





Инге Кантегреил-Каллен

# мы будем вместе

как вернуть утраченную близость  
и сохранить отношения

**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2021

УДК 159.923.2  
ББК 88.5  
К19

Inge Cantegreil-Kallen  
JE T'AI ME ET JE T'AIMERA I  
Copyright © 2019 Leduc.s Éditions

**Кантегреил-Каллен, Инге.**

**К19** Мы будем вместе : как вернуть утраченную близость и сохранить отношения / Инге Кантегреил-Каллен ; [перевод с французского Э. Балдиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с.

ISBN 978-5-04-118712-5

Что с нами случилось? Почему мы больше не интересны друг другу? Как понять: это все или отношения еще можно спасти?

Французский психотерапевт Инге Кантегреил-Каллен всесторонне исследует природу возникновения любви, создания эмоциональной близости и ее потери. Автор — психолог с двадцатилетним стажем, специализирующийся на терапии супружеских пар, которые оказались в кризисной ситуации.

В своей практике психолог использует техники позитивного общения. Они позволяют заново узнать партнера, чтобы вернуть в отношения интерес друг к другу, нежность и понимание.

Благодаря этой книге вы научитесь:

- понимать эмоциональные потребности — свои и партнера;
- строить отношения без иллюзий, что поможет избежать разочарований;
- обсуждать прошлые обиды и отпускать их;
- справляться с появлением неожиданных внешних факторов, которые расшатывают ваши отношения;
- оставаться близкими и давать друг другу больше пространства.

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-118712-5

© Болдина Э., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Оглавление

Введение .....	13
----------------	----

## Глава 1

### ЛЮБОВЬ: ИСТОРИЯ ПАРАДОКСОВ

Что такое любовь? .....	21
Чувство, зависящее от эмоциональных потребностей каждого .....	21
А что об этом говорят художественная литература и наука? .....	24
На самом деле, любовь — плод эмоциональных потребностей .....	26
Страсть, близость и преданность:	
три неизменных компонента любовных отношений ..	28
Триангулярная теория Стернберга .....	28
Наличие одного компонента .....	31
Не-любовь .....	33
Наличие двух компонентов .....	33
Совершенная любовь .....	35
Любовь постепенно изменяется — это правило .....	37
Парадоксы выбора партнеров .....	39
Привлеченный тем, что похож на нас, очарованный тем, что на нас не похож .....	39

## Мы будем вместе

Незнание настоящих мотивов .....	41
Другой есть другой .....	42
Каждая «большая любовь» — это неправильный партнер .....	44
Любовные заблуждения .....	46
Миф о «трех годах» .....	46
Путаница между сильными ощущениями и глубокими чувствами .....	48
Быть счастливым любой ценой, или Магическое мышление .....	50
Хотеть всего и сразу .....	52
Любовь как самореализация личности .....	55
Объект нашей любви как лекарство .....	56
Объект любви как скоропортящийся продукт .....	59
Сайты знакомств: любовный маркет .....	62
Социальные сети: когда мизансцена доминирует над эмоциями .....	67
А что с сексом? .....	69

## Глава 2

### СТРЕМЯСЬ К ЛУЧШЕМУ: БРЕДИТЬ ВДВОЕМ

Безумно влюблены .....	75
Состояние эйфории .....	75
Сужение круга интересов .....	77
Безумные любовные иллюзии .....	82
«Я встретил Большую Любовь» .....	82
«Я нашел родственную душу» .....	83

## Оглавление

«Мы как будто всегда знали друг друга!» .....	84
«Партнер знает, что я прекрасный человек» .....	85
Критерии отбора нашего <i>альтер эго</i> .....	89
Влияние стилей привязанности .....	91
О том, насколько важна эмоциональная безопасность, источником которой служат родители .....	91
Как формируется процесс привязанности? .....	92
Эмоциональная безопасность и уверенность в себе .....	93
Эмоциональная безопасность и способность к автономии .....	94
Нарушение привязанности .....	96
Безопасная привязанность .....	100
«Он действует на меня успокаивающе» .....	102
Встреча двух подсознаний .....	104
Любовные отношения как уже когда-то прожитые .....	106
Отрицание, проекция и идеализация: защитные механизмы на службе влюбленности .....	109
Отрицание .....	109
Проекция .....	110
Идеализация партнера .....	111
Идеализация пары .....	111
Вместе в счастливое будущее? .....	113
«В постели все супер!» .....	117
Любовь требует навыков и здравого смысла .....	119

## Мы будем вместе

### Глава 3

#### СТРЕМЯСЬ К ХУДШЕМУ: ИСПЫТАТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Несбывшиеся надежды .....	125
«Как я заблуждался!» .....	126
Осознание границ наших возможностей .....	134
Разъединение .....	136
Отрицание .....	137
Отказ от собственных потребностей .....	137
Козел отпущения .....	138
Замкнуться в себе .....	139
Преобразовать разъединение .....	141
Рутинa, скука и усталость .....	143
Ритуал, отличный от рутины .....	143
Внимание, скука! .....	145
Разногласия и упреки .....	151
Борьба за власть .....	156
Потребность в самореализации и автономии .....	160

### Глава 4

#### НЕЗАЖИВШИЕ РАНЫ И РИСК РАЗРЫВА

Понять эмоциональную зависимость .....	172
Когда мы выбираем партнера, который нас не любит .....	177
Как обрести уверенность в себе .....	178
Остаться верным самому себе .....	179
Заниматься саморазвитием .....	179



