

Отзывы на книгу

Эта глубокая и понятная книга содержит четкие рекомендации и для терапевтов, и для клиентов. Методы, которые дополняют мою работу, помогают клиентам избавляться от культурного и семейного бремени, препятствующего интимной близости, удерживая их в рамках жестких гендерных ролей. Психологи найдут здесь вдохновляющий и практичный процесс терапии супружеских пар. Я с восторгом рекомендую эту книгу всем, кто серьезно относится к улучшению отношений в современном мире!

*Терренс Реал, автор книг «Я не хочу об этом говорить»,
«Как достучаться до тебя?» и «Новые правила брака»*

Эта очень оригинальная книга предлагает принципиально новое понимание препятствий на пути к танцу интимности. У большинства из нас есть изгнанники, которые несут бремя стыда и заброшенности из прошлого. Это мешает нам достичь близости. Дик Шварц показывает нам, как с помощью изгнанников, которых пробуждают в нас наши партнеры, можно найти и исцелить их источник — наши первоначальные травмы привязанности. Это высвобождает нашу способность быть живыми в отношениях.

*Бессель ван дер Колк, доктор медицины, медицинский
директор Центра травмы и профессор психиатрии
Медицинской школы Бостонского университета*

Это моя библия отношений! Принципы и методы, описанные в этой книге, открыли мне прямой доступ к бесстрашной любви и более тесной связи с моим мужем, чем я считала возможным. Книга лежит на моем прикроватном столике, и я изучаю ее каждый вечер.

*Габби Бернстайн, автор бестселлера номер один по версии
New York Times «Вселенная прикроет твою спину»*

Работа доктора Ричарда Шварца о внутренних семейных системах, наряду с этой книгой, глубоко изменила мою жизнь. Одно из самых важных начинаний в жизни — научиться сострадать себе, и его работа сыграла важную роль в моем стремлении к этому. Его уникальный подход позволил мне расти с любовью и нежностью во всех аспектах моего бытия — когнитивно, физически и эмоционально. Я верю, что его работа изменит мир. Книга доктора Шварца — инструмент номер один, который я рекомендую людям, стремящимся обрести сострадание и любовь к себе и к другим, особенно в том, что касается лучшего понимания своей роли в мире.

Криста Уильямс, соведущая и основатель самых рейтинговых подкастов «Почти 30» и «Утренняя микродоза», основатель Making Tarot Modern

Книга убедительно раскрывает глубокую истину: если мы хотим иметь любящие, подлинные, значимые интимные отношения, мы должны начать с единственного человека, на которого способны повлиять, — с себя. Полная подробных исследований, но абсолютно доступная работа доктора Ричарда Шварца написана убедительно. Она зацепила меня и дала надежду и инструменты для того, чтобы наслаждаться миром и бесстрашной любовью.

Тара Шустер, автор книги «Купи себе эти чертовы лилии» и готовящейся к выходу «Светись в этой чертовой темноте»

В своей новой книге Ричард Шварц делится ключевыми идеями для людей, которые изо всех сил пытаются сохранить свое самоощущение в контексте отношений. Ее обязательно стоит прочитать всем, кто ищет спутника по обретению сострадания к себе и любви.

Эстер Перель, психотерапевт, автор и ведущая подкаста «С чего нам следует начать?»

Новые исследования показывают, что модель внутренних семейных систем, разработанная Диком Шварцем и изложенная в

этой книге, развивает самопринятие, усиливает внутреннее сострадание и улучшает навыки регулирования эмоций. Здесь модель IFS применена к одной из самых сложных человеческих проблем и возможностей для исцеления — к управлению интимными отношениями. Наша современная культура заставляет нас дрейфовать в море непонимания того, как достичь и поддерживать близость, и эта книга помогает читателю осознать, что путь к исцелению должен начинаться с себя.

*Зев Шуман-Оливье, доктор медицинских наук, доцент
кафедры психиатрии Гарвардской медицинской школы и
директор Центра осознанности и сострадания
Кембриджского альянса здравоохранения*

*С любовью посвящается моим родителям,
покойным Джес и Теду Шварц, моим самым
большим наставникам и мучителям*

Терапия внутренних семейных систем

Терапия внутренних семейных систем — один из наиболее быстро развивающихся подходов в психотерапии. За последние сорок лет она превратилась в способ понимания и исцеления человеческих проблем, который расширяет возможности, эффективен и безопасен. Внутренние семейные системы (Internal Family Systems, IFS) помогают людям в исцелении, поскольку те по-новому прислушиваются к различным частям себя — чувствам или мыслям — и в процессе освобождаются от жестких убеждений, эмоций, ощущений и побуждений, которые ограничивают их жизнь. Снимая бремя, люди получают лучший доступ к собственному «я», нашему самому ценному человеческому ресурсу, и могут эффективнее управлять своей жизнью с участием этого сосредоточенного, уверенного в себе, сострадательного помощника.

