

д-р Харвил Хендрикс

**ДА ПОЛУЧИШ ЛЮБОВТА,
КОЯТО ИСКАШ**

НАРЪЧНИК ЗА ДВОЙКИ

София, 2018

Преводът е направен по изданието:
Harville Hendrix, Ph.D.
GETTING THE LOVE YOU WANT
A guide for couples

Twentieth-Anniversary Edition
Henry Holt and Company, LLC
New York

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © 1988, 2008 by Harville Hendrix

© Валентина Рашева-Джейвънс, превод, 2018
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0247-2

Д-р ХАРВИЛ ХЕНДРИКС

ДА ПОЛУЧИШ
ЛЮБОВТА
КОЯТО ИСКАШ

♥
*наръчник за
двойки*

С ПРЕДГОВОР ОТ Д-Р ХАРВИЛ ХЕНДРИКС
И Д-Р ХЕЛЪН ХЪНТ

Превод от английски
Валентина Рашева-Джейвънс



Съдържание

С благодарност към Джо Робинсън	7
Благодарности	9
Предговор към изданието за двадесетата годишнина на книгата....	13
Предговор към изданието от 2001 г.	31
Предговор към изданието от 1988 г.	41

Част I

ПАРТНЬОРСТВО НА НЕСЪЗНАВАНОТО

1 Мистерията на привличането	49
2 Детски рани	61
3 Вашият имаго	81
4 Романтичната любов	93
5 Борбата за власт	111

Част II

СЪЗНАТЕЛНОТО ПАРТНЬОРСТВО

6 Връщане към съзнателното	133
7 Ангажимент	149
8 Създаване на зона за безопасност	165
9 По-добро опознаване на вас самите и вашия партньор	181
10 Определяне на учебната програма	213
11 Създаване на свещено пространство	235
12 Портрет на две любовни връзки	263

Част III

УПРАЖНЕНИЯТА

13 Десет стъпки към съзнателно партньорство	309
Упражнения.....	315
Упражнение 1. Вашата „Визия за връзката“	315
Упражнение 2. Рани от детството.....	317
Упражнение 3. Подготовката Имаго	318
Упражнение 4. Неудовлетвореност от детството	319
Упражнение 5. Диалог „родител–дете“	320
Упражнение 6. Профил на партньора	322
Упражнение 7. Недовършени дела	323
Упражнение 8. Диалогът Имаго.....	324
Упражнение 9. Решението за ангажимент	328
Упражнение 10. Връщане към романтичното.....	330
Упражнение 11. Списъкът с изненадите.....	333
Упражнение 12. Списъкът със забавления	334
Упражнение 13: Порой от позитивност.....	334
Упражнение 14. Диалог за искане за промяна на поведението.....	336
Упражнение 15. Упражнението „Прегръдка“	340
Упражнение 16. Признаване и елиминиране на негативността	342
Упражнение 17. Възстановяване на собствената личност.....	344
Упражнение 18. Визуализиране на любовта	347
Търсене на професионална помощ	349
Бележки.....	353
Библиография.....	367
За авторите	371

С благодарност към Джо Робинсън

ПРЕДИ ДВАДЕСЕТ ГОДИНИ, КОГАТО реших да предложа идеите в тази книга на широката читателска публика, а не само на професионалната аудитория, моят редактор в „Холт“ изказа мнението, че ще бъде полезна помощта на професионален писател. Тъй като това беше първият ми опит да напиша книга за „обикновения“ читател, аз с готовност се съгласих. Бях провел интервюта с петима писатели, когато се запознах с Джо Робинсън. Тя разбра само от няколко думи какво точно се опитвам да постигна. По онова време Джо вече беше издала „Изключете коледната машина“^А и „Пълна къща“^В. През следващите години Джо Робинсън стана най-продаваният автор на „Ню Йорк Таймс“ и съавтор на много книги, сред които „Страстна моногамия“, „Диетата омега“, „Когато на тялото му стане тъжно“ и „Храна от пасищата“^С.

За първото издание на тази книга Джо получи от мен един дълъг, съвсем незавършен ръкопис, както и много стенограми от лекции и семинари, и работи неуморно, за да превърне зле организирания и донякъде объркващ ръкопис и множеството допълнителни материали в подреден и брилянтно завършен краен продукт. Когато възникна идеята за второ издание на книгата, Джо отново редактира моите преработени текстове и ги включи в изданието от 2001 г. на *Да получиш любовта, която искаш*. За това трето „прераждане“ на изданието, макар да бе заета със

^А Оригинално заглавие *Unplug the Christmas Machine*. – Б.пр.

^В Оригинално заглавие *Full House*. – Б.пр.

^С Оригинални заглавия *Hot Monogamy*, *The Omega Diet*, *When Your Body Gets the Blues* и *Pasture Perfect*. – Б.пр.

собствените си изследвания и писателски труд, както и с подготовката за сватбата си, тя откликна на молбата да ни подаде ръка с Хелън да организираме новите си идеи, като работи неуморно да ги включи в това преработено издание и да ни помогне да напишем новия предговор. Както при първото ни сътрудничество, Джо се потопи напълно в материалите, като посещаваше семинари за семейни двойки и задълбочено интервюираше Хелън и мен през целия процес на написване на книгата.

Дължим ѝ огромна благодарност за предаността към този проект през годините, както и за приятелството през последните две десетилетия. Без нейната интелигентност и писателски умения за всички нас щеше да е наистина трудно да постигнем любовта, която искаме. Благодаря ти, Джо!

Благодарности

В ПРОЦЕСА НА РАЖДАНЕТО НА ТАЗИ книга осъзнах колко истина има в думите, тъй красиво излезли изпод перото на поета Джон Дън, че „Човекът не е остров“^А, и на Уолт Уитман, които гласят „Обширен съм, съдържам множествата“. Обединяването на идеите и клиничните материали, представени тук, задълбочи у мен осъзнаването колко дълбоко зависи от толкова много източници, хора и преживявания. Новите хоризонти не биха били възможни, ако ги нямаше великаните на интелекта, върху чиито рамена бях стъпил, и без приноса на цяла плеяда талантиливи учители, вдъхновяващи ученици, дарили ме с доверието си семейни двойки, верни приятели и моето семейство. Към всички тях искам да изразя своята благодарност и да поискам прошка за неразумните постъпки, които може да съм си позволил.

От мнозина близки до сърцето ми приятели получих голямо насърчение – някои от тях бих искал да спомена по име. Д-р Робърт Елиът прочете ранните версии на ръкописа и добронамерено подлагаше на критика онези идеи, които се нуждаеха от повече яснота и точност. Д-р Пат Лав за първи път включи моите идеи в студентски курс, посветен на брака и семейния живот, от което се родиха ценни за мен отзиви. Рийд и Каролин Уитъл прочетоха по-завършените чернови на ръкописа и дадоха ценни съвети по него. Джуди Маккол любезно се съгласи да прочете и коментира окончателния вариант на ръкописа и помогна с намирането на отзиви. Д-р Джоун и Робърт Торн отвориха пред мен вратите

^А Използван е преводът на Владимир Левчев. – Б.пр.

към професионалната общност, когато се преместих в Ню Йорк, и ми даваха емоционална подкрепа за целия проект.

Искам също да изразя благодарността си за ентузиазма, подкрепата и стимулиращата помощ на много терапевти в Далас и Ню Йорк, които учиха в Института за терапия на семейните отношения и ми помогнаха да тествам тези идеи в практиката им за брачна терапия.

Дълбоко съм задължен на многото двойки, които ми се довериха заедно да работим върху отношенията им и ми позволиха да използвам техните истории за проучванията и за обогатяването на тази книга. Повечето от наученото за семейните двойки дойде от тях.

