

СИССЕЛЬ  
ГРАН



ВСЁ  
КОНЧЕНО

РАССТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ



Sissel Gran

# DET ER SLUTT

Historier om løsrivelse

*Til Ola, for alltid*

ASCHEHOUG

Сиссель Гран

# **ВСЁ КОНЧЕНО**

**Расстаться, чтобы жить**

*Ула, тебе, навеки*

БАХРАХ-М

2019

ББК 88.5; 88.37; 53.57  
Г76

Оригинальное издание:

Издательство Н. Aschehoug & Co., Норвегия, Осло, 2016.

Sissel Gran. DET ER SLUTT. Historier om løsrivelse

ISBN 978-82-03-29542-3

© Н. Aschehoug & Co. (W. Nygaard), 2016

*Издание на русском языке осуществлено при содействии NORLA – Norwegian Literature Abroad.*

Г76 Гран С. ВСЁ КОНЧЕНО. Расстаться, чтобы жить. – Пер. с норв. Н. Шинкаренко. – Самара: ИД «Бахрах-М», 2019. – 288 с.

ISBN 978-5-94648-137-3

### **Перевод с норвежского – Наргис Шинкаренко**

«Любовная лодка разбилась о быт», «Мы не сошлись характерами», «Он такой бабник», «Она такая стерва» – подобные объяснения краха отношений стали привычными. Но как обстоят дела на самом деле? Почему закончилось то, что так хорошо начиналось? Норвежский психотерапевт Сиссель Гран, имеющая многолетний опыт работы с парами, заглядывает за поверхностные клише, раскрывает процессы, разрушающие отношения, объясняет эмоциональные реакции партнеров. Автор анализирует истории своих информантов – людей, принявших решение прервать отношения.

Книга поможет понять динамику отношений, найти ответы на мучительные вопросы, которые остаются после их окончания, а также, рассказывая читателю об опыте других людей, даст возможность избежать собственных ошибок – сохранить любовь или уйти, чтобы ее обрести.

Книга адресована всем, кто интересуется отношениями в паре, а также будет полезна профессиональным психологам и психотерапевтам.

ISBN 978-5-94648-137-3

© Исключительные права на издание на русском языке.

Издательский Дом «Бахрах-М», 2018

© Перевод на русский язык. Оформление.

Издательский Дом «Бахрах-М», 2018

© Перевод на русский язык.

Шинкаренко Н.В., 2018

Все права защищены. Любое использование произведения или его части без письменного согласия правообладателя запрещается.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ГОЛОС ОТСТУПНИКА</b> .....	7
<b>2. ЛЮБОВЬ – ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ</b> .....	14
Привязанность: ты со мной? .....	16
Идентичность: ты меня видишь? Ты меня принимаешь? ...	24
Ты во мне – о включении и исключении .....	33
<b>3. ПОСТУПКИ, ПОДЧИНЕННЫЕ ЛОГИКЕ ОТЧАЯНИЯ</b> .....	40
Нарушение эмоционального контракта пары .....	42
Негативный стереотип – проклятие отношений .....	45
<b>4. ТРЕЩИНА</b> .....	51
Борьба за выживание .....	53
Игра в одни ворота .....	61
Как в одиночной камере .....	64
Сломленный .....	68
<b>5. БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ</b> .....	76
Неуемная пчела .....	77
Погоня за чувствами .....	88
Откровения охотника .....	97
<b>6. ТРАВМАТИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	104
Внезапное прозрение Норы .....	106
Мужчины, которые пропадают .....	117
Уйти вовремя .....	122
<b>7. ДОЛГОЕ ПРОЩАНИЕ</b> .....	130
Амигдала ничего не забывает .....	131
Фатальное «Да» .....	138
Жизнь на искусственном дыхании .....	143

<b>8. УТРАЧЕННАЯ ЭРОТИКА</b> .....	152
Чувственный секс .....	153
Отмирающее мужское начало .....	158
Отвергнута как женщина .....	168
<b>9. ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК – БЕССРОЧНО</b> .....	179
Психология романтической зависимости .....	182
Нескончаемый экзамен .....	186
Метод Фантома .....	196
<b>10. УКЛОНЧИВОСТЬ И ОТЧУЖДЕННОСТЬ – СТРАШНЕЙШИЕ ИЗ ГРЕХОВ?</b> .....	205
Сила в бессилии .....	205
Тихая смерть .....	213
Когда так нужен отклик .....	220
<b>11. СОВЕРШЕННО ОБЫЧНАЯ ИЗМЕНА?</b> .....	230
Страх смерти .....	233
Предвлюбленность .....	238
<b>12. БОЛЕЗНЕННАЯ ТЕМА – ДЕТИ И РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	245
Неожиданные эмоциональные реакции .....	246
Бесприютность .....	253
Ослабление уз привязанности .....	258
<b>13. СВЕТАЯ ПАМЯТЬ</b> .....	264
Рассказать, чтобы понять .....	265
Повести о нас .....	271
Отношения запечатлеваются навеки .....	276
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	282
Нехудожественная литература .....	285
Художественная литература, поэзия, музыка .....	287
Фильмы .....	287