Вместе преодолевать испытания .....	180
Быть терпимым .....	180
Патология семейных отношений .....	181
Неверность .....	184
«Верность проявляется не в поступках, а хранится в сердце» .....	185
«Кто вас толкнул в бурный поток?» .....	188
«Мазарин, моя любимая девочка» .....	191
Ревность .....	193
Расставание .....	197
Первые признаки .....	200
Есть ли жизнь после развода? .....	206
«Значит, я должна махнуть на все рукой?» .....	206
Траур по привязанности к другому .....	209
Гнев и прощение .....	210

## Глава 5

### СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, ПРИБЕГАЯ К ПАРАДОКСАМ

От любовного слияния к спокойной любви .....	216
Любовь — это также вопрос навыков .....	221
Обрести равновесие .....	228
Принять другого в его непохожести .....	235
Умение решать конфликты .....	239
Умение общаться .....	244
Ошибочные суждения и парадоксальные сообщения .....	251
Умение ссориться .....	254

## Мы будем вместе

Простить измену .....	256
Быть великодушным .....	262
Повысить ценность другого .....	267
Находить радость в повседневности .....	270
Важно продолжать заниматься любовью .....	274
Пример поколения хиппи: эмоциональная верность, сексуальная неверность .....	282
Женская эмоциональная измена .....	284
Мужская сексуальная измена .....	285

## Глава 6

### Принимая вызов

Значительная разница в возрасте .....	291
Запоздалое признание .....	297
Как преодолеть препятствия в стареющей паре .....	303
«Привлекательна ли я еще?» .....	304
Жак и его «чертова простата!» .....	305
Когда в отношения вмешивается болезнь .....	308
Чувство долга и чувство вины .....	311
Страх перед будущим .....	314
Расставание в пенсионном возрасте .....	316
Заклучение. Раскрыть веер возможностей .....	321
Слова благодарности .....	327

*Паскалю*



## Введение

*Она: «Он — хороший человек, но жить с ним я больше не могу».*

*Он: «Я виню ее во всем, что она со мной сделала, но не могу представить без нее свою жизнь».*

*Оба: «Мадам, как вы думаете, у нас еще есть надежда?»*

Такие парадоксальные выражения используют пары, которые приходят ко мне на прием, чтобы описать тупик, в котором оказались. Тогда я их спрашиваю: «Вы еще любите друг друга?» Если любви больше нет, я советую партнерам оставить мысль о терапии пары, поскольку это заведомо проигрышное дело, ведь именно любовь является основой отношений. В большинстве случаев партнеры отвечают искренне — «да», и это «да» часто контрастирует с тем раздражением, которое они демонстрируют, общаясь между собой. Их проблема в том, что они разучились разговаривать друг с другом. В глубине души каждый из них мучается от неуверенно-

## Мы будем вместе

сти, чувствует себя отвергнутым или даже преданным, страдая от непонимания со стороны другого.

Как они дошли до этой стадии отчаяния? Часто они и сами этого не знают, принимаясь перечислять цепочку каких-нибудь конкретных событий, и этой жалобе не видно конца. Почти всегда причиной становится какой-либо внешний фактор, с которым они неожиданно столкнулись и к которому не были готовы: внезапная болезнь, появление третьего, нацелившегося на одного из членов пары, вмешательство в отношения родителей. Нередко также проблема бывает связана с переходным возрастом ребенка, обнажающим глубокие и давно возникшие разногласия. Тем не менее одного такого события недостаточно, чтобы спровоцировать у супругов эмоциональное отчуждение. Чтобы инцидент имел серьезные последствия, всегда необходима определенная предрасположенность, некая — до поры до времени невидимая — ущербность отношений.

Есть ли у этих пар надежда? Как прекратить их страдания? Откуда берутся эти трещины в отношениях, которые я так часто вижу? И главное — что такое любовь? Каким критериям соответствует это чувство? Что следует понимать и уметь, вступая в длительные отношения? Какие подводные камни подстерегают обоих партнеров? Что делать, когда неизбежно сталкиваешься с этими препятствиями?

В своей книге я пытаюсь ответить на эти вопросы, показывая, как можно с успехом жить в паре и даже спасти ее в трудную минуту. Конечно, волшебной палочки у меня нет, но мой опыт доказывает, что любовные отношения можно сделать длительными — при условии, что супруги понимают парадоксы, лежащие в основе их собственного выбора и в целом связанные с существованием пары. Люди по сути своей — амбивалентные существа: мы стремимся к собственной противоположности, и это стремление часто заводит нас в тупик. Мы постоянно формулируем эмоциональные запросы в адрес нашего партнера, но при этом неспособны выслушать и одобрить его личные запросы. Успешно построенная пара сочетает в себе чувство любви и понимание того, как функционируют отношения. Нужно также быть способным осознавать собственные эмоциональные потребности, равно как и потребности партнера. Это требует определенных усилий, огромного желания и упорства.

В первой главе книги я размышляю о природе и самой сути любви, проводя грань между чувством влюбленности и глубокой любовью. Для этого я прибегаю к исследованиям, недавно проведенным англосаксонскими специалистами по психологии отношений. Я особенно настаиваю на разнице между глубоким чувством и поиском сильных ощущений в стремлении быстро