Бих искал да благодаря и на „Хенри Холт енд Къмпани“ за това, че посрещнаха топло идеите ми още преди да са видели ръкописа, както и задето търпеливо изчакаха неговото завършване дълго след уговорения срок. Особена благодарност дължа за търпението и подкрепата на моя редактор в „Холт“, Чанна Тауб, която с внимание – но и с твърдост – ме подканяше да работя, както и на моя агент Джулиан Бах, който ми помогна през процеса на договаряне и ми даде ценни насоки в издателския свят. Тамера Алред прочете няколко от последните чернови и направи много полезни предложения. Шарън Морис ни даде отлична помощ с редактирането. И накрая – благодарности на Ивон Сингълтън, моята секретарка, за машинописните ѝ умения и търпението, когато аз настоявах части от ръкописа да са готови „вчера“.

Във второто издание през 2001 г. включих благодарностите си към Барни Карфингер, който стана мой агент. Неговата подкрепа беше безценна не само за това издание, а и за всички други книги, публикувани преди и след тогавашната редакция. Особено благодарен съм за продължаващата му подкрепа за това трето издание. Той не само е мой агент – той е и добър приятел. Приятелството с него обогати живота ми. Освен това повече от две десетилетия той се бори за развитието на кариерата ми като писател.

Благодарности и на всички в издателството „Хенри Холт енд Къмпани“, които излязоха с блестящата идея за отпечатване на това издание по случай двадесетата годишнина и работиха толкова търпеливо с мен при поредната редакция. Особена благодар-

ност дължа на президента на компанията Джон Стърлинг, на моя редактор Сара Найт, на рекламния директор Клеър Маккини, на директора за маркетинга Ричард Рохър и на Маги Ричардс, заместник-директор по продажбите и маркетинга.

Задължен съм на Норис Чъмли за превъзходната му помощ с видеосериите, подготвени за телевизията, и отново на Джо Робинсън, писателката, която помогна при второто издание и отново откликна на молбата ми за помощ с третото. Санам Хун, мой асистент от много години, заслужава благодарност за помощта, оказана в много различни роли, включително купищата досадни подробности за изглаждане за това издание. Искам също да благодаря на Меган Дохърти, моята лична асистентка, заедно се справи с всички подробности по планирането и се зае с къртовския труд по преработената библиография. Благодаря също и на Нанси Джоунс, първи изпълнителен директор на „Институт за терапия за двойки Имаго“, която институционализира „Имаго“ в ранните му години, и на Рик Браун, който помогна за разрастването и разширяването на услугите. Дълбока благодарност и на управителния борд на „Имаго рилейшъншипс интернешънъл“: Тим Аткинсън, изпълнителен директор, и Фара Даниълс и Линда Томпсън от служителите, които работиха всеотдайно за „Имаго“ и насочваха международното му разширяване.

Трудно е да изразя с думи колко съм задължен на Опра Уинфри. Тя първа постави „Имаго“ на вниманието на милиони хора през 1988 г., въвеждайки по този начин *Да получиш любовта, която искаш* в списъка с бестселъри на „Ню Йорк Таймс“. Многобройните покани за участие в нейното шоу върнаха тази книга в списъка с най-продавани заглавия цели единадесет пъти, а тя оцени моята втора поява в шоуто ѝ през 1989 г. сред двадесетте най-добри предавания през двадесетте ѝ години в телевизията.

И накрая, дълбоко съм задължен на всички двойки, които са прочели тази книга и са я предавали на други като тях, на професионалисти и приятели, които са препоръчвали книгата, и на всички терапевти по „Имаго“, особено старшите обучители и Факултета на Института, които помогнаха за развиването и задълбочаването на „Терапия за двойки Имаго“ и я направиха достъпна в САЩ и по света.

На първо място по важност обаче е моята най-дълбока благодарност към съпругата ми Хелън Лакели Хънт, която беше моят партньор в това начинание. Без нейната подкрепа и интелектуален принос тази книга, а и не само, нямаше да се появи на бял свят, а терапията за двойки „Имаго“ също нямаше да съществува. Искам да благодаря и на шестте ми деца за тяхната подкрепа и търпението, които проявиха при написването и редактирането на книгата. Високо ценя уроците, които съм научил от тях през годините. Те и Хелън ми помогнаха да изживея на практика идеите си и да стана по-цялостна личност. Те и аз много се вълнувахме при завършването на второто издание, а сега отново се радваме, че това трето издание стана факт!