

LOVE IS NEVER ENOUGH

**HOW COUPLES CAN OVERCOME
MISUNDERSTANDINGS, RESOLVE CONFLICTS, AND
SOLVE RELATIONSHIP PROBLEMS THROUGH
COGNITIVE THERAPY**

AARON T. BECK, M.D.



Harper Perennial
a Division of HarperCollins Publishers

ОДНОЙ ЛЮБВИ НЕДОСТАТОЧНО

**КАК ПАРЫ МОГУТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ
НЕДОПОНИМАНИЕ, УРЕГУЛИРОВАТЬ КОНФЛИКТЫ
И РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ПОМОЩЬЮ
КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ**

ААРОН Т. БЕК
Д-Р МЕДИЦИНЫ

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

Перевод с английского и редакция Н.С. Лавской

Бек, А.Т.

Б42 Одной любви недостаточно: как пары могут преодолевать недопонимание, урегулировать конфликты и решать проблемы во взаимоотношениях с помощью когнитивной терапии/Аарон Т. Бек; пер. с англ. Н.С. Лавской. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 464 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-76-7 (укр.)

ISBN 978-0-06-091604-6 (англ.)

Со свойственным ему красноречием и доступностью Аарон Т. Бек анализирует реальные диалоги несчастливых пар и проливает свет на самые распространенные проблемы в браке — силу негативного мышления, разочарование, жесткие правила и ожидания, а также недопонимание — и показывает, как эффективное общение может восстановить и укрепить брачные узы.

УДК 159.9.019

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства HarperPerennial, a division of HarperCollins Publishers.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy* (ISBN 978-0-06-091604-6), published by HarperPerennial, a division of HarperCollins Publishers © 1988 by Aaron T. Beck, M.D.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the publisher.

Оглавление

Об авторе	16
Благодарности	17
Введение	19
Глава 1. Сила негативного мышления	33
Глава 2. Свет и тьма	57
Глава 3. Конфликт мнений	79
Глава 4. Нарушая правила	93
Глава 5. Конфликты в общении	117
Глава 6. Крушение партнерства	143
Глава 7. Невысказанные мысли: эпицентр урагана	171
Глава 8. Игры разума	189
Глава 9. В смертельной схватке	207
Глава 10. Могут ли улучшиться ваши отношения?	235
Глава 11. Укрепление основ	259
Глава 12. Налаживание отношений	279
Глава 13. Изменение ваших собственных искажений	301
Глава 14. Искусство общения	323
Глава 15. Искусство совместной работы	343
Глава 16. Улаживание конфликтов	365
Глава 17. Укрощение гнева	387
Глава 18. Особые проблемы	415
Примечания	448
Библиография	457
Предметный указатель	460

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	17
Ждем ваших отзывов!	18
Вступление	19
Когнитивная революция в психологии	19
Расторжение брачных уз	21
Что нужно для поддержания отношений	23
Распутывание узлов	25
План этой книги	26
Глава 1. Сила негативного мышления	33
Когнитивный подход	35
Чтение чужих мыслей	37
Чужой ум — потемки	38
В чем причина неверной интерпретации	42
Ошибки в понимании сигналов	45
Символы и значение	48
Предубеждения	51
Глава 2. Свет и тьма	57
“Программа” безрассудной страсти	64
Возбуждающие факторы (активаторы)	67
Разочарование	69
Нарушенные обещания	71
Обратный ход	73
Принятие взвешенных решений	76
Глава 3. Конфликт мнений	79
Открытость и закрытость к восприятию нового	83
Фрейминг	86
Конфликт личностей	88

Глава 4. Нарушая правила	93
Формирование ожиданий	96
Установление правил	97
Применение правил	100
Правила, которые вредят	102
Обеспечение соблюдения правил	105
Тирания долга	106
Нарушение правил	108
Наказание	109
Возникновение правил	111
Работа с правилами и установками	113
Утверждения о ваших отношениях	114
Глава 5. Конфликты в общении	117
Косвенность и двусмысленность	118
Защитное поведение	121
Упущенное сообщение	123
Монологи, перебивание и молчаливое слушание	124
Глухие зоны и слепые зоны	127
Различия в темпе	128
Расспрашивание	129
Различия между полами	131
Объяснение различий в стилях общения	134
Происхождение различий между полами	135
В мире девушек	135
В мире парней	135
Краткий обзор различий	137
Разные значения общения	137
Проблемы в стиле общения	140
Психологические проблемы в общении	142
Глава 6. Крушение партнерства	143
Угрозы брачному соглашению	143
От слияния к разделению	144
Эгоистические убеждения	145

