

Психология счастливых отношений

Терренс Рил

**ЧТО  
НУЖНО ЗНАТЬ,  
ЧТОБЫ  
ЛЮБОВЬ  
БЫЛА  
ВЕЧНОЙ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.576  
P50

*Права на перевод получены соглашением с Arthur Pine Associates и Synopsis Literary Agency. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Terrence Real**  
**The New Rules of Marriage:**  
**What You Need to Know to Make Love Work**

**Рил, Терренс.**

P50 Что нужно знать, чтобы любовь была вечной / Терренс Рил. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (Психология счастливых отношений).

ISBN 978-1-4000-6401-4 (англ.)

ISBN 978-5-17-158951-6

В своей новой уникальной книге Терренс Рил, выдающийся психотерапевт и автор бестселлеров, доказывает то, что необходимо услышать всем женщинам: ты не сошла с ума — ты права!

За последние двадцать пять лет женщины изменились — они стали сильнее, увереннее в себе, счастливее и самостоятельнее. В то же время мужчины все чаще становятся безответственными и эмоционально отстраненными. Отсюда — разочарование их супругов, которые всего лишь хотят, чтобы их спутники проявили себя и «повзрослели».

Хорошие новости: в этой революционной книге Рил формулирует новые правила брака XXI века, предлагая женщинам набор эффективных инструментов, чтобы создать по-настоящему близкие отношения, которых они хотят и заслуживают. Используя свой опыт помощи тысячам пар, Рил покажет, как перейти от отчаяния к глубокой эмоциональной близости, и проведет через процесс восстановления отношений с помощью упражнений, которые можно выполнять как в одиночку, так и вместе с партнером.

Практические стратегии, о которых вы узнаете из книги, вернут честность, страсть и радость даже в самые сложные отношения.

**УДК 159.922.1**  
**ББК 88.576**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1-4000-6401-4 (англ.)  
ISBN 978-5-17-158951-6

© 2007 by Terrence Real  
© Михалина Е. А., перевод на русский, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление



Введение. . . . .	6
<b>Глава 1. Сбылась ли ваша мечта? . . . . .</b>	<b>12</b>
Практический раздел к главе 1. . . . .	37
<b>Глава 2. «Пропась» и почему из нее не выбраться . . . . .</b>	<b>44</b>
Практический раздел к главе 2. . . . .	76
<b>Глава 3. Второе сознание . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>Глава 4. Вы готовы к близости? . . . . .</b>	<b>115</b>
Практический раздел к главе 4. . . . .	139
<b>Глава 5. Обретая цельность . . . . .</b>	<b>145</b>
Практический раздел к главе 5. . . . .	189
<b>Глава 6. Как получить желаемое? . . . . .</b>	<b>194</b>
Практический раздел к главе 6. . . . .	238
<b>Глава 7. Как давать то, что можешь? . . . . .</b>	<b>241</b>
Практический раздел к главе 7. . . . .	274

<b>Глава 8. Как беречь то, что уже есть? .....</b>	<b>277</b>
Полезные ресурсы .....	328
Краткий справочник .....	332
Благодарности .....	343
Об авторе .....	346

*Посвящаю эту книгу Микеле Харриман,  
ее жизнерадостности и стойкости.  
И семье, которая наполняла ее жизнь  
любовью и заботой. Вы мне очень дороги.*

# Введение



Перед вами практическое руководство по созданию и поддержанию отношений в двадцать первом веке. В этой книге шаг за шагом разъясняются ключевые для любого романтического союза навыки *принимать, давать и сохранять*: как *получать* от отношений то, что нужно вам, как *дать* партнеру то, чего он хочет от вас, и как *поддерживать* близость, которую рождает здоровый баланс первых двух взаимодействий, и *наслаждаться* ею.