# 1. ГОЛОС ОТСТУПНИКА

В 2008 году я по электронной почте получила письмо от одной из моих читательниц. Она развелась по собственной инициативе, однако этот факт не облегчил для нее расставания:

*Мне бы хотелось, чтобы Вы написали книгу о нас, всех тех, кому пришлось принимать нелегкое решение прервать отношения. В такой ситуации чувствуешь острое одиночество, тебя гложут сомнения, одолевают вина и стыд. Друзья отворачиваются, семья дистанцируется, принимая сторону «покинутого» супруга или супруги, а ты видишь повсюду только благополучные семьи и счастливые пары. Уход из отношений влечет за собой множество проблем, давит ответственность за детей. Правильно ли это решение? Как это понять? Как поступать?*

Эти вопросы затрагивают тему, которая давно меня волновала: история расставания с точки зрения прервавшего отношения человека. Этому на удивление мало внимания уделяется как в профессиональной, так и в популярной психологической литературе. Имеется огромный объем научного материала об острых реакциях на внезапное прекращение совместной жизни, а массовая культура изобилует клише о разбитых сердцах и кровоточащих ранах покинутых партнеров. Но о том, что в действительности на душе у тех, кого я ниже буду называть *отступниками*, нам известно значительно меньше. Нам не хватает информации о том, что приводит их к решению отступить и уйти. Следствием этой диспропорции является наличие подробнейших описаний состояния покинутых и почти полное отсутствие описанных состояний покидающего.

От такого положения дел никто не выигрывает. Как покинутым, так и ушедшим супругам, их родственникам, друзьям, психотерапевтам нужно более полное и целостное понимание причин прекращения совместной жизни. Не в последнюю очередь маленькие или уже ставшие взрослыми дети разведенных родителей хотят лучше понять, почему их маме или папе пришлось сдаться. Детям необходимо знать, что разрыв не был их ошибкой, что родитель, ответственный за распад семьи, не чудовище и что крах совместной жизни родителей обусловлен тем, что взрослые делали друг друга несчастными.

Многие считают, что уходить легко, и порой это действительно так. Встречаются люди, которые разрывают отношения ничтоже сумняшеся, уходят не оглядываясь. В этой книге речь идет не о них, а об обычных женщинах и мужчинах, сердца которых так же разбиты, как и сердца тех, кого они покидают, просто их боль уже не так остра. У многих решение уйти созревает после длительного горевания и отказа от надежд. В душе они долго страдали, по-своему истекали кровью, поэтому оказались эмоционально готовыми к расставанию. Они почувствовали вкус иной жизни, кто-то из них уже встретил другого или другую – вот почему в момент разрыва отступники порой производят впечатление непреклонных и жестких людей. Представление о том, что уходить легко, зачастую основывается именно на этом впечатлении, на собранности и кажущейся отстраненности отступников. И, конечно, это сильно контрастирует с реакцией покинутых партнеров. Тот, кто внезапно, вот так сразу, должен отказаться от отношений и партнера, тяжело переживает потерю близкого человека, который, несмотря на все сложности и разногласия, являлся некой опорой в жизни. Поэтому покинутые партнеры нуждаются в долговременной помощи и поддержке, чтобы выжить в новой ситуации, и симпатия окружающих в данных обстоятельствах является естественной и необходимой. Как следствие, отступник рискует быть незамеченным на фоне этой драмы. Порой люди не видят, что отступник испытывает скорбь и чувство утраты, по этой причине покинутый

партнер, дети, друзья и знакомые могут счесть его холодным и бесчувственным. Однако бывают исключения. У многих из нас есть знакомые, прервавшие отношения, в которых имели место алкогольная зависимость, физическое и психическое насилие. В этом случае мы рукоплещем отступникам, которые освободились от разрушительных отношений и выбрались из очевидно опасной жизненной ситуации. Впрочем, в этой книге речь идет об окончании обычных отношений, если вообще возможно назвать «обычными» нечто столь сложное и противоречивое, как отношения в паре.

Но почему люди заканчивают вроде бы достаточно благополучные отношения? Неверность – повод, понятный большинству, – такого рода предательство во все времена безусловно считалось уважительной причиной для разъезда. Но что если покинутый партнер, возможно, делал все от него зависящее во благо отношений? Является ли уходящий от «невиновной» стороны эгоистом, ставящим свое собственное счастье превыше счастья всех прочих? Может быть, это психопат, равнодушный к страданиям своего партнера и даже детей? Или же это слепец, глупец, совращенный и обманутый змеем за пределами рая? Окружающие и покинутый партнер зачастую не стесняются в выражениях, чтобы объяснить себе на первый взгляд необъяснимое решение отступника. А его собственные попытки объясниться часто воспринимаются как жалкое оправдание дурного поступка. Поэтому люди оказываются глухи к доводам отступника. Чувство вины и нечистая совесть также способствуют тому, что отступник отходит в сторону, испытывает смятение и не может прямо посмотреть в глаза покинутому партнеру и, возможно, детям. Многие отступники считают, что не имеют права просить о понимании, а многие покинутые, в свою очередь, не дают им возможности высказаться, тем самым защищая себя от боли, или, в худшем случае, попросту мстят. Порой некоторые покинутые партнеры видят цель жизни в том, чтобы изолировать и заставить молчать ушедшего. В этом случае история расставания получает однобокую трактовку, и велика вероятность

того, что она будет неправильно воспринята всеми сторонами, включая самого отступника.