Введение

*Придет тот час,
когда с восторгом
ты встретишь самого себя
в своих дверях и в зеркале своем,
и каждый улыбнется в такт другому
и скажет: сядь. Поешь.
Ты вновь полюбишь
чужого, что когда-то был тобой.
Дай хлеба. Дай вина. Отдай все сердце
себе, чужому, что тебя любил...*

*Дерек Уолкотт. Любовь после любви
(пер. А. Андреева)*

Идет мой первый сеанс с Куртом и Мариссой. Она снимает первоначальное напряжение, заявляя, что они в отчаянии и я, возможно, их последняя надежда. Пара была несчастна четыре года и работала с тремя другими семейными терапевтами, а также посетила несколько ретритов в выходные. Курт и Марисса добросовестно практикуют навыки общения, которым их научили, и иногда находят их полезными, но все ломается, как только один из них задевает другого за живое. Во время терапии они даже нашли компромиссы в решении нескольких хронических проблем, но общая неудовлетворенность друг другом не ушла в прошлое.

Курт все подтверждает, добавляя, что чувствует беспомощность и отчаяние. У него было много отношений, но он не хотел жениться, пока не будет уверен, что встретил правильного человека. Он говорит: «Мы были так влюблены, у нас было так много общего, мы оба умны. Почему это не сработало? Я всегда добивался успеха. Когда я хочу чего-то и стараюсь это получить, мне удается. Когда встречаюсь с проблемой, я могу решить ее. Эта история с браком — единственная моя большая неудача».

Таких пар много. Отчаянно сражаясь с демонами, которых призывают наша культура и эксперты по отношениям (такими, как плохая коммуникация и недостаток эмпатии), они проливают кровь и страдают от того, что ничего не получается. Они обвиняют то друг друга, то себя в неспособности принести в дом гармонию, а в самые важные отношения в своей жизни — удовлетворение.

А что, если обвинять нужно саму идею? Что, если Курт и Марисса вообще не могли добиться успеха, как бы ни налаживали коммуникацию и сколько бы ни было компромиссов и эмпатии? Парам говорят, что если они подстроятся друг под друга, то могут быть счастливы. Каждый партнер спрашивает у другого, что тому нужно, а терапия призвана помочь им найти способы пойти друг другу навстречу. Что, если в идее о приспособлении изначально заложена ошибка, которая ведет пары к разрыву?

Я верю, что так и есть. У каждого партнера лично и в контексте совместной жизни существуют условия, которые, если их не менять, могут препятствовать установлению интимной, взаимоподдерживающей и уважительной связи, к которой люди стремятся. В этой книге будут описаны эти условия и предложен четкий алгоритм их корректировки. Он поможет парам заменить контролирующие, зависимые, собственнические или отстраненные отношения, которых они привыкли ожидать и которых боятся, тем, что я называю бесстрашной любовью.

Когда каждый из партнеров проявляет бесстрашную любовь к другому, многие хронические трудности, с которыми сталкивается большинство, исчезают, поскольку партнеры освобождаются от основной ответственности за то, чтобы другой чувствовал себя хорошо. Вместо этого каждый знает, как позаботиться о своей уязвимости, поэтому никому не нужно навязывать другому предвзятую модель или контролировать его.

Бесстрашная любовь предполагает принятие всех сторон другого, потому что больше нет необходимости удерживать его в ограничивающих ролях родителя / искупителя / усилителя эго / защитника. Другой чувствует это принятие и свободу, которые кажутся ему прекрасными и необычными. Он начинает верить, что ему не нужно защищаться от партнера и что он может открыть свое сердце.

Таким образом, эта способность эмоционально заботиться о себе позволяет достичь близости, к которой вы стремитесь, поскольку у вас хватает смелости позволить партнеру приблизиться или отдалиться, не реагируя слишком остро. Не боясь, что потеряете партнера или что он обидит вас, вы можете полностью принять его и наслаждаться его любовью к вам.