Почему современные отношения требуют новых правил? Потому что мы живем во время больших перемен. Роли мужчины и женщины претерпели значительные метаморфозы, а вслед за ними изменились и ожидания от партнера. Сегодня мы ждем от своей второй половинки больше, чем когда-либо, — больше страсти, больше поддержки, больше близости. Однако наши новые желания требуют нового набора соответствующих умений. А всего того, что большинство из нас узнало об отношениях по мере взросления, попросту недостаточно, чтобы удовлетворить эти новые требования. Значит, чтобы получить отношения мечты, в наши дни необходимо активно учиться? Да! Именно об этом я и веду речь.

В детстве почти всех нас научили читать и писать. Но нам практически ничего не рассказали о том, как вести себя в той самой сфере жизни, которая значит больше всего. Никто не ждет, что человек, впервые севший за руль, вдруг возьмет и поедет, без всякого обучения. А ведь именно такого поведения мы ждем друг от друга в отношениях — как будто это куда менее сложное дело, чем водить машину. Может быть, раньше, в более простые времена, отношения и были проще — но сейчас это, очевидно, не так. И повсюду на этой дороге следы аварий — печальные

результаты нашей наивности и невнимательности. Одни авто превратились в искореженные обломки — это браки, разрушенные столь частыми ныне разводами. Другие, хоть и выглядят плачевно, кое-как движутся — семьи, в которых люди несчастны друг с другом. А есть и такие, что вроде бы на ходу, несмотря на многочисленные поломки. Но и они могли бы, как минимум, приносить своим пассажирам гораздо больше радости.

К счастью, вы можете все исправить — и даже больше, чем исправить. Вы научитесь говорить о своих желаниях и потребностях так, чтобы максимально увеличить шансы получить то, что нужно. Вы сумеете восстановить отношения, если сбились с курса. А главное, вы сможете наполнить свой союз любовью и заботой и наслаждаться совместной жизнью так, как это было в начале, когда вы замечали и ценили друг в друге все плюсы и сильные стороны. Все это возможно. Все это вы будете делать постоянно и правильно.

Но вам нужно учиться.

## Как родилась эта книга

Поскольку мне посчастливилось быть практиком и педагогом семейной и парной психотерапии, история этой книги началась еще в 1997 году, с выхода моей первой книги под названием *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression* («Я не хочу об этом говорить. Преодоление скрытого наследия мужской депрессии»). В то время депрессия считалась «женской болезнью» — настолько, что вышеупомянутая работа стала первой по этой теме, хотя от депрессивного состояния страдают как миллионы мужчин, так и их семьи. Книга вызвала резонанс, и на меня посыпались звонки со всей страны. Иногда звонили мужчины, но гораздо чаще — отчаявшиеся женщины, которым уже удалось чуть ли не силой затащить своих мужей к двум, четырем, а то и шести семейным психологам, но все оказалось безрезультатно. Весьма необычные психотерапевтические техники, которые я описываю в книге «Я не хочу об этом говорить», зажгли в сердцах этих читательниц последние

искорки надежды. Мне звонили и спрашивали: «Не знаете ли вы кого-нибудь, кто работает так, как написано в книжке?» В 2002 году я выпустил свою первую работу, посвященную отношениям в парах, — *How Can I Get Through to You? Closing the Intimacy Gap Between Men and Women* («Услышь меня! Как мужчинам и женщинам найти контакт») — и звонков стало еще больше.

Поначалу на все эти отчаянные просьбы я с сожалением отвечал, что никого не знаю. Я не мог порекомендовать ни одного специалиста, который был бы обучен данному методу, и советовал звонившим обратиться в лучшие из известных мне в их городах мест, где им могли бы помочь. Но где-то через год таких печальных отказов мне вдруг пришло в голову спросить, не хотят ли эти пары приехать в Бостон и поработать со мной. Многие оказались готовы, и так неожиданно сформировался мой терапевтический интенсив для пар. С его участниками мы договаривались так: они занимаются со мной два полных дня, после чего делают выбор — или остаются вместе, или подают на развод.

Результаты этих занятий оказались на удивление позитивными. Не менее девяти пар из каждых десяти решали продолжать совместную жизнь. Я не хочу сказать, что те тренинги «починили» отношения между партнерами, но они совершенно точно помогли спасти браки, оказавшиеся на грани разрушения. Терапевтические техники, которые были выработаны в ходе этой необычной и непростой работы, давали поразительно быстрый результат, были эффективными и совершенно не напоминали общепринятый подход.