В этой книге я ставлю задачу избавиться от клейма и в определенном смысле реабилитировать целую категорию людей, которые предпочли уйти из отношений. Жизнь меня часто сводила с такими людьми. Они любили своих партнеров. Они страдали во имя любви. Они боролись за спасение отношений. Почему же они сдались? Для многих из них ответ на этот вопрос все еще остается не проясненным даже спустя годы. Некоторые никак не могут прорваться за пелену поверхностных объяснений своего ухода: *Мы были такими разными. Мы часто ссорились. Мы переросли наши отношения. Она/он – просто не мой человек.* Меня этим не убедишь. Ссоры, разительные отличия в характере, привычках и интересах зачастую вовсе не мешают паре жить счастливо. Я уверена в том, что такие поверхностные симптомы, как недопонимание, несправедливое распределение домашних обязанностей, различия в характерах или недостаток времени для общения друг с другом не могут быть причинами разрыва. Настоящие основания для прекращения отношений – это стремление к близости и привязанности, не находящее отклика, недостаточное принятие со стороны партнера, невозможность быть самим собой. Если любимые нас не удерживают, мы падаем. Если нас не видят, мы исчезаем. Многие предпочитают уйти, чтобы не пропасть от одиночества и тоски, находясь в отношениях. Именно об этом говорят отступники, отвечая на мой вопрос о причинах, побудивших их решиться на разрыв. Забегая вперед скажу, что все они поступили так, как поступили, ради спасения своего гибнущего «Я».

Целью написания этой книги никоим образом не является морализаторство в отношении покинутых или ушедших, хотя из нее вы сможете узнать, как *не* следует обращаться с любовью. Повторяющиеся негативные модели поведения, которые характерны для финальной стадии отношений, крайне редко бывают осознаваемыми и умышленными. Люди не отгоражи-

ваются друг от друга потому, что хотят наказать. Они делают это, чтобы защитить себя, когда они потеряны, подавлены и беспомощны, когда они не знают, как вернуть отношения в нужное русло. Они выжидают и наблюдают. Уповают на чудо. Продолжают делать то, что делали всегда, ведь люди так устроены. Даже если наша стратегия не работает, год за годом мы делаем одно и то же. Те, кто привык уклоняться и отстраняться, продолжают действовать в том же духе, надеясь таким образом спасти отношения. Те, кто привык наседать, умоляют, обвиняют и угрожают, пытаясь достучаться до другого. Самое ужасное, что *время от времени* эти безнадежные стратегии срабатывают. Порой мы уступаем друг другу исключительно от изнеможения, но это поддерживает веру в то, что «надо просто тихо сидеть, и все утихнет само собой» или «надо просто громко и долго плакать или кричать, тогда меня услышат». Поэтому, сталкиваясь с очередными трудностями, мы прибегаем к привычным средствам. Ничто не вызывает такой зависимости, как периодическое поощрение. Из-за этого мы все глубже увязаем в ловушке мучительного поведенческого стереотипа.

В исследованиях, посвященных изучению разрушающих отношения в паре механизмов, негативный эмоциональный процесс, который может начаться у одного или обоих партнеров, по-английски именуется *disaffection*. В отсутствие точного соответствия этому «охлаждению» в норвежском языке я для простоты назову происходящий процесс *истощением теплых чувств*, или *депрограммированием преданности*. В какой-то момент *нечто* меняет тональность в отношениях между сторонами, и их взаимная терпимость ослабевает. Один или оба партнера чувствуют себя обделенными и заброшенными. Приоритет всегда отдается работе, детям, обязанностям. При этом один из партнеров испытывает постоянное недовольство или же ведет себя отстраненно. Общение становится менее приятным, все сводится к решению практических вопросов или взаимным претензиям. Негативные эмоции то и дело прорываются наружу. Один из партнеров или каждый из них

