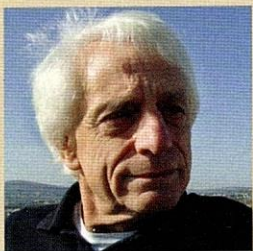


Альфريد Лэнгле:

«Сохранить себя»



Досье

Альфريد ЛЭНГЛЕ – доктор психологии (Ph.D.), доктор медицины (M.D.), психотерапевт, врач, клинический психолог, президент Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International). Ученик и коллега Виктора Франкла. Автор метода экзистенциального анализа. Постоянный лектор университетов Вены, Инсбрука, Буэнос-Айреса, Мендосы и Сантьяго-де-Чили.



Беседовала

Ксения Моложанова,

практикующий психолог, экзистенциальный аналитик

В попытке выстроить идеальные отношения порой мы рискуем потерять свое Я, «раствориться», став калькой

своих партнеров, как чеховская Душечка. Как избежать этого?

Как не потерять ни себя, ни гармонии в паре? Залог успеха – конструктивный диалог, считает венский психотерапевт и апологет экзистенциального анализа **Альфريد Лэнгле.**



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СВОЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ? Если человек теряет неповторимость, свои особенности, это приводит к растворению в другом. Такие отношения больше не могут быть зрелыми, они становятся симбиотическими. Необходимо постоянно быть в контакте с собой, всерьез оценивать то, что происходит во внутреннем мире. Спрашивать себя: «Что я думаю и что я чувствую? Правильно ли это для меня? Действительно ли я хочу это делать? Или я поступаю так только из страха потерять партнера?» Необходимо открыто говорить о своих желаниях, планах, потребностях, делиться мнениями. Только в том случае, если у вас будут хорошие отношения с собой, вы сможете построить хорошие отношения в паре.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ОЛЬГА АВЕРИНОВА

ЭТА НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА. МЫ ЧАСТО ВИДИМ, КАК ЛЮДИ В СТРЕМЛЕНИИ ПОКАЗАТЬ СВОЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ НАЧИНАЮТ КОПИРОВАТЬ ПРИВЫЧКИ БЛИЗКИХ, ПЕРЕНИМАТЬ ИХ ВИДЕНИЕ МИРА, РАЗДЕЛЯТЬ УВЛЕЧЕНИЯ. ИНОГДА ДАЖЕ ВОЗНИКАЕТ ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. КАКОВ МЕХАНИЗМ ЭТОГО ЯВЛЕНИЯ? В зависимости человеком управляют потребности, приоритетно их удовлетворение. Мы можем чувствовать потребность в защите, тепле и близости, они делают отношения более насыщенными. Но когда потребности становятся доминирующим паттерном – это верный признак того, что любимые люди стали еще и зависимыми. Они нуждаются в постоянном присутствии друг друга. В то время как в зрелых отношениях человек может жить в одиночестве неделю, месяц, в зависимых отношениях он не может оставить партнера даже на день. У зависимого часто доминируют нереализованные потребности и желания из детства. Он не чувствует свою важность, его жизнь сужена, кажется, что ему нечем дышать. И в этот момент важно научиться справляться с зависимостью, говорить о ней. Найти внутри себя ресурсы, которые

помогут не нуждаться в партнере, но любить его и быть готовым дать ему свободу.

ЧЕМ ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ? Влюбленность имеет определенную характеристику: все кажется идеальным, мы не замечаем проблем, ощущаем себя в раю. И это нереалистично. Когда мы влюблены, то слепы, не видим другого реально. Мы осознаем лишь свои желания и не знаем партнера на самом деле. И эти белые пятна в образе любимого заполняем своими проекциями. Мы чувствуем такое воодушевление, что даже неприятные черты и особенности партнера кажутся нам очень милыми. А через годы эти особенности приводят к кризису.

Противовес влюбленности – зрелые отношения. Партнеры ясно видят друг друга, осознают проблемы и различия. Зрелая любовь реалистична, чувства взаимны и влюбленные стремятся не только быть рядом, но и помогать преодолевать трудности и поддерживать друг друга. Это любовь, которая рождается из глубокой личностной встречи, соприкосновения двух людей.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ КРИЗИСЫ В ОТНОШЕНИЯХ? Кризис показывает, что появилось нечто важное, о чем в паре нет единого мнения. Это точка, в которой двое приходят к решению, способны ли они продолжать отношения, или должны остановиться и начать независимую жизнь. Кризисы могут возникать в связи с любыми темами. Иметь детей или нет, какое образование им давать, возможны ли связи на стороне. Такое может произойти, даже если раньше вы обещали друг другу быть вместе всю жизнь. Ведь нам не дано знать, встретим ли мы кого-то более привлекательного. Мы даже не представляем, какие сложности возникнут с заботой о престарелых родителях, с новыми интересами партнера. Кризисы требуют обсуждения, открытого диалога. И это требует времени. Кстати, кризис несет и хорошее – он ведет к очищению и углублению отношений. Переживать переломные моменты не плохо. Плохо не обсуждать это.