Чтобы этот нетрадиционный метод работы с парами стал более доступным, я основал, при поддержке моих замечательных коллег, Институт взаимоотношений. Его целью было обучение специалистов этой новой модели. С радостью отмечу, что на момент написания книги сотни психологов со всей страны прошли наш курс в Бостоне. В то же время информацией о моих интенсивах для пар заинтересовались средства массовой информации, их начали освещать. Поделюсь самым удивительным случаем. Одним прохладным весенним утром, какие бывают в Новой Англии, ко мне в кабинет вошла незнакомая



пара в сопровождении всей команды телешоу 20/20<sup>1</sup>. Супруги были на грани развода, и у нас имелось всего пять часов, чтобы прямо перед камерами спасти их семью. Нам это удалось.

Опыт профессиональной переподготовки, которую мы проводили в Институте, подтвердил, что техники, которые я использовал, можно преподавать и объяснять специалистам. Тогда я задался вопросом, можем ли мы предложить программу или курс, которые позволили бы обычным мужчинам и женщинам через групповую работу добиться эффекта, подобного тому, которого достигали пары во время интенсивного двухдневного обучения. С помощью и поддержкой коллег я запустил тренинг «Навыки взаимоотношений», рассчитанный на три дня. Ответ на мой вопрос оказался утвердительным. Хотя этот курс не был предназначен для отчаявшихся супругов, многие такие пары прошли его. По их отзывам, обучение неожиданно подарило им новую надежду. Самые разные люди — от тех, чьи отношения находились в кризисе, до партнеров, желающих сделать вполне здоровые отношения еще лучше, — говорили о том, что тренинг полностью изменил их жизнь.

Следующая цель выглядела очевидной. Можно ли создать методическое руководство, которое проведет читателя по тому же пути, что и трехдневный курс? Может ли человек без помощи специалиста, вне зависимости от наличия или отсутствия партнера, использовать наши методы и самостоятельно практиковать то, чему мы учили в группах? Ответом стало твердое *да*.

Это пособие вы держите в руках.

## Как пользоваться этой книгой

Тренировка здоровых взаимоотношений похожа на физические упражнения. Знание о том, как достичь цели, очень важно, но при этом наилучшие результаты дает практика. В данной книге

---

<sup>1</sup> 20/20 — американская телепрограмма, которая наряду с новостным контентом акцентируется на историях из жизни, представляющих интерес для зрителей. — *Здесь и далее прим. ред.*

вы найдете упражнения: одни встретятся вам в самом тексте, другие — в специальном практическом разделе после каждой главы. Эти задания призваны провести вас через следующие три шага.

1. Оценить какой-либо аспект вашей личности или отношений, в которых вы находитесь.
2. Ясно представить себе изменения, которых вы хотите.
3. Начать тренировать новую технику.

Я очень советую вам выполнять упражнения и отрабатывать приемы, описанные в книге. Пусть она станет вашим проводником на пути познания — а вы начинаете познавать искусство строить великолепные отношения. Считайте, что у вас теперь есть личный учебник.

А как же ваш партнер? Разве не лучше было бы, если бы он тоже читал книгу и даже выполнял задания вместе с вами? Да, это было бы идеально. Партнеры, которые проходят этот процесс вместе, имеют очень высокие шансы улучшить свои отношения. Но, выполняя упражнения самостоятельно, вы можете развить в себе умения и мастерство, которые не смогли бы даже представить (и которые здорово удивят вашу вторую половинку). В данной книге вы найдете все, что нужно, чтобы свернуть с проторенного маршрута на совершенно новую дорогу. И хотя здесь невозможно дать конкретные гарантии, с вами точно произойдут неожиданные и мощные перемены — даже если ваш партнер не участвует в этом осознанно. Вы выйдете из привычной роли. Кроме того, данная книга поможет вам оценить текущие отношения, реалистично взглянув на то, сколько вы им отдаете и сколько получаете. Вы узнаете, в каких случаях требуется профессиональная помощь, куда обращаться, и как вы можете помочь специалисту, чтобы он помог вам.