чувствует, что другой его контролирует, словно только и ждет какого-то промаха. Каждый ощущает пренебрежение, неуважение со стороны другого или же начинает испытывать такую гнетущую скуку, что она прямо-таки причиняет боль. Обе стороны понимают, что отношения рушатся, и это наполняет их гневом и страхом. Один кричит и скандалит. Другой отстраняется и пробует избежать контакта, чтобы себя защитить. Отчуждение растет. Приходят мысли о том, чтобы сбежать от всего этого, появляются мечты о других мужчинах и женщинах, о другой жизни. Становится все труднее разглядеть добрые побуждения другого. Отношения могут превратиться в стриндбергскую пляску смерти, изматывающую, никогда не прекращающуюся, бесполезную борьбу. Стороны начинают приписывать друг другу самые дурные намерения, не видят, что во многом сами способствовали развитию конфликта, и искренне верят в то, что их собственные слова и поступки в высшей степени праведны. Такие отношения могут быть на удивление стабильными, обе стороны держатся друг за друга, несмотря на все мучения. Отказ от другого может казаться невыносимым. В то же время партнеры внутренне боятся признать свои грехи, обнажить свою уязвимость, проявить эмпатию и пойти навстречу друг другу. И это грустно, потому что иначе нельзя положить конец этой любовной схватке. Наконец, все-таки наступает момент, когда перспектива уйти пугает уже не так сильно, как перспектива остаться. Гнев и страх уступают место изможденности и опустошению. Больше не остается никаких надежд, а смерть надежды – это начало конца.

Уже много лет меня называют «поборником любви», ведь отношения в паре представляют для меня невероятный интерес как для автора книг и как для психотерапевта. Я все еще держу знамя высоко над головой и с воодушевлением помогаю парам достичь понимания, но при этом параллельно с моей верой в любовь во мне живет сознание ее уязвимости и бренности. Красивый миф о том, что любовь выдерживает все, не получает подтверждения ни в терапевтическом пространстве, ни в жизни за его пределами. Мой собственный опыт и опыт

многих моих коллег говорит о том, что израненную и изувеченную любовь спасти довольно тяжело. Мы порой вынуждены сдаваться и признавать, что наши общие усилия, которые мы предпринимали вместе с борющейся парой, не выливаются для них в новый старт, а оборачиваются разрывом. Это научило нас тому, что психотерапия не всегда может спасти отношения. Терапия призвана прояснить ситуацию, разорвать порочный круг застывших реакций и подготовить почву для того, чтобы люди были способны сделать выбор, с которым они могли бы жить. Помочь паре сделать выводы, разобраться, завершить свои отношения бывает не менее важно, чем помочь партнерам удержаться вместе еще какое-то время.

Чтобы написать эту книгу, я черпала вдохновение всюду, где только возможно – из собственной жизни, а также из жизненного опыта друзей, родителей, из художественной литературы, кино и театра. Кроме того, я все время использовала свой профессиональный психотерапевтический опыт. Однако моими важнейшими информантами все же были отступники различных возрастов, женщины и мужчины. Все они состояли в гетеросексуальных отношениях. Я задавала им ряд конкретных вопросов, беседы проводились с глазу на глаз. Разумеется, их истории не являются репрезентативными на сто процентов, поэтому, вероятно, многие не найдут в этой книге «своего» разрыва. Мне было непросто ранжировать истории и помещать их в соответствующую категорию, поскольку они содержат в себе много частично совпадающих элементов. Тем не менее, я предпочла сортировать их тематически, придавая большее значение тем или иным аспектам историй. Рассказы моих информантов анонимизированы в соответствии с пожеланиями каждого из них. Всех информантов объединяет то, что они состояли в длительных отношениях, большинство – более десяти лет, а некоторые – значительно дольше. Практически у всех есть общие с бывшим партнером дети. В большинстве случаев отношения, о которых рассказывали информанты, были окончены за много лет до нашей с ними беседы. Многие теперь состоят в новых отношениях. Никто из них не был и не является моим клиентом.

## 2. ЛЮБОВЬ – ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ

Во времена моей юности любовь вдруг стала самоочевидным и непреложным условием, скрепляющим пару. Брак по расчету, стыд, связанный с разводом, чувство долга, заставляющее терпеть друг друга до посинения – все это уже было неактуально. К ужасу традиционалистов и радости либералов официально не зарегистрированное сожительство превратилось в символ по-настоящему искренних, подлинных отношений. Я все еще помню облегчение, свободу, которую почувствовала на физическом уровне, когда съехала из отчего дома, избавившись наконец от необходимости ежедневно наблюдать напряженные взаимоотношения родителей. В съемной квартирке я заслушивала пронзительные песни Джони Митчелл о потерянной и обретенной любви так, что знала тексты наизусть:

*Мой любимый поет в парках, гуляет под дождем, танцует в темноте. Мы с ним вместе, мы храним друг другу верность без всякой бумажки из городской ратуши. Он развеивает мои печали.*

Я пообещала себе тогда две вещи. Во-первых, я никогда не стану поддерживать такие мучительные отношения, какие были у моих родителей. И, во-вторых, я должна сделать все, что в моих силах, чтобы постичь динамику человеческих отношений и процессов, происходящих в моей собственной душе. Я сдержала эти обещания, но я также доискалась до причины, по которой люди остаются в гнетущих отношениях. Их слож-

но прервать, ведь боль тоже связывает, поскольку она редко бывает непрерывной. Когда она порой затихает, просыпается надежда на то, что все вновь может быть хорошо.

