



**Пошаговый
план
для принятия
верного
решения**

МИРА КИРШЕНБАУМ

психотерапевт с мировым именем,
эксперт по супружеским отношениям

РАССТАТЬСЯ ИЛИ ОСТАТЬСЯ

Как быть, когда отношения
трещат по швам

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.5
К43

Mira Kirshenbaum
TOO GOOD TO LEAVE, TOO BAD TO STAY
Copyright © Mira Kirshenbaum, 1996

Киршенбаум, Мира.
К43 Расстаться или остаться? Как быть, когда отношения трещат по швам / Мира Киршенбаум ; [перевод с английского В. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-04-155963-2

С помощью своей уникальной методики семейный психотерапевт с мировым именем Мира Киршенбаум поможет вам провести полную диагностику ваших отношений. Почувствовать, в чем суть проблем, и отыскать ключи к их решению. Что бы вы ни решили — расстаться или остаться, — эта книга поддержит вас в трудную минуту и уж точно повысит самооценку. Пришла пора узнать правду о ваших отношениях. И кто сказал, что она будет неприглядна? Просто наберитесь смелости и честно ответьте на ряд самодиагностических вопросов.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-155963-2

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ОБ АВТОРЕ

Мира Киршенбаум — семейный психотерапевт частной практики и директор Института Чеснат-Хилл в Массачусетсе, где была проведена большая часть исследований, вошедших в данную книгу. Соавтор бестселлера *«Родители и дети: Подход к построению отношений»*. Живет в Бостоне.

МОИМ САМЫМ ГЛАВНЫМ УЧИТЕЛЯМ

Родителям. Вы разделяли со мной свою жизнь на протяжении многих лет, и я безгранично благодарна за все, чему у вас научилась, за вашу приверженность здоровому образу жизни, за ваши усердные поиски счастья, за вашу готовность постигать уроки жизни, которых, я уверена, было немало, и за вашу веру.

Моей маме. Я знаю, сколь многого ты добилась, и знаю, сколько усилий тебе пришлось для этого приложить. Жаль, что я была слишком мала, чтобы помогать во всем, когда тебе это было необходимо. Спасибо, что помогла мне поверить в то, что я могу помогать другим людям. И спасибо, что вдохновила на поиски истины о любви.

И моим дочерям. Вы лучшие и заслуживаете целый мир, полный любви.

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Вы не одиноки. Около 140 млн американцев сегодня состоят в отношениях, и пятая часть — то есть около 28 млн человек — не могут принять решение, сохранить или разорвать эти отношения.

Вы заслуживаете счастья, к которому стремитесь. Я посвятила годы исследований тому, чтобы разработать простой, но всеобъемлющий список вопросов и рекомендаций, способных помочь вам раз и навсегда разобраться, что *для вас лучше*: уйти или остаться. Мужчины и женщины, о которых пойдет речь в данной книге, столкнулись с теми же проблемами, что и вы сейчас. Их опыт позволит вам узнать, что в действительности представляют собой ваши отношения, независимо от того, сколько времени вы прожили вместе со своей второй половинкой и как долго пребывали в состоянии неопределенности.

В книге вы найдете только хорошие новости. Если в конечном счете окажется, что лучше сохранить отношения, вы получите все возможные факты и доказательства, почему они не так уж плохи, чтобы ставить точку. Вы будете не подстраиваться, а приобретете уверенность, что ваше сердце по-настоящему дома.

И если вдруг выяснится, что лучше уйти, вы получите необходимую поддержку и четкое понимание, почему отношения не стоят продолжения. Отказываясь от того, что давно ждало логического завершения, вы

дарите двум людям свободу сделать важный шаг навстречу лучшей жизни.

В любом случае вы станете намного счастливее, чем когда-либо, поскольку ваши решения и поступки будут продиктованы тем, что лучше для вас. Я написала эту книгу, чтобы помочь вам добиться этого.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	5
Моим читателям	7

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА

1. Все еще вместе или уже нет?	13
2. Танцы в темноте	26
<i>Амбивалентность в отношениях</i>	

ЧАСТЬ II. РЕШЕНИЕ

3. С меня хватит	39
<i>Тревожные знаки</i>	
4. Слишком поздно, детка	62
<i>Когда решение уйти принято</i>	
5. Давай сделаем это, давай влюбимся	77
<i>Предпосылки для любви</i>	
6. Ты в моей власти	93
<i>Когда другой человек командует, контролирует, доминирует и подавляет...</i>	
7. Поговори со мной	121
<i>Проблемы общения</i>	
8. Что за штука такая, любовь?	150
<i>Живы ли по-прежнему ваши чувства?</i>	
9. В этом нет никакого смысла, если нужного свинга нет	175
<i>Секс и физическое влечение</i>	
10. И это все о нем	188
<i>Проблемы вашего партнера</i>	
11. Так не пойдет	218
<i>Грани дозволенного</i>	