Это сильно отличается от вашего опыта взаимоотношений? Вы думаете: «Звучит мило, но где я найду того, кто достаточно осознанный, чтобы так относиться ко мне?» Возможно, вам не придется далеко ходить. Если вы и ваш партнер сможете сделать то, что я называю разворотом («поворотом к себе») своего фокуса, и начнете иначе относиться к себе, каждый из вас поймет, что бесстрашная любовь становится естественным образом жизни, а не тем, чего нужно добиваться. К тому же вашему партнеру не нужно будет заботиться о вас, поскольку вы можете получить много поддержки от себя.

На нашей второй сессии я предложил Курту и Мариссе сделать такой разворот, и они вначале отреагировали так же, как и большинство пар. Марисса сказала: «Я готова посмотреть на свою роль в этом, но что насчет того, как Курт задевает мою самооценку? Он редко не находит повода для критики». Курт был столь же упрям: «Предполагается, что я должен работать над собой, поэтому я просто принимаю отсутствие интереса Мариссы к сексу? Вы ожидаете, что я смирюсь с браком без секса?»

То, что я предлагаю в этой книге, трудно продать в западной культуре. Мы в первую очередь стремимся от партнера получать то, что нужно, чтобы чувствовать себя хорошо, и не верим, что можем многого добиться от себя. Мы хотим преобразовать источник боли во внешнем мире, а не внутри себя. Этот внешний фокус — и связанные с ним методы приспособления — в лучшем случае даст лишь временное облегчение от внутренних и внешних бурь, которые постепенно разрушают плодородный слой почвы отношений. Есть другой способ, и мы рассмотрим его в этой книге. Однако для начала подробнее рассмотрим проблемы, связанные с этими представлениями о приспособлении.

Три проекта

По причинам, которые будут подробно рассмотрены далее, вашему партнеру не удастся долго доставлять вам удовольствие. Например, если у вас была тяжелая жизнь, полная отвержения и одиночества, его любовь может лишь временно развеять дым никчемности и отвращения к себе, которые будут возвращаться всякий раз, когда человек будет далеко или в другом настроении. Если вы вступаете в отношения, ожидая, что партнер будет таким спасителем, в какой-то момент вы неизбежно разочаруетесь.

Западная культура и многие эксперты по взаимоотношениям в ней выдали нам неверные карты и неподходящие инструменты. Нам говорили, что любовь, в которой мы нуждаемся, — сокровище, спрятанное в сердце особенного партнера. Стоит найти его — и любовь, которой мы жаждем, прольется подобно эликсиру, заполняя пустоту внутри и исцеляя боль.

Когда эта любовь застывает, даже на мгновение, мы пугаемся и начинаем работать над одним из трех проектов. Первые два предназначены для того, чтобы вернуть нашему партнеру роль любящего спасителя. Третий — для того, чтобы отказаться от этого начинания и найти другие варианты.

Первый (и самый распространенный) проект предполагает непосредственную попытку заставить партнера стать таким, каким он был прежде. Некоторые достают тупые пилы, скальпели или динамит в попытке пробить корку, окружающую его сердце. Мы умоляем, критикуем, требуем, ведем переговоры, соблазняем, удерживаем и стыдим в попытке заставить человека измениться. Большинство людей сопротивляются таким грубым попыткам провести им операцию на открытом сердце. Они чувствуют скрытую критику или манипулирование, стоящие за этими попытками изменений, и начинают защищаться.

Второй проект заключается в том, чтобы использовать многие из тех же грубых инструментов на себе. Сначала мы стремимся выяснить, что партнеру в нас не нравится, а затем пытаемся сделать из себя то, чего, по нашему мнению, он хочет, даже если образ далек от нашей истинной природы. С помощью самокритики и стыда мы стараемся избавиться от некоторых черт своей личности или сбросить лишние килограммы, надеясь, что, если мы угодим партнеру, он полюбит нас.

Поскольку этот проект самопреобразования неискренний, он обычно также приводит к обратным результатам.

Последний проект начинается, как только мы отказываемся от любви, которой жаждем от партнера. В этот момент мы начинаем закрывать перед ним свое сердце и либо искать другого партнера, либо притуплять чувства или отвлекаться от боли и пустоты настолько, чтобы сохранить отношения, либо притуплять чувства и принимать жизнь в одиночестве.