В современном западном мире трудно найти человека, который не согласится с тем, что отношения или супружество должны быть добровольным, желанным любовным проектом. Взаимный выбор, забота друг о друге, обоюдная притягательность, радость секса друг с другом скрепляют пару, образуя то, что психолог Сью Джонсон называет *эмоциональной связью*. Эту связь нельзя увидеть, но те, кто когда-либо любил, описывают ее как физическое ощущение единения с другим. Возникнув между партнерами, эта связь постепенно укрепляется, и со временем каждый из них начинает ощущать себя частью другого. По словам профессора психологии Марио Микулинсер, партнер как будто переселяется в нас, как некая репрезентация или ментальное представление, это придает нам уверенности и помогает справляться с жизненными трудностями. Однако такая связь в паре возникает далеко не сразу, и страстной влюбленности для этого недостаточно. Взаимная преданность должна пройти испытание временем. Она должна сохраняться не только в моменты радости и страсти, но также перед лицом проблем, и даже тогда, когда партнеры демонстрируют свои слабости и негативные стороны. Мы можем говорить о том, что между ними возникла эмоциональная связь, только когда они убеждаются в надежности другого на собственном опыте и уже не впадают в экзальтацию, думая о нем (что является отличительной особенностью влюбленности), а, напротив, успокаиваются при мысли о партнере или в его присутствии. Ощущение, что другой является частью нас самих, придает нам сил и делает более устойчивыми к жизненным испытаниям. Именно это называется любовью и является сутью отношений современной пары – поддерживать друг друга, быть надежной опорой, помогать ориентироваться в жизни и придавать ей смысл.

## **Привязанность: ты со мной?**

Дети обладают врожденным *поведением привязанности*, которое способствует установлению контакта и появлению близости с оберегающим их значимым взрослым. Когда ребенок проявляет беспокойство, плачет и тянется к маме или папе, *система привязанности* активизируется. Когда ребенок успокаивается после того, как его взяли на руки и утешили, система привязанности отключается, или деактивируется. Для ребенка значимый взрослый является *надежным укрытием*, в котором он ищет защиты, когда чувствует угрозу, и *надежной базой*, на которую он опирается, исследуя мир, когда что-то вызвало его интерес. Эти основополагающие и позднее не раз подтвержденные принципы выдвинул в свое время психиатр Джон Боулби – отец теории привязанности и человек, который произвел революцию в нашем понимании потребностей ребенка.

Боулби родился в 1907 году в семье английских аристократов, в которой, как тогда было принято, контакт детей с родителями был минимальным. Кормилицы, гувернантки и няни занимались воспитанием Джона и его многочисленных братьев и сестер. В возрасте семи лет его отправили в школу-интернат. Это событие настолько травмировало Джона, что спустя годы он говорил, что даже собаке там не место. Он предостерегал от «материнской депривации» – лишения ребенка матери, что было скорее правилом, нежели исключением в жизни британской аристократии того времени. Даже в обществах с менее выраженным классовым расслоением эмоциональная дистанция между родителями и детьми была обычным делом, и согласно доминирующим тогда взглядам «баловать» ребенка считалось вредным, поскольку он становился изнеженным, назойливым и зависимым. Рекомендовалось воспитывать детей рационально, без сантиментов, соблюдая разумную дистанцию, и родителей призывали держать себя нейтрально, даже если ребенок расстроился или заболел. Считалось, что предоставить ребенку плакать, пока он не заснет в слезах,

значит способствовать закалке его характера, развитию самоконтроля и выдержки. Тогдашние эксперты по воспитанию решительно не советовали женщинам обнимать и целовать своих детей, ведь материнская любовь расценивалась как опасный метод воздействия.

Поскольку мое детство и юность пришлось соответственно на 50-е и 60-е годы XX века, я сама хорошо помню, как эти установки повлияли на поведение взрослых. Хныкающих и цепляющихся за мамин подол малышей называли маменькиными сыночками и дочками, а мальчиков, которые много плакали, – нюнями и плаксами. Потребность в близости, утешении и поддержке считалась чем-то постыдным, и родители не должны были ее поощрять, иначе они становились объектами критики со стороны других мам и пап. Я помню, что многие матери едва ли не стряхивали детей с себя. В ходу было отталкивание, а также нотации и строгие выговоры, и все это делалось во благо, чтобы дочери и сыновья выросли достойными и самостоятельными.

Только начав изучать психологию, я узнала об этом необычном психиатре, который всегда был решительно против идеи «закаливания» детей. Боулби обрушился с критикой на господствующую тогда идеологию воспитания и на правила госпитализации детей, запрещающие родителям находиться рядом с ними. Он наблюдал воздействие, оказываемое на детей длительной разлукой с родителями, и увидел, как формируется известная универсальная трехфазная реакция: протест/паника-скорбь/апатия-отвержение/отстраненность. Он привел аргументы в пользу того, что такая реакция нормальна, – в ней проявляется *страх сепарации*, а не строптивость, грусть же и отстраненность, которые демонстрирует ребенок, закончив протестовать против расставания, вовсе не позитивны, как ошибочно полагали ранее, поскольку ребенок становился послушным и покладистым. Боулби десятилетиями пытался убедить профессиональное сообщество принять во внимание то, что грубый отрыв от опекающих значимых взрослых наносит детям вред, но лишь в 70-е годы эта истина пробилась

в систему здравоохранения. Исследовательская и просветительская деятельность Джона Боулби и его коллег способствовала формированию другого взгляда на основополагающую потребность ребенка в эмоциональной, надежной близости со значимыми взрослыми. Кроме того, родители смогли с чистой совестью отбросить розги и проявить теплоту, любовь к своим детям, не стыдясь своих нежных чувств.