12. Ты говоришь «томат», а я говорю «помидор»	230
<i>Различия между вами</i>	
13. Если нам суждено расстаться	251
<i>Жизнь после отношений</i>	
14. У-В-А-Ж-Е-Н-И-Е	270
<i>Уважаете ли вы друг друга?</i>	
15. Кто виноват теперь?	301
<i>Обиды и предательства</i>	
16. Когда удовлетворения нет	317
<i>Реализация собственных потребностей</i>	
17. Мне нравится любить тебя	341
<i>Близость: каково это — быть вместе</i>	
18. Ты — частичка меня	360
<i>Когда вам кажется, что вы единое целое</i>	
19. Дальнейшие шаги	370
Благодарности	378

ЧАСТЬ I
ПРОБЛЕМА

ВСЕ ЕЩЕ ВМЕСТЕ ИЛИ УЖЕ НЕТ?

Вы через многое прошли, прежде чем оказаться в этой точке.

Надеялись, что одной любви будет достаточно. Усердно трудились над решением проблем. Честно пытались принимать вещи такими, какие они есть.

Вас убивала сама мысль о возможном расставании.

Вы просто не знали, что делать. И вот теперь настало время сделать выбор, который так долго сдавливал ваше сердце. Эта книга призвана помочь вам найти наилучший выход:

Остаться в отношениях, сохранить их, избавивших от всяких сомнений и недомолвок, вложив всю любовь и силы, чтобы, наконец, получить то, что они могут подарить в ответ,

или

Оставить эти отношения, наконец-то избавиться от них, от постоянного замешательства и боли, освободить себя для новой и лучшей жизни.

До сих пор вы не находили такого рода аргументов, которые откликались бы в вашем сердце и подсказывали наилучшее решение. Вы не получали ни одного сигнала:

Уйти. Он отказался сделать для нее сэндвич. Хизер все утро работала в саду на солнцепеке, пока Билл

прохлаждался в доме. Через открытое на кухне окно она услышала, как он достал из холодильника пиво, и попросила приготовить для нее сэндвич. «Иди сама сделай», — отозвался он, будто женщина попросила о каком-то огромном и неуместном одолжении.

И в этот момент ее осенило как гром среди ясного неба: его эгоизму не было предела, для нее эти отношения давно исчерпали себя и больше нечего от них ждать; настал момент поставить точку. Так она и сделала. И ни разу не пожалела о своем решении.

Остаться. Что случилось с той милой девушкой, на которой он женился? Три года спустя после свадьбы Стив только и делал, что выслушивал жалобы и недовольство Линн. Как-то в пятницу, возвращаясь домой с работы, он услышал по радио песню «*Когда мужчина любит женщину*»*. И она вдруг заставила его задуматься, вспомнить, насколько важно дать ей почувствовать себя любимой. В последнее время они настолько отдалились друг от друга, что мужчина упустил из вида факт: ее холодность могла стать лишь реакцией на его собственную отстраненность.

Все выходные Стив старался изо всех сил, проявляя заботу и любовь к Линн. Только к вечеру воскресенья он смог, наконец, достучаться до нее. Женщина вдруг оттаяла и вновь стала милой, как прежде. Стив понял, насколько просто решается проблема, до этого подталкивавшая его к разрыву. Он полностью выкинул из головы мысли об этом.

* Песня «*When a Man Loves a Woman*», написанная Кэлвином Льюисом и Эндрю Райтом и исполненная певцом Перси Следжем в 1966 году.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Что может быть хуже, чем просто сидеть и ждать проявления в отношениях подобных сигналов. К счастью, надежда всегда умирает последней. И это одна из причин, по которой я написала данную книгу. Вы *можете* найти ответы на крайне важные для вас вопросы:

- Действительно ли подходите друг другу?
- Могут ли отношения между вами наладиться или будут только ухудшаться?
- Как вы будете чувствовать себя, если отношения наладятся или окончательно разрушатся?
- Способны ли вы самостоятельно справиться с проблемой или потребуются помощь семейного терапевта?
- Что дальше, если вы вдруг решите расстаться, будут ли новые отношения лучше или хуже по сравнению с тем, что есть сейчас?
- Где проходит та грань ответственности, которую вы несете перед собой и другими людьми, которые вам безразличны?

Независимо от того, насколько сложным было решение, теперь вы *можете* посмотреть в глаза действительности, узнать всю правду, единственную и непреложную истину о ваших отношениях. *Можете* обрести ту ясность, которая позволит вам поверить в себя и сделать, возможно, один из самых главных шагов в вашей жизни.

Однако обретение ясности зависит от того, действительно ли вы *стремитесь* к лучшему или просто хотите остаться в зоне комфорта, сохранив все в подвешенном состоянии, где оно и пребывает в последнее время. Возможно, ваши отношения слишком хороши, чтобы