

Клод Паризо
парный терапевт

ИМАГО-МЕТОД:
ГОТОВЫЕ ДИАЛОГИ,
ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ
ДРУГ ДРУГА

ЗАНОВО ВЛЮБИТЬСЯ ДРУГ В ДРУГА

Как сохранить
любовь и близость
на всю жизнь

18+



Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения

Клод Паризо

Заново влюбиться друг в друга. Как сохранить любовь и близость на всю жизнь

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.92
ББК 88.5

Паризо К.

Заново влюбиться друг в друга. Как сохранить любовь и близость на всю жизнь / К. Паризо — «Эксмо», 2022 — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения)

ISBN 978-5-04-252349-6

Когда-то вы не могли наговориться друг с другом. А теперь разговоры сводятся к быту, обидам и взаимным претензиям? Кажется, что любовь ушла, романтика закончилась, а между вами выросла невидимая стена? Большинство пар уверены, что охлаждение чувств означает конец отношений. Но парный терапевт Клод Паризо показывает: кризис часто становится началом нового этапа близости – более глубокой, осознанной и настоящей. В основе книги лежит Имаго-терапия – один из самых известных и эффективных подходов к восстановлению отношений, созданный Харвиллом Хендриксом и Хелен ЛаКелли Хант, авторами мирового бестселлера «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». Этот метод помогает увидеть скрытые причины конфликтов, лучше понять себя и партнера и научиться строить отношения, в которых есть место любви, доверию и взаимному уважению. В этой книге вы узнаете, как: – распознать скрытые причины постоянных конфликтов; – научиться слышать и понимать партнера без критики и защиты; – вернуть эмоциональную близость и чувство безопасности; – сохранить сексуальное притяжение спустя годы; – обсуждать сложные темы так, чтобы они сближали, а не разрушали отношения.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-252349-6

© Паризо К., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Предисловие	7
От автора	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Клод Паризо
Заново влюбиться друг в друга. Как
сохранить любовь и близость на всю жизнь

(Ré)enchanter son couple Claude Parisot.

© 2022 Éditions Eyrolles, Paris, France

© Абдрахманова О. Р., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Предисловие

Семейные пары существуют с незапамятных времен. Первая их модель появилась уже у охотников-собирателей. На протяжении тысячелетий эти люди создавали «супружеские союзы», которые в среднем длились четыре года, причем какого-либо формального согласия сторон не требовалось. Как утверждают антропологи-культурологи, создание таких пар преследовало чисто утилитарные цели: производство на свет и защиту потомства, добыча и распределение пищи, физическое выживание. Успешность этих отношений обеспечивалась соблюдением правила взаимного «разделения» крова и пищи.

Вторая модель семейных пар – «устроенный брак». Она появляется в аграрных сообществах примерно одиннадцать тысяч лет назад, когда охотники-собиратели начали селиться и объединяться в местах, где позже вырастут деревни, города и целые империи. Именно в эту эпоху берет начало и развивается брак как социальный институт. В последующие века в замкнутой социальной среде семьи устанавливается иерархия, которая в итоге приводит к возникновению патриархата – в религии и политике. Каждый член семьи здесь одновременно и включен в общность, и выступает в роли «подданного» своего патриарха (главы).

В XVIII веке Война за независимость США и Великая французская революция положили конец одиннадцативековому патриархальному авторитету на Западе и заложили основы для третьей модели – «романтического брака». Новая социально-политическая система демократического характера коренным образом меняет определение понятия «человек»: теперь это уже не «подданный», а «независимая личность» с правами и свободами, среди которых – право самостоятельно выбирать свой путь и вступать в брак по любви. С этого времени брак создается скорее для удовлетворения потребностей обоих супругов, нежели для физического выживания или приобретения социально-экономического статуса. В тот период никто не предполагал, что, хотя человек при выборе партнера наконец освободился от тирании патриарха (главы), ему предстоит подчиниться тирании бессознательного, которая сводит мысль о свободе выбора к нулю. Человечеству придется ждать еще полтора столетия, пока появятся работы Зигмунда Фрейда, чтобы понять, насколько динамические факторы бессознательного определяют наш выбор партнера для брака и качество интимных отношений между взрослыми людьми.

В парной терапии направления, учитывающие отношения между людьми, зародились в 50-е годы XX столетия, когда идея доминирования независимого индивидуума была поставлена под сомнение конкурирующей теорией. Согласно этой теории развитие и роль личности, чье благополучие зависит от других, определяют факторы отношений с ними. Однако если данная теория и начала рассматривать эго как целостность скорее взаимозависимую, нежели независимую, то само это понятие остается ключевым в психоанализе вплоть до 70-х годов прошлого столетия. Тогда на первый план постепенно выходит понятие межличностных отношений, отодвигая эго на периферию. С этого времени устанавливается новая парадигма человеческой природы, основанная на внимании не к индивидууму, а к отношениям. Как следствие, в США и Европе появляются многочисленные теории (теория объектных отношений, теория привязанности, селф-психология), которые отталкиваются от понятий «я и связи с другими», «я в связях с другими» и «я как связь с другими». Это, в свою очередь, положило начало парной терапии нового типа, когда клиент рассматривается скорее как отношение, а не как одна из двух личностей, находящихся во взаимодействии (метод Готтмана, эмоционально-фокусированная терапия, Имаго-терапия отношений и др.).

Четвертая модель семейной пары – «осознанное партнерство» – была описана в работе «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»¹ (1988 г.). Это потрясающе эффективное, обоб-

¹ «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар» (Getting the Love You Want) / Харвилл Хендрикс, Хелен Хант; пер. с англ.