В конце книги есть список дополнительных ресурсов, а также указатель-справочник, где в сжатом виде изложены наиболее важные положения этого пособия и техники.

Хотя я сказал, что книга, которую вы начинаете читать, — учебник или методическое руководство по отношениям

в сегодняшнем мире, ее истинная цель — нечто большее, чем только изложить идеи и инструменты эффективного построения отношений. Главное, к чему я стремлюсь, — показать вам совершенно новый стиль жизни, который я называю «*жить с уважением*». Это искусство позволяет выражать свои ценности и потребности и в то же время видеть и принимать убеждения и нужды каждого человека, с которым вы взаимодействуете, — тем более любимого.

Я назвал свою книгу сборником новых правил, чтобы выделить ее отличительную черту. Но на самом деле я надеюсь предложить вам не только увлекательное и информативное чтение — что само по себе прекрасно — и не только список инструкций, какими бы полезными они ни были.

Эта книга — это приглашение...

## Глава 1

# Сбылась ли ваша мечта?

## Мы выросли из старых правил



Можете ли вы сказать, что счастливы в отношениях? Или ощущаете разочарование: несмотря на все старания искренность чувств, которая когда-то соединяла вас с любимым, кажется безвозвратно утерянной? Возможно, у вас сейчас сложные отношения и необходимо серьезно что-то менять. Или все хорошо, но хотелось бы еще лучше. А может, вы ищете нового партнера, с которым надеетесь не повторить прошлых ошибок. Как бы то ни было, раз вы взялись за эту книгу, вам наверняка чего-то не хватает.

Многие люди предпочли бы отмахнуться от таких мыслей, но я прошу вас довериться интуиции. Двадцать пять лет помогая парам, готовым меняться и расти, я убедился: когда людям кажется, что в их совместной жизни что-то могло бы быть лучше, чаще всего так и есть. Намного лучше, если уж на то пошло.

Кто-то скажет вам, что это нереально. Я не согласен. Друзья и родственники из самых добрых побуждений могут советовать вам искать компромиссы. Но и это не верно. Отношения слишком важны, чтобы превращать их в компромисс. У вас могут быть прекрасные дети, замечательные друзья, любимая работа. Но в конечном счете связь с человеком, с которым вы вместе идете по жизни, взрослеете и стареете, остается важнейшей на вашем пути. Я хочу, чтобы вы поверили в свою мечту — и воплотили ее в жизнь.

На семейных консультациях и на семинарах я учу самых разных людей, как сделать из плохих отношений хорошие, а из хороших — прекрасные. Ведь вам, на самом деле, нужны великолепные отношения. Вы их заслуживаете. Не просто терпимое существование бок о бок, а по-настоящему живая связь — страстная, нежная, полная неожиданных и головокружительных поворотов, крепкая и дающая радость, такая, где вы чувствуете, что действительно знаете друг друга и любите, что бы ни случилось. Где же найти такие отношения? Найти их нельзя, но можно построить, кирпичик за кирпичиком, приложив должные умения и внимание.

Есть ли у вас необходимые навыки? Вас когда-нибудь учили создавать и поддерживать поистине великолепные отношения? У большинства из нас познания в этой сфере представляют собой странную смесь отдельных идей на тему близости, предлагаемых обществом, с тем, что мы почерпнули в собственной семье. Такое образование не только не снабдило многих необходимыми инструментами, но, наоборот, наполнило голову всяческой вредной чепухой. Например, такой: «Лучше не зли его...» Или: «Если бы она правда любила меня, то...» Или: «Я бы мог быть счастлив, если бы ты наконец...»