Все это проекты по изгнанию. В первом случае мы пытаемся заставить партнера изгнать те его части, которые угрожают нам. Во втором — работаем над тем, чтобы изгнать части себя, которые, по нашему мнению, не нравятся партнеру. В третьем — изгоняем те части, которые привязаны к партнеру. Как я расскажу позже, за любое изгнание в отношениях приходится платить.

Хотя пары приходят на терапию с жалобами на всевозможные проблемы, обычно нетрудно разглядеть за их дисфункциональными моделями взаимодействия комбинацию каких-либо перечисленных проектов. Все потому, что у большинства есть внутренние хранилища, полные боли, стыда и пустоты. Большинство не знают, как справляться с этими эмоциями, кроме как заглушать их или отвлекаться от них, пока мы наконец не получим любовь особенного другого человека.

Романтическое спасение: история Дебби

Автор бестселлеров Дебби Форд так описывает борьбу со своим ощущением никчемности: «К тому времени, когда мне исполнилось пять лет, я была слишком хорошо знакома с голосом в голове, говорящим мне, что я недостаточно хороша, никому не нужна и мне здесь не место. Глубоко внутри я верила, что со мной что-то не так, и изо всех сил старалась скрыть свои недостатки»^[1]. Любой из моих клиентов или я сам мог бы сказать то же самое. Вследствие таких мыслей люди начинают искать способы справиться с этой внутренней тоской, пока не найдут человека, чья любовь, как их учили, заставит ее исчезнуть.

Когда Дебби была ребенком, ее стратегия борьбы с тревогой состояла в том, чтобы с помощью обаяния и хороших оценок поддерживать постоянный поток одобрения, заглушающий негативный голос. Но однажды это перестало работать. «Когда я не могла найти

никого, кто поддержал бы меня или сказал, что со мной все в порядке, я пробиралась через улицу в ближайший магазин и покупала упаковку брауни и бутылку колы. Казалось, эта доза сахара действительно помогала». Однако когда Дебби было двенадцать, ее родители решили развестись, и боль и стыд от этого внезапного события воспламенили все жгучие эмоции, которые она сдерживала, и усилили глубоко укоренившийся страх, что она ущербна, сломана и ей досталась плохая жизнь^[2].

Какой-то вариант жалобного вопроса «Неужели этот особенный человек не придет и не полюбит меня?» живет в большинстве из нас и побуждает к поиску сокровищ и грубым попыткам операций на открытом сердце. В эти мрачные моменты мы чувствуем себя такими обделенными, отчаявшимися, одинокими, что романтическое спасение кажется единственным решением. Множество информации, которую мы получаем от друзей, семьи и из СМИ, укрепляет нашу уверенность в этой расплывчатой идее.

Дебби продолжала использовать свои достижения и безупречную внешность, чтобы не увязнуть во внутренней трясине ненависти к себе, но обнаружила, что этого недостаточно. «Я начала пытаться заглушить постоянный внутренний шум с помощью запрещенных препаратов. Меня гипнотизировал непрерывный внутренний диалог — история, которую я рассказывала себе снова и снова, о том, что у меня никогда ничего не получится, не будет любви, безопасности и внутреннего покоя, которых я так отчаянно желала»^[3].

Как и следовало ожидать, отчаянные поиски решения привели к поиску сокровищ. «Когда мне было за двадцать, я добавила мужчин в свой рецепт обезболивающего. К сожалению, мои отношения с ними, казалось, всегда имели неприятные последствия. Они начались с подъема, который сулил спасение, и закончились падением, из-за которого я оказалась в яме еще более глубокой, чем вначале»^[4].

Последнее предложение суммирует опыт большинства из нас. Мы испытываем сильный восторг, когда находим предполагаемого спасителя, который будет любить нас и докажет, что мы не такие уж никчемные, обеспечит спасение, которого мы так долго искали.

Проблема, которую мы рассмотрим в этой книге, заключается в том, что партнер может избавить вас от чувства никчемности не лучше, чем еда, запрещенные препараты, достижения или безупречная

внешность. Следовательно, они разочаровывают внутренние отчаявшиеся части, погружая человека еще глубже в яму безнадежности и отчаяния. Именно в этот момент он запускает один из трех проектов, обсуждавшихся выше.

Становитесь главным хранителем своих частей

К счастью, есть способ избавиться от боли и стыда, которые управляют этими паттернами. Первый шаг к достижению цели — переключить свое внимание. Подобно Дебби, большинство из нас изо всех сил стараются избегать своей внутренней жизни и сосредоточить внимание на внешних решениях, которые включают поиск или смену спасителя. Я пытаюсь убедить пары полностью переключить свое внимание, направляя их к внутренним мирам, в которые они боятся ступить, а не от них.