Мы начинаем формироваться в утробе матери, и родительские гены запечатлеваются в нас навсегда, однако ничто не может перекрыть того эффекта, который год за годом оказывают сотни тысяч моментов нашего взаимодействия с родителями. Боулби утверждал, что на основании ежедневных контактов со значимыми взрослыми ребенок выстраивает стабильный ментальный образ самого себя и других, своего рода систему веры и ожиданий, которая функционирует и тогда, когда он становится взрослым: в какой мере я *достоин* заботы и внимания других людей? В какой мере я могу *доверять* тому, что другие люди надежны и заботливы? Эту систему веры и ожиданий Боулби назвал *внутренней рабочей моделью*, которая, по его мнению, на протяжении всей жизни человека оказывает влияние на его самовосприятие и отношение к другим людям.

Последующие исследования подтвердили эту идею. У детей, которых воспитывали эмоционально доступные и отзывчивые взрослые, обычно формируется позитивный образ «Я» (я достоин, я значим) и позитивный образ других (на людей можно полагаться). Когда ребенок встречает понимание, его самооценка укрепляется. Напротив, у детей, воспитанных неустойчивыми и непредсказуемыми взрослыми или взрослыми, которые практиковали наказание либо обесценивали детскую потребность в поддержке и утешении, может сформироваться негативный образ «Я» (я не представляю ценности, я никчем) или негативный образ других (я не могу рассчитывать на людей, они ненадежны и враждебны). Проблема негативной внутренней модели состоит в том, что она может превратиться в чрезмерно чувствительный радар, который неправильно истолковывает сигналы и предупреждает об опасности даже

тогда, когда окружающие настроены позитивно и дружелюбно. Я много раз видела, как человек, травмированный при поиске контакта в детстве, бессознательно переносит свое негативное самовосприятие и негативные ожидания в любовные отношения. Ему трудно поверить в добрые намерения и преданность партнера. Практически вне зависимости от того, что говорит или делает партнер, его высказывания или поступки легко могут быть истолкованы как отвержение или равнодушие. Отношения становятся беспокойными и нервными, поскольку радар травмированной стороны постоянно включен. Если же мы, напротив, имеем в своем багаже позитивное восприятие себя и других, поскольку родители принимали наши чувства, были надежными, заботливыми и отзывчивыми, то, говоря образно, мы вытянули в жизни счастливый билет и можем рассчитывать на награду в виде благополучия в любви, крепкого здоровья, хороших школьных оценок и прекрасной работы. Другими словами, порядок распределения жизненных благ далек от справедливости, и я считаю, что мы вовсе не обладаем свободным выбором и равными возможностями, и не верю, что все будет в порядке, стоит только достаточно сильно *захотеть*. Для одних жизнь – борьба, причем с самого начала, для других – путь, усыпанный розами.

Боулби был глубоко убежден в том, что потребность в привязанности сохраняется от колыбели до могилы, потребность в сопричастности, близости так же сильна у взрослого человека, как и у ребенка. Взрослые тоже нуждаются в поддержке, принятии, и во многом справедливо будет сказать, что в нас просыпается ребенок, когда мы чувствуем, что привязанность к партнеру находится под угрозой. Мы становимся маленькими, напуганными и зачастую теряем свою «взрослую» рациональность.

Чтобы разобраться в природе, казалось бы, нерациональных реакций (например таких, когда мы кричим на партнера, хотя на самом деле нуждаемся в утешении, или же уходим в себя, в действительности испытывая острую потребность в близости), я обращаюсь к исследованиям коллеги Боулби

Мэри Эйнсворт (1913–1999). Она внесла значительный вклад в развитие теории привязанности и разработала оценочную процедуру, названную «The Strange Situation» – «незнакомая ситуация». Задача этого метода – оценка привязанности ребенка к значимому взрослому, как правило к матери. Процедура такова: ребенка и мать заводят в комнату с игрушками, туда же входит незнакомый взрослый. Затем ребенка подвергают «микросепарациям» – мать на короткое время выходит из комнаты, покидая малыша, а затем возвращается обратно. Незнакомая ситуация в отсутствие матери стимулирует поведение привязанности ребенка. Большинство детей прилагают большие усилия, чтобы предотвратить разлуку, они плачут, цепляются за значимого взрослого и лихорадочно ищут его, когда он вдруг исчезает.