Теннисисту, который играет неправильно, нужно сперва «разучиться», чтобы овладеть верной техникой. Так и нам, прежде чем осваивать искусство близости, предстоит оставить в прошлом все вредные привычки. Считайте меня своим тренером по романтическим отношениям. Вместе мы «сотрем» ошибочные представления в этой сфере и с чистого листа сформируем новый подход. Будет ли этот процесс приятным? Вряд ли. Это значило бы, что я плохо делаю свою работу. Представьте себе, что вы много лет держали ракетку одним способом, а теперь вышли на корт тренировать совершенно новый захват. Удобно? Конечно, нет. Но позволит ли правильная хватка сделать удар более эффективным? Стоит только привыкнуть, и результат превзойдет все ожидания!

У кого-то могут возникнуть сомнения: «Неужели любовь стала „делом техники“, и мне, только чтобы иметь нормальные отношения, теперь нужен коуч? Ведь раньше люди просто

влюблялись и... как-то справлялись?» Естественное развитие событий чудесно — при условии, что у вас получается. Спросите себя: так ли это? Для большинства людей ответ — что-то между категорическим «нет» и «не так хорошо, как я хотел бы». Если это и ваш случай, не расстраивайтесь раньше времени — вы отнюдь не одиноки. Правда в том, что, когда партнеры руководствуются принципом «как пойдет», долгая и счастливая семейная жизнь — скорее редкость. Почти половина браков и вовсе распадается, а из тех, что удается сохранить, сколько на самом деле приносят людям радость? Часто ли вам встречаются пары, в которых отношения можно назвать по-настоящему прекрасными? Мы наблюдаем повсеместно, как люди, будучи замечательными родителями, друзьями, сотрудниками, соседями, терпят неудачу в одной и той же — самой значимой — сфере жизни. Согласитесь, это серьезно. Но добавим вот что: печальное положение дел, описанное выше, сохраняется без особых изменений вот уже сорок лет. Семейная психотерапия, возникшая в 1950-х, не помогла. Психология и советы по саморазвитию ни капли не улучшили ситуацию. И государственные программы с многомиллионным бюджетом, и все усилия церкви оказались не способны повлиять на кризис семьи. Что происходит?

## Любовь в двадцать первом веке

Как бы ни старались «эксперты», большинство из них ничем не могут помочь. Дело в том, что они не видят сути проблемы. Причиной тому, что отношениям не хватает так необходимой вам близости и страсти, — ход истории. А точнее, конкретный исторический период. Вы, как миллионы других мужчин и женщин, чувствуете разочарование, потому что *в двадцать первом веке строите отношения, пользуясь навыками двадцатого столетия*. Ваши ожидания от романтического союза — эмоциональная близость, взаимная поддержка, отзывчивость, осознанность — черты нового типа брака, не похожего на тот, в котором жили ваши родители или их родители. Однако ваши

старые правила и набор инструментов, ваши цели и способы их достижения совсем не соответствуют вашим новым представлениям.

## **Общая картина: что сейчас происходит**

Одна из причин того, почему женщины и мужчины испытывают столько разочарований и не могут понять друг друга, — в том, что сама природа брака в данный момент претерпевает огромное количество изменений.

В начале двадцатого века промышленная революция заставила мужчин покинуть свои земельные наделы и отправиться в поисках работы в города. Раньше семьи и родственники держались вместе, но по мере урбанизации все больше мужчин начали работать вдали от дома, уехав от жены и детей. В общем и целом роли мужчины и женщины в прошлом столетии были предопределены: «кормилец» и «хранительница очага». И дома, и в школе в детях воспитывали черты, соответствующие такому предназначению. Мальчиков учили быть сильными, целеустремленными, «победителями». Считалось, что девочки должны быть заботливыми, чувствительными и готовыми помогать. По меньшей мере полвека это распределение ролей было стабильным, хотя и не всегда обе стороны оставались одинаково им довольны. В 50-х и даже в 60-х годах прошлого века развод был скорее исключением, а любые неприятности в супружеской жизни, кроме каких-то экстремальных случаев, не было принято выносить из избы.

Вторая половина двадцатого столетия ознаменовалась пробуждением гигантских спящих сил. С 1970-х число работающих женщин стремительно возрастает. Они обретают экономическую свободу, политический вес, новую психологическую парадигму, а также единство — стремление отстоять женскую независимость и силу. Феминистское движение изменило наше общество навсегда.