КАК ПОСТРОИТЬ ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ? Можно в начале разговора вспомнить о том, как вы встретились, понравились друг другу и решили продолжить отношения. Ответить на простые вопросы: что было пленительного и очаровывающего в вашем партнере? Что привлекло, притягивало и что вы любили в нем? Живы ли чувства до сих пор? Что поменялось?

Следующий шаг – поделиться тем, что привлекает вас в партнере сейчас. Спросите себя – есть ли у вас интерес к нему, хотите ли вы узнать его больше? Если этого нет, не будет и настоящего диалога, близости. Может, будет хороший секс или полная функциональная жизнь – с домом, машиной, общими поездками. Но партнеры не станут ближе. Впрочем, функциональные отношения – это тоже нормально. Но обычно люди желают большего. Они хотят близости, взаимообмена.

К сожалению, в нашей культуре людей не учат построению диалога. Важно, чтобы каждый в паре был готов высказать, что он чувствует и думает, что его воодушевляет, что поднимается внутри. Говорить о том, как он представляет события в повседневной и политической жизни, экономике. Настоящая жизнь внутри пары – когда мы обмениваемся тем, что действительно нас затрагивает, движет нами. Если мне интересно, что волнует тебя, дает радость или, наоборот, заставляет страдать, если я готов разделить с тобой это, если мне важно, как ты стал тем, кто ты есть, у нас хороший фундамент для диалога. Если подобного интереса нет, возникает вопрос – почему мы вдвоем? Какие отношения хотим про-

Равенство и братство

В июле 2016 года ВЦИОМ при участии 1600 опрошенных старше 18 лет в 130 населенных пунктах РФ попробовал нарисовать образ «идеальной семьи» современных россиян. Самым главным в «ячейке общества» наши соотечественники считают «взаимопонимание, поддержку и уважение между членами семьи» (87%). Примечательно, что до кризиса процент ценителей взаимопомощи был меньше, а процент ценителей материального благополучия – больше (17% в сравнении с нынешними 9%). При этом все более привлекательным становится тип семьи, в которой права, обязанности и ответственность супруги делят поровну (52% россиян предпочитают этот формат отношений). Казалось бы, все говорит о высокой степени уважения личного «я» в семейной паре, но это лишь отчасти верно. Старшее поколение все еще связывает образ «идеальной семьи» с необходимостью жертвовать своими частными интересами (77%), и лишь 32% самой молодой аудитории (от 18 до 24 лет) видят связь между счастьем в семье и высоким уровнем личной свободы.

живать? Сексуальные? Функциональные? Личностные? Пара должна это решить.

КАК ПОКАЗАТЬ ПАРТНЕРУ, ЧТО ОН ДЛЯ МЕНЯ ЦЕНЕН, ОСТАВАЯСЬ САМИМ СОБОЙ? Достаточно поддерживать и уважать обоюдные границы, не пытаться доминировать. Нужно позволять близкому человеку поступать так, как он хочет, уважать его желания, чувства, идеи. И важно обнаруживать различия в мечтах и стремлениях. Ты – это Ты, а Я – это Я. Именно на такой плодородной почве вырастают долгие отношения. Мы – не слияние, напротив – мы есть различия. Это нормально, что ты думаешь иначе, чем твоя вторая половинка. Предложи своему партнеру: «Давай вместе подумаем, что у нас общего, и пойдем, чем мы отличаемся». Различия дают необходимое напряжение, они добавляют соли в суп отношений.

ПОДЕЛИТЕСЬ СЕКРЕТОМ ДОЛГИХ И ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПАРЕ. Хотите прожить вместе лет пятьдесят, а то и больше? Знайте, главное – уважение и признание ценности друг друга. А если партнер кажется вам привлекательным и обаятельным, вы хотите быть с ним рядом, делать для его развития что-то важное, да к тому же это взаимно, не сомневайтесь, у ваших отношений прекрасный фундамент. ♡