Вслушиваясь в глубины себя, мы сталкиваемся со множеством различных чувств, фантазий, мыслей, импульсов и ощущений, которые составляют фоновый шум нашего повседневного пребывания в этом мире. Когда люди удерживают внимание на одном из этих внутренних переживаний и задают вопросы о нем, то обнаруживают, что это нечто большее, чем просто мимолетная мысль или эмоция. Внутри каждого из нас находится сложное семейство субличностей, которые я называю *частями*^[5]. Они — причина того, что у нас может одновременно быть так много противоречивых и сбивающих с толку потребностей. Американский поэт Уолт Уитмен верно подметил это в «Песне о себе»: *«По-твоему, я противоречу себе? Ну что же, значит, я противоречу себе. (Я широк, я вмещаю в себе множество разных людей*^[6]*.)»*. Так и все мы вмещаем в себе множество субличностей. Таким образом, наставление дельфийского оракула «познай самого себя» на самом деле должно звучать как «познай самих себя».

Я называю эти часто ссорящиеся субличности частями, потому что, когда впервые начал изучать эту тему, именно так их называли мои клиенты. «Часть меня хочет оставаться верным супругом, но другая желает быть свободным, чтобы каждую ночь спать с новой женщиной», — может сказать клиент. Другой бы заявил: «Я знаю, что преуспеваю в своей работе, но какая-то часть меня говорит, что пройдет время, и моя жена поймет, насколько я глуп и некомпетентен на самом деле». Критический голос, который с таким отвращением к

себе обращался к Дебби Форд, — пример одного распространенного типа части, который называется *защитником*, он пытался удержать Дебби от риска, подрывая уверенность в себе. Более уязвимая внутренняя детская часть, которая поверила своему критику и почувствовала себя никчемной и опустошенной, — пример типа части, который я называю *изгнанником*.

Когда впервые обратился к теме субличностей, я был поражен. Я обнаружил, что если получается создать безопасную, приветливую атмосферу на сеансах, то клиенты ведут внутренние дискуссии со своими частями. Находясь в состоянии сильной внутренней сосредоточенности, они беседуют с ними о том, что побудило их реагировать иррационально или саморазрушительно. Когда клиенты слушали истории своих частей, все, что вначале казалось иррациональным, внезапно начинало обретать смысл, поскольку многие части давали понять, что застряли в тех моментах прошлого, когда определенные поведение или убеждения были понятны и даже необходимы.

Вы можете стать собственным целителем — особенным человеком, которого так долго ждали ваши уязвимые части. Когда это произойдет, ваш партнер будет освобожден из ловушки спасителя и сопутствующих ей проектов и станет возможной подлинная близость.

В прошлом это не всегда была хорошая новость. Клиентам приходилось проводить бесчисленные часы в кабинете психотерапевта, и вдвоем они размышляли о том, как человеку было больно в детстве. Он ожидал, что благодаря таким озарениям почувствует себя менее уязвимыми, но часто не добивался большого прогресса в достижении этой цели. К счастью, те дни прошли, теперь можно быстро обнаружить источник своей боли и стыда и устранить его из тех частей, которые их несут. В процессе эти части начинают доверять вам и принимать как своего целителя. Тогда им может понравиться быть с вашим партнером.

«Селф»

По мере того как клиенты учатся таким образом отделяться от своих крайних эмоций и мыслей (своих частей), я обнаруживаю, что они спонтанно входят в спокойное, сосредоточенное состояние, которое я называю «Селф». Я чувствую, когда это происходит во время

сеанса: возникает ощущение, что даже молекулы в атмосфере радикально изменились. Лица и голоса моих клиентов становятся мягче и спокойнее, более открытыми и нежными, способными исследовать свои части без гнева, попыток обороняться или презрения. Получая доступ к этому состоянию «Селф», клиенты соприкасаются с чем-то более глубоким и основополагающим, чем конфликтующие внутренние воины, — с тем, что духовные традиции часто называют «душой» или «сущностью». Один из аспектов этого состояния — то, что многие психотерапевты определяют словом «осознанность». Клиенты осознают, что они уже в курсе, как самостоятельно позаботиться о своих внутренних изгнанниках, и что эти части не нуждаются в спасении, поскольку они никогда и не были плохими. Я называю это состояние «лидерство “Селф”».