8 Содержание

Установление стандартов и осуждение супруга	147
Вплетение символических значений	150
Различные ожидания относительно ролей в семье	152
Конфликтные сферы	153
Качество проведенного вместе времени	154
Разделение труда	156
Воспитание детей	159
Сексуальные отношения	162
Бюджетные проблемы	164
Проблемы с родственниками	165
Проблемы в отношениях	168
Глава 7. Невысказанные мысли: эпицентр урагана	171
Тайные сомнения	179
Источник сомнений в себе и в супруге	182
Секретные <i>установки</i> долженствования	184
Глава 8. Игры разума	189
Как символические значения искажают наше мышление	191
Фактор распространения	193
Примеры типичных когнитивных искажений	194
Психические искажения в действии	204
Глава 9. В смертельной схватке	207
Колючие сообщения	207
Удар на опережение	209
Излишнее усердие	211
Что скрывается за ссорами: основные убеждения	219
Контроль гнева	220
Сдерживание, гнев и самоутверждение	222
Случай со сдерживающейся женой	223
Анатомия гнева	225
Как мы причиняем психологическую боль	228
Восприимчивость к обидам	229
Возмездие и наказание	232

Глава 10. Могут ли улучшиться ваши отношения?	235
Неприятие изменений	237
Убеждения об изменениях	237
Пораженческие убеждения	240
Самооправдывающие убеждения	246
Аргументы зеркальности ответа	246
Проблема в моем партнере	248
Что необходимо изменить?	249
Создание проблем вместо их решения	250
Переосмысление проблемы	253
Как люди изменяются?	253
Программа перемен	257
 Глава 11. Укрепление основ	 259
Сотрудничество	261
Приверженность	262
Обязательства в отношении верности	268
Базовое доверие	270
Предполагая добросовестное сотрудничество	272
Польза сомнения	273
Преданность и верность	275
Неверность	277
 Глава 12. Налаживание отношений	 279
Любить и быть любимыми	282
Отслеживание положительного поведения	291
Снимите шоры	294
Проявления любви	296
 Глава 13. Изменение ваших собственных искажений	 301
Общие рекомендации	302
Девять шагов	303
Шаг 1: Свяжите эмоциональные реакции с автоматическими мыслями	304

Шаг 2: Используйте воображение, чтобы идентифицировать мысли	306
Шаг 3: Практикуйтесь в идентификации автоматических мыслей	308
Шаг 4: Используйте технику воспроизведения	310
Шаг 5: Поставьте под сомнение свои мысли	310
Шаг 6: Используйте рациональные ответные меры	311
Извлечение смысла	313
Шаг 7: Проверьте свои прогнозы	314
Шаг 8: Рефрейминг	315
Практические альтернативные объяснения	318
Шаг 9: Классифицируйте свои искажения	320
Практическое упражнение	321

Глава 14. Искусство общения 323

Выявление проблем в общении	324
Правила разговорного этикета	337
Правило 1: Настройтесь на волну вашего партнера	337
Правило 2: Дайте понять, что вы слушаете	339
Правило 3: Не перебивайте	339
Правило 4: Умело задавайте вопросы	340
Правило 5: Используйте дипломатию и такт	342

Глава 15. Искусство совместной работы 343

Объяснение различий	343
Уровни несогласия	345
Различия в конкретных пожеланиях	346
Различия во вкусах или восприятии	346
Различия в линии поведения, мировоззрении или философии	347
Личностные различия	347
Различия в точках зрения	348
Расспрашивание	349
Гибкость	352
Ослабление жестких стандартов и абсолютных правил	355