щенное и доходчиво написанное руководство. Авторы, объединив теорию, изложенную в первых частях, с практическими упражнениями из последующих разделов, предлагают парам, переживающим трудности, на основе диалогов Имаго-терапии решать проблемы, помогая друг другу выстраивать новую коммуникацию. Данная терапия позволяет сместить центр внимания, диагностики и лечения с эго на отношения. Отношения же рассматриваются как фундаментальная часть реальности людей, а люди – как производные от отношений. Для осуществления этого сдвига в парадигме партнерам предлагается сконцентрироваться не столько на своих собственных потребностях, сколько на потребностях в отношениях. Этот сдвиг – на первый взгляд противоречащий здравому смыслу – на самом деле приводит к удовлетворению потребностей каждого из партнеров, чего невозможно достичь, когда акцент делается на личности (эго), а не на отношениях. Когда в паре устанавливается партнерство, а не соперничество, и каждый стремится воплотить в жизнь брак своей мечты, всю свою энергию такая пара направляет на создание процветающих и длительных отношений. Данная точка зрения опирается на гипотезу о том, что человек по своей природе – существо, ориентированное на взаимоотношения, и что все его проблемы проистекают из-за разрыва отношений. Поэтому налаживание отношений и есть основное и достаточное условие для достижения благополучия в паре.

Харвилл Хендрикс и Хелен ЛаКелли Хант, г. Даллас

От автора

«Неизменно думай о тех, кто рядом с тобой, окружай их вниманием, искренним, неустанным, ни на миг не забывай, что тот или та, с кем ты говоришь, пришли из иных миров, что их вкусам, мыслям и поступкам предшествовала долгая история, в ней участвовало множество людей и вещей, которых тебе никогда не встретишь. Постоянно напоминай себе, что тот или та, на кого ты сейчас смотришь, ничего тебе не должны, они не принадлежат к твоему миру – в твоём мире нет никого, даже тебя самого. Такое мысленное упражнение полезно для ума и воображения, оно довольно трудное, но помогает испытать наивысшее наслаждение – полюбить в человеке то, что в нем есть, его загадку, а не то, что тебе примерещилось, чего ты боишься, на что надеешься, чего ищешь, ожидаешь и требуешь»².

Кристиан Бобен, «Автопортрет у радиатора»

Около восьми лет назад, во время обычного разговора, моя подруга, работающая в издательстве, убедила меня написать книгу о моей терапевтической практике. Она рассказала о своем собственном пути – особенном, по ее мнению. Эта особенность состояла в том, что, несмотря на профессиональный успех, мне никак не удавалось построить прочные отношения с кем бы то ни было. Отношений этих было немало, как и прилагаемых мной усилий, но результата не получалось. Разумеется, вопросы, связанные с этой темой, не раз приходили мне на ум. И, надо признаться, вызвали у меня чувство стыда и вины – особенно в начале профессионального пути.

Кроме того, последние пять лет, проведенные в Квебеке, я учусь в магистратуре, исследую психолого-социальные практики, описываемые от первого лица, и пытаюсь ответить на вопрос: «Как снова начать любить, если в очень юном возрасте ты пережил сексуальное насилие и обладаешь признаками „двойной исключительности“?» Последний термин появился в научных исследованиях не так давно, но в Квебеке феномен, который им обозначают, изучается уже около десяти лет. Я выяснил, что, помимо одаренности, у меня вот уже несколько лет есть также легкая форма СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), из-за которой меня можно отнести к категории «нейроотличных» людей. Эти открытия – наряду с моей довольно нетипичной жизненной историей – помогли мне понять, почему мои отношения до сих пор не были безоблачными, и дали импульс к написанию этой книги.

«Больше всего я сожалею не о прожитых годах, а о том, что за это время было не сказано, осталось скрытым, тайным. Я не знал, что память, хранящая множество моментов молчания и остановившихся взглядов, может однажды стать похожей на мешок с песком, из-за которого передвигаться становится практически невозможно».

Тахар Бенжеллун

«Жизнь в паре хороша лишь тогда, когда я чувствую себя таким же свободным, как и без отношений». Это правило красной нитью проходит не только через мою жизнь, но и через жизнь пар, с которыми я работаю вот уже двенадцать лет. Цель, которую я пытаюсь достичь совместно с ними, состоит в том, чтобы создать пространство, где каждый из двоих будет проживать близость с партнером не в ущерб собственной свободе. А это предполагает связь, постро-

² Кристиан Бобен, *Эквилибрист*. Новелла. *Автопортрет у радиатора*. Роман-дневник. Перевод с французского и вступление Анны Чупахиной. Москва, Иностранная литература, 2008, № 7. – С. 209.

енную не на созависимости, а на взаимозависимости. Иначе говоря, не на таких отношениях, где один партнер ждет, что другой сделает его счастливым, а на таких, где каждая половина помогает другой смотреть на многие вещи более осознанно.

Известно, например, что во Франции четыре из пяти человек в определенный момент времени состоят с кем-то в отношениях. Половина этих пар распадается, не прожив вместе и десяти лет.

В этой книге нет советов в духе «как продлить отношения во что бы то ни стало». В ней излагаются мысли о том, как прожить совместную жизнь и при этом чувствовать себя свободным, полным жизни, радостным, открытым и желающим вкладывать себя в эти отношения, находясь в гармонии и с самим собой, и с партнером.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.