Взаимодействие «я + я»

Я обнаружил, что когда помогал каждому партнеру обрести доступ к этому состоянию «я», то в их взаимодействии друг с другом по поводу проблем в отношениях происходил разительный сдвиг. Их диалоги начинали резко отличаться от обычных (оборонительных), в которых доминировали отдельные части. Даже при обсуждении эмоциональных моментов партнеры могли сохранять уважительный и сочувственный тон и слушать, не защищаясь. Творческие решения, которые были труднодостижимыми в предыдущих попытках, возникали спонтанно и без моего вмешательства.

Разговор от лица частей

Дело было не в том, что в обменах мнениями отсутствовали чувства клиентов: часто они говорили об очень сильных эмоциях. Но поскольку они оставались немного отделенными от своих частей, то могли говорить от имени сильных чувств, вместо того чтобы погрязнуть в них и рассуждать от их имени. Например, в прошлом Майкл сказал бы Марсии напряженным, осуждающим тоном: «Я ненавижу, если ты перебиваешь меня, когда я пытаюсь что-то сказать». Когда я смог помочь ему сохранить управление своим «я», он сказал: «Ты прервала меня, и во мне проснулся гнев, который думает, что тебе наплевать на мои чувства». Тон Майкла оставался сочувственным, и

ему удалось сохранить любопытство по поводу того, почему Марсия перебила его.

Эта книга призвана помочь вам применить два метода, которые значительно изменят все ваши отношения, особенно романтические. Первый таков: вы (ваше «я») станете главным опекуном своих изгнанников, чтобы партнер мог быть их второстепенным опекуном. Когда это произойдет, ваши защитники могут отказаться от всех своих проектов и вы сумеете наслаждаться своим партнером — таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотите его видеть. По иронии судьбы он сможет ослабить бдительность настолько, чтобы стать уязвимым и ответить взаимностью на любовь, которую вы ищете. Второе, что вы почерпнете из этой книги, — то, что вы все чаще сможете взаимодействовать с партнером от имени своего «я», что не только решит или сделает гораздо менее значимыми давние проблемы между вами, но и укрепит чувство близости и глубокой взаимосвязанности, поддерживающее вас обоих.

Я не хочу, чтобы вы думали, что достичь этих целей легко. Многие убеждения и силы в западной культуре идут вразрез с ними, и личный багаж каждого из нас усложняет задачу. Понадобится работа, возможно и с психотерапевтом. Эта книга поможет переориентировать ее — научит вас действовать умнее, а не усерднее.

Начнем с некоторых культурных факторов, которые усложняют интимные отношения.

Глава 1. Культурные ограничения ИНТИМНОСТИ

Интимная близость не была бы такой большой проблемой, если бы ваша семья или культура побуждали вас заботиться о своих изгнанниках. Однако, к сожалению, мало кто знает об этом секрете успеха в отношениях. Вероятно, в определенных ситуациях ваша семья учила вас обратному: запирать свои части, когда они чувствовали себя обиженными, нуждающимися, пристыженными или иным образом испытывали боль. Затем западная культура засыпала вас сообщениями о том, как будет здорово, когда вы наконец найдете «родственную душу».

Изоляция

Чтобы убедить людей вступить в такой необычный институт, как американский брак, может потребоваться послание о романтике, облегчении и искуплении, которые вы обнаружите в интимных отношениях. Как сказала культурный антрополог Маргарет Мид, «Американский брак... одна из самых сложных форм брака, которые когда-либо пробовали люди»^[7]. Когда-то пары были окружены сообществами родственников и друзей, людьми, которые разделяли их ценности и помогали им. Сегодня супружеские пары — это часто изолированные, мобильные группы, которые должны выживать сами по себе. Пара изолирована от сообщества, вдобавок каждый партнер часто отрезан от другого из-за возмутительных требований работы или чрезмерных обязанностей по воспитанию детей без помощи родственников. Действительно, дети могут стать одним из самых больших препятствий на пути к близости, с которыми сталкиваются пары. Практически каждое исследование удовлетворенности браком показало, что она резко падает с рождением первого ребенка и не восстанавливается до тех пор, пока не покинет дом последний. Наконец, партнеры отрезаны от себя из-за того, что воспитываются в обществе, которое озабочено внешними проявлениями, игнорирует подлинные внутренние желания и боится