Скрытые страхи и сомнения в себе	356
Самоанализ	357
Компромисс	359
Закулисная борьба за власть	359
Уступчивость	360
Расстановка приоритетов	361
Глава 16. Улаживание конфликтов	365
Разъяснение различий	365
Понимание точки зрения вашего партнера	369
Особые правила для сеансов по улаживанию конфликтов	373
Принципы говорящего	376
Принципы слушателя	377
Превращайте жалобы в просьбы	378
Ядовитые просьбы	381
Глава 17. Укрощение гнева	387
Источник проблемы: вы или ваш партнер?	389
Решение внутренней проблемы	391
Измените свое мышление	393
Автоматические мысли и рациональные реакции (рефрейминг)	393
Плюсы и минусы выражения гнева	398
Список результатов выражения враждебности	400
Снижение враждебности вашего партнера	402
Вариант 1: разъясните проблему	403
Вариант 2: утихомирьте своего партнера	403
Вариант 3: сосредоточьтесь на решении проблемы	405
Вариант 4: отвлеките внимание вашего партнера	407
Вариант 5: запланируйте сессии по выпуску пара	407
Что делать на сессиях по выпуску пара	408
Чего нужно избегать на сессиях по выпуску пара	409
Оставайтесь в правильной зоне	410
Возьмите таймаут	413
Вариант 6: выйдите из комнаты или дома	413

Глава 18. Особые проблемы	415
Снижение сексуального влечения	415
Отрицательные автоматические мысли во время секса	418
Самолечение при сексуальных проблемах	420
Измена	424
Стресс	429
Стресс и ошибочное мышление	432
Противоядие от стресса	434
Семьи с двумя работающими супругами	435
Психологические проблемы	436
“Все дальше друг от друга”	439
Снижение стресса в семьях с двумя работающими супругами	442
Проблемы в повторном браке	444
Примечания	448
Библиография	457
Предметный указатель	460

Эта книга основана на материалах практики и включает цитаты, полученные мной и моими коллегами при консультировании пар. Однако все имена и личные данные были изменены без ущерба для целостности иллюстративного материала. В некоторых случаях я объединил нескольких пациентов в одного героя с целью дальнейшего сокрытия личности людей.



Посвящается Филлис

Об авторе

ААРОН Т. БЕК, д-р медицины и профессор психиатрии Пенсильванского университета, считается отцом когнитивной терапии. Он получил множество наград за свои исследования психологических проблем и является автором новаторских книг о депрессии и тревоге. Уже тридцать девять лет он женат на судье Джадж Филлис Бек, у него четверо детей и семеро внуков. Доктор Бек живет в Виннвуде, шт. Пенсильвания.

Благодарности

Прежде всего я благодарен своей жене Филлис, любовь и преданность которой доказали, что брак может с каждым днем становиться все более полноценным и значимым. Мой друг и коллега Норман Эпштейн, пионер в применении когнитивной терапии к проблемам семейных пар, был моим главным помощником при написании этой книги. Его сдержанная критика и многочисленные предложения помогли продолжить писать, а его идеи пролили свет на многие непонятные проблемы, с которыми сталкиваются пары. Мои бывшие ученики Сьюзан Джозеф, Крейг Виз, Дженис Абрамс, Крис Падески, Рут Гринберг, Дэвид Кларк, Кэти Муни, Фрэнк Даттилио и Джуди Бек предоставили большое количество материала для этой книги. Среди других, кто прочитал рукопись и дал мне ценные отзывы, были Конни Секарос, Вивиан Гринберг, Кэрол Ауэрбах и Кэл Ладен.

Я особенно благодарен Кэрол Стиллман, которая много раз рецензировала рукопись и давала мне многочисленные советы по упрощению сложного текста.

Мне особенно повезло, что моим литературным агентом был Ричард Пайн. Его постоянный энтузиазм и уверенность в этой книге — это что-то уникальное. Мой редактор в Harper & Row Хью Ван Дузен отвечал за превращение рукописи в печатный том.

Барбара Маринелли, исполнительный директор Центра когнитивной терапии, помогала организовать создание рукописи, а Тина Инфорзато, Гейл Фурман и Сюзанна ДеПьетро напечатали ее.

СПАСИБО всем вышеперечисленным и многочисленным парам из Центра когнитивной терапии и других мест, которые открыли свой разум для когнитивной терапии.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Введение



Большую часть своей профессиональной жизни я посвятил изучению проблем мышления при тревоге и депрессии, а в последнее время — и при панических расстройствах. В течение нескольких десятилетий у меня была возможность лечить большое количество людей, переживших неудачные браки, и несколько пар, которые жили вместе, хотя и не состояли в браке. Во многих случаях эти проблемные отношения приводили к депрессии и тревожности у одного из партнеров. В других случаях депрессия и тревога усугубляли уже имеющиеся в отношениях трудности.

Когда я обратил свое внимание на проблемы пар, то обнаружил, что у них наблюдаются такие же нарушения мышления — когнитивные искажения — как и у моих депрессивных и тревожных пациентов. Хотя подавленность и тревога этих пар были не настолько сильными, чтобы им могла потребоваться терапия, они были несчастными, напряженными и злыми. И, как и мои пациенты, они, как правило, зацикливались на негативных моментах своего брака и не обращали внимания — или закрывали глаза — на хорошие.

Когнитивная революция в психологии

К счастью, последние два десятилетия мы наблюдаем быстрое накопление знаний о проблемах сознания, непосредственно связанных с трудностями, с которыми сталкиваются близкие партнеры. Это новое понимание психологических трудностей также применимо к широкому кругу расстройств, включая депрессию, тревогу, панические расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство и даже расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и булимия. Этот

подход, называемый когнитивной терапией, входит в новое крупное направление в психологии и психотерапии, которое называется когнитивной революцией.

Слово *когнитивный* происходит от латинского слова “мышление”. Оно относится к способам вынесения людьми суждений и принятия решений, а также к способам толкования — или неправильного толкования — ими действий друг друга. Эта революция позволила по-новому взглянуть на то, как люди используют свой разум для решения проблем — или для их создания или усугубления. Образ нашего мышления, в значительной мере, определяет нашу способность преуспевать в жизни и наслаждаться ею или даже выживать. Если наше мышление простое и ясное, мы лучше подготовлены к достижению этих целей. Если оно погрязло в искаженных символических значениях, нелогичных рассуждениях и ошибочных интерпретациях, мы становимся глухими и слепыми. Блуждая без четкого понимания того, куда мы идем или что мы делаем, мы причиняем вред себе и другим. Когда мы что-то недооцениваем и недопонимаем, мы причиняем боль и себе, и своим спутникам жизни и, в свою очередь, принимаем на себя основное бремя болезненных ответных мер.

Этот вид запутанного мышления можно распутать, применяя рассуждения более высокого порядка. Мы используем такое высокоуровневое мышление большую часть времени, когда ловим себя на ошибке и исправляем ее. К сожалению, в близких отношениях, где четкое мышление и исправление наших ошибок имеют особое значение, нам особенно трудно распознавать и исправлять наши ошибочные суждения о нашем спутнике жизни. Кроме того, хотя партнеры могут полагать, что они говорят на одном языке, на самом деле то, что они *говорят*, и то, что *слышат* их спутники жизни, — это, зачастую, совершенно разные вещи. Таким образом, проблемы в общении вызывают и усиливают разочарование и недовольство, которые испытывают многие пары.

Возьмем следующий случай: Кен и Марджори, оба занятые своей карьерой (он продает страховки, а она работает секретарем

в фирме по связям с общественностью), решили проводить больше времени вместе. Однажды в субботу Марджори рассказала Кену о своем плане провести день за покупками. Кен, желая быть рядом с Марджори, сразу решил ее сопровождать. У Марджори выдался тяжелый день, который она провела за изучением бухгалтерских книг большой и сложной компании, поэтому она истолковала такое поведение Кена как нарушение ее границ (подумав: *“Он никогда не позволяет делать мне что-то самой”*). Тем не менее, она ничего не сказала Кену и молчала все время, пока они делали покупки. Кен истолковал ее молчание как наплевательское отношение к его присутствию и разозлился на нее. Марджори отреагировала на его гнев еще большим отдалением.

Фактическое положение дел было следующим: 1) Марджори хотела проводить больше времени с Кеном, но хотела делать покупки в одиночестве; 2) она не смогла сообщить об этом Кену; 3) она неверно истолковала его инициативу как посягательство на ее свободу и 4) Кен неверно истолковал ее отдаление как признак того, что ей не нравится его компания.

Многочисленные, повторяющиеся недоразумения, например, как то, что возникло между Марджори и Кеном, и возникающий в результате взаимный гнев разрушают основу отношений. Я несколько раз замечал, что подобные недоразумения усугубляются до точки невозврата. Однако примечательно, что если партнеры уловят это недоразумение и исправят его, пока оно не зашло слишком далеко, они смогут избежать бури. Цель когнитивной терапии состоит в том, чтобы помочь парам сделать это — добиться ясности своего мышления и общения, чтобы, в первую очередь, предотвратить возникновение недоразумений.

Расторжение брачных уз

Большинство пар знают, что брак — это сплошной непрекращающийся кризис, и что от 40 до 55 процентов браков могут закончиться разводом. Поскольку пары видят все больше