Однако эксперименты Эйнсворт показали, что дети реагируют по-разному. Выявились три довольно отличающихся друг от друга модели поведения привязанности, которые были определены как *надежная привязанность*, *тревожная*, или *амбивалентная привязанность* и *избегающая привязанность*. Дети с надежной привязанностью лучше всех переносили кратковременную разлуку. Они начинали плакать и протестовать, когда мать уходила, но после ее возвращения давали быстро себя успокоить. Они возобновляли прерванную игру и не волновались о том, что мама вдруг опять пропадет. Другими словами, поведение привязанности этих детей деактивировалось, как только ситуация снова ощущалась ими как безопасная. В эту группу, по результатам исследования, попало около 60% детей. Тревожные дети были беспокойными с самого начала, демонстрировали сильный страх сепарации и при уходе матери плакали сильнее, чем дети с надежной привязанностью. Они не успокаивались после возвращения матери, то цепляясь к ней и не отпуская, то, уже в следующую минуту, сердились и отстранялись, словно сомневаясь в том, что могут рассчитывать на ее отклик и присутствие рядом с собой. Их система привязанности была гиперактивирована и ее трудно было отключить. Это также согласуется с много-

численными наблюдениями, сделанными в исследованиях научения – непредсказуемость, или так называемое периодическое подкрепление, провоцирует появление отстаивающего поведения. Такую модель поведения демонстрировало около 20% исследуемых детей. Наконец, дети с избегающей привязанностью не проявляли особых эмоций, когда мать выходила, и многие не искали с ней контакта после ее возвращения, как будто они уже привычно не ожидали от нее ни утешения, ни внимания. Другими словами, их поведение привязанности было *хронически отключено, или деактивировано*. Такую модель поведения демонстрировали от 10 до 20% детей. Впрочем, дальнейшие исследования показали, что дети с избегающей привязанностью испытывают не меньший стресс, чем дети с тревожным типом привязанности, однако они приучили себя не проявлять эмоций. Это согласуется с тем, что нам известно о детских стратегиях выживания. Если окружение ребенка враждебно к проявлению чувств и безучастно к его потребности в защите, он вынужден справляться со страхом самостоятельно, ведь на поддержку других ему рассчитывать не приходится. Кроме того, этот феномен хорошо известен благодаря исследованиям научения – последовательное негативное подкрепление «гасит» поведение. Поэтому когда поиск контакта не поощряется, обесценивается или карается, он постепенно сходит на нет. Наблюдения, проводившиеся в домашних условиях, подтверждают выводы, сделанные по результатам процедуры «незнакомая ситуация». Матери детей с надежной привязанностью были доступны для общения и отзывчивы. Матери детей с тревожной привязанностью вели себя с ними непредсказуемо и непоследовательно. Матери детей с избегающей привязанностью отмахивались от малышей, могли рассердиться и выказать враждебность, если их ребенок искал контакта. Также и результаты более поздних исследований подкрепляют теорию Боулби и Эйнсворт о том, что индивидуальные различия в типе привязанности соотносятся с тем, в какой степени значимый взрослый эмоционально доступен, заботлив, предсказуем и отзывчив.

Джон Боулби умер в 1991 году, так и не узнав, какое огромное значение результаты его исследований привязанности имели для понимания динамики отношений в паре. Однако в 1987 году социальные психологи Синди Хазан и Филлип Шейвер обратились к исследованиям Боулби и Эйнсворт, и с этого момента все завертелось. Множество дальнейших исследований подтвердило, что наша личная история привязанности влияет на формирование *взрослой привязанности*, которая, в свою очередь, определяет, как мы ведем себя в любовных отношениях. Если мы с младенчества усвоили, что другие рядом и готовы нам помочь, то осмеливаемся полагаться на самих себя и другого, демонстрируя *надежный тип привязанности* и проявляя доверие. Если же нас, напротив, воспитывали непредсказуемые взрослые, которые были лишь время от времени доступны для эмоционального контакта, то мы рискуем стать гиперчувствительными к сигналам неодобрения со стороны партнера, не верим в то, что другой действительно нам предан, и демонстрируем тем самым *тревожную привязанность*. У некоторых это выражается в том, что я называю «трепетом» и сверхприспособлением. У других тревожная привязанность имеет противоположные проявления: напористость, протест, требовательность. Человек изо всех сил старается добиться эмоционального отклика. И, наконец, в случае, если мы росли в среде, где наши чувства отвергались, то сразу затаиваемся, едва в отношениях возникает напряженность, мы отгораживаемся, затихаем, крайне редко берем инициативу в свои руки и начинаем непростой разговор, мы практикуем *избегающую привязанность*, поскольку внутренняя рабочая модель внушает нам, что ситуация неконтролируема. Некоторых людей с избегающей привязанностью порой бросает из крайности в крайность – они то скрываются за молчанием, то переходят в вербальную защиту. В попытке противостоять вторжению эмоций они могут повышать голос и рационализировать происходящее. Их поведение легко перепутать с настойчивым поведением человека с тревожной привязанностью, и надо быть опытным психотерапевтом, чтобы отличить одно от другого.

