, которую сознательно не одобряем. Мы понижаем статус женщины до второстепенного. То, что вклад Хелен в Имаго-терапию остается в тени, — просто частный случай исторической ситуации, которая только теперь начинает меняться к лучшему. Это, с одной стороны, шокировало, а с другой — освобождало.

Прозрение разрушило все сомнения: общее авторство нужно указать обязательно. Когда Хелен получила полное и справедливое признание, у нее на глазах появились слезы, а в моем сердце — радость. Выход переработанной версии книги и демонстрация ключевого вклада Хелен в ее создание и публикацию тридцать лет назад позволяют не только восстановить справедливость, но и способствуют равенству представителей обоих полов во всем мире. Таким образом, настоящее полностью переработанное и обновленное издание с двумя соавторами важно для глобального исторического восстановления социальной справедливости и равенства женщин — а значит, и всеобщего равенства. Описанные в ней процессы приносят читательницам паритет в отношениях, а теперь равны и сами ее соавторы. Время пришло!

*Но это еще не все! Теория продолжает развиваться!* Годы борьбы за профессиональное равенство в наших отношениях и за личный паритет дома убедили нас, что неравенство — хроническая динамика в парах. Это неудивительно: социальное, экономическое и политическое

равноправие женщин представляло собой проблему с момента зарождения цивилизации.

Теперь мы понимаем, что пары испытывают двойную нагрузку. Первая и самая очевидная — это детские раны, из-за которых люди настолько поглощены собой, что не осознают чужого внутреннего мира. Им кажется, будто партнер очень похож на них, а когда реальность расходится с ожиданиями, начинают жаловаться и на близких, и на весь свет. Это приводит к конфликтам и разобщенности — ингредиентам несчастья.

Вторая сложность вытекает из того факта, что пару пронизывает принятая в нашей культуре система ценностей, которая поощряет конкуренцию, подталкивает быть «лучшим» и побеждать любой ценой. Когда такая установка сталкивается с вытекающей из детства потребностью контролировать, отношения оказываются токсичными, а часто просто нежизнеспособными. Отсюда 50-процентный уровень разводов, а 75 процентов пар, которые не разводятся, несчастливы. Эта сложная ситуация портит партнерам жизнь, поскольку их понимание эмоциональных проблем и способы решения продиктованы принятой системой ценностей. Внешнее формирует внутреннее.

Традиционная психотерапия обращалась к изучению внутреннего мира пациента — чувствам, мыслям и воспоминаниям, — чтобы помочь ему глубже понять себя. Предполагалось, что подобное знание освобождает человека для более здоровых отношений. Но этого не происходит: метод срабатывал примерно в 25 процентах случаев.

Именно поэтому мы [Харвилл и Хелен] переместили внимание с изучения *внутренних* процессов на то, что происходит *вне* человека, *между* людьми. Это вклад Хелен, связанный с учением Мартина

Бубера. Мы обнаружили, что, если помочь паре изменить поведение во взаимодействии — а не то, что чувствуют, думают и помнят партнеры по отдельности, — возникает некая связь, появляются новые мысли и воспоминания. В таком сотрудничестве первично то, как пары разговаривают друг с другом, а не о чем они говорят. Мы начали называть это *Имаго-диалогом*. Эта идея подтолкнула создать соответствующий процесс.

Началось все в 1977 году, на заре наших отношений. Мы сильно поссорились, и в какой-то момент Хелен крикнула: «Стоп! Пусть говорит кто-то один, а другой слушает». Мы так и поступили и, к обоюдному удивлению, успокоились и начали разговаривать без крика. Это был один из первых случаев — но далеко не последний, — когда я [Харвилл] включил в психотерапию предложение Хелен. Тогда оно оказалось важнейшим инструментом, который применяет любой психотерапевт, работающий по нашему методу. Целью лечебного воздействия стало взаимодействие партнеров: в сущности, их внешний, а не внутренний мир. Стало очевидно, что то, как партнеры говорят друг с другом, важнее не только *содержания* разговора, но и их детских воспоминаний и понимания *причин* своего поведения.

Остальное *изумительно*. Психотерапия стала простой, точной и эффективной, хотя и не легкой. Когда пара применяет трехэтапный структурированный *Имаго-диалог*, в отношениях появляется *безопасность*. Этим нельзя поступиться. Благодаря ей партнеры получают возможность показать свою уязвимость, перестать защищаться, открыться и начать, согласно нашей терминологии, *присутствовать* друг для друга. В результате один из них говорит, а другой по-настоящему слушает, без какого-либо негативного отношения

к тому, что слышит. Возникает среда, в которой существующие интимные отношения исцеляют детские травмы и нет необходимости углубляться в воспоминания, чувства и мысли, хотя на протяжении ста лет после возникновения психотерапии это считалось основой. Внешние изменения не только трансформируют внутренний мир, но и лечат прошлое. А присутствие для партнера и отказ от оценок создает эмоциональное равенство, способствующее отходу от культуры соперничества, в которой были нанесены эти раны. От личного — к социальному и политическому. Все и всегда взаимосвязано.

Наконец, мы точнее ответили на вопросы, которые задали в самом начале своих отношений. Почему пары конфликтуют? Откуда берется кошмар? И что с этим сделать? Оказалось, это несложно. Мы уверены, что все дело в «протесте против различий», а также в том, что партнеры из-за неосознанной конкуренции подавляют друг друга морально, а иногда и физически. Это вытекает из культурной системы ценностей, которая нацеливает сражаться за эмоциональные ресурсы в отношениях и быть «правым». Кроме того, конфликт перерастает в борьбу за равенство. Если эта проблема имеет место, значит, есть и неравенство. Неравноправие вызывает тревогу, а она заставляет сильнее защищаться. В таком состоянии партнер либо уходит со сцены и становится равнодушным, либо пара бьется до смерти — отношений или кого-то из соперников.

Вот потому-то мы и настаиваем, что безопасностью поступаться нельзя. Это обязательный *первый шаг* любого *Имаго-диалога*. Благодаря трехэтапному процессу партнеры начинают разговаривать на любые темы без антагонизма, а в остальных аспектах чувствуют единство. Такие беседы помогают меньше реагировать

на раздражители. *Второй этап* — полностью убрать негатив ради безопасности. Это тоже не подлежит дискуссии. На *третьем этапе* партнеры должны ежедневно осыпать друг друга свидетельствами поддержки, чтобы укрепить положительную связь.

Если в отношениях царит стабильная безопасность, внутренний мир меняется. Тревога идет на спад. Защищаться больше не надо. Партнер начинает восприниматься позитивно. Взаимодействие приносит больше радости! Появляются спонтанная игра и ежедневный смех. Возвращается ощущение полноты жизни, и мы чувствуем себя комфортно в соединяющей Вселенной. Так было в самом начале жизненного пути. Мир казался ярким, все пульсировало, было взаимосвязано. Мы чувствовали любопытство и радость. Это было до того, как наши родители погасили свет и все превратилось в оттенки серого с вкраплениями черного. Если восстановить единство, мы вновь увидим яркие краски, партнер и мир снова будут излучать чудесный свет. Мы вернемся к тому, с чего начинали: к полноте жизни и счастливому единению. Это состояние возможно лишь в отношениях с любимым человеком, в надежном и предсказуемо безопасном *пространстве между*.

Мы надеемся встретиться с вами в этой книге и показать путь в землю обетованную. Желаем приятного чтения и удивительных отношений.

Харвилл и Хелен,  
май 2018 года