Один из моих информантов, мужчина в возрасте шестидесяти с лишним лет, вспоминает свое детство, отношения с родными, в которых не было места чувствам, и размышляет о том, как это отразилось на нем, особенно на его поведении в трудных ситуациях. Он считает, что до конца бился за свой брак, но, увы, все было напрасно. Он был «старательным», но отстраненным, ведь это была установка, усвоенная им в детстве:

*Я, собственно, никогда не плачу, я очень рационален. Использую слова, аргументы. Ничему другому меня не научили. Ведь когда я был ребенком, никто в семье ни разу не поинтересовался, как мне живется. Отец был строгим и авторитарным человеком. Только и умел, что давать указания. В основном я помню требования, выговоры, а не одобрение. Мать никогда ему не перечила, сглаживала острые углы и варила какао.*

Ребенок, росший в среде, где проявление чувств не одобрялось или систематически обесценивалось, рискует в будущем так и не развить в себе способность находиться в контакте с негативными чувствами – как со своими собственными, так и с чувствами своего партнера. Нормальные свойственные людям эмоциональные реакции, такие как плач, гнев, грусть и беспокойство, могут напугать его и вызвать дискомфорт, которого он будет стараться избежать, тем самым лишаясь возможности понять самого себя, кажущееся иррациональным поведение другого, и ответить на него утешением. А если партнер такого человека тоже получил в детстве душевную рану, как в случае с женой этого мужчины (он рассказал, что она никогда не ощущала родительской любви), то немудрено угодить в порочный круг. Что, к сожалению, и произошло с этими двумя супругами. Она плакала, упрекала его, бушевала, а он то уходил в себя, то начинал активно защищаться. Они изводили друг друга годами, но в конце концов он решился на разрыв. После еще нескольких неудачных попыток постро-

ить отношения в его жизни наступил поворотный момент. Он встретил женщину, которая могла выдержать и понять как свои собственные, так и его чувства:

*Жизнь изменилась к лучшему. Я живу с человеком, который действительно видит и слышит меня. Ни с кем другим такого не было. Это такое облегчение. Сейчас я чувствую, что все так, как и должно быть. Я могу особенно не осторожничать. И я, оказывается, довольно темпераментный! Я много думал: мог ли я сделать что-то иначе? Пожалуй, что нет. Что было, то прошло.*

Теорию привязанности не следует понимать с позиции детерминизма. Джон Боулби всегда подчеркивал, что наши внутренние рабочие модели не высечены из камня, поэтому мы можем меняться, что и произошло с этим мужчиной. Далеко не все еще потеряно, даже если не повезло с родителями, нет гармонии с собой и базового доверия к другим. Новый эмоциональный опыт, встречи с новыми людьми способны нас изменить, поэтому мы также можем говорить о «приобретенной надежности». Знания и полезный жизненный опыт, полученный, например, в работе, исканиях, общении с верными друзьями, психотерапии, которая укрепляет самооценку и учит понимать себя, и, не в последнюю очередь, при помощи чуткого и надежного партнера, личность с ненадежной привязанностью может стать более открытой, обновить и изменить свою ментальную систему веры и ожиданий и, таким образом, улучшить свою жизнь.

**Идентичность: ты меня видишь? Ты меня принимаешь?**

Однажды мне довелось быть на семинаре психолога Джона Готтмана, который с незапамятных времен занимался изучением факторов, влияющих на разлад и благополучие отношений в паре. Он показал на свою присутствующую там же жену, тоже психолога, Джули Шварц-Готтман, и сказал: «Когда она расстроена или недовольна, мир замирает. Участники

семинара засмеялись, однако он серьезно пояснил: «Я отвлекаюсь от того, чем был занят, и переключаю на нее все свое внимание. Активно откликаясь на язык тела партнера, знаки, приглашающие к общению, мы даем ему понять, что мы видим и принимаем его. Мы демонстрируем партнеру, что его мысли, чувства и действия имеют для нас большое значение». Ниже приведен пример такого отклика:

О н а . Тяжело вздыхает, зажимает рукой челюсть.

О н (*отрывает взгляд от планшета, прекращает печатать*). Опять зуб мудрости?

О н а . Похоже на то, болит очень сильно.

О н . Бедняжка, я думаю, тебе надо собраться с духом и что-то предпринять.

О н а . Да. Я боюсь. Придется пломбировать канал.

О н (*встает*). Таблетку парацетамола? Красного вина? Объятий?

О н а . Всего, пожалуйста. (*Слабо улыбается.*)

Такой диалог может показаться поверхностным и пустяковым, но это вовсе не так. Здесь мужчина демонстрирует то, что Джон Готтман называет поведением «лицом друг к другу», и преданность, которая, как показывают результаты его многочисленных исследований, отличает жизнеспособные отношения.

Муж услышал приглашение жены, его отклик – это ответ на сигнал, поданный ее системой привязанности, а также подтверждение идентичности: *я тебя вижу*. Он помнит о больном зубе мудрости и говорит ей о том, что знает о ее здоровье и небольших недомоганиях.

Многие отношения со временем утрачивают этот взаимобмен. Люди увязают в рутине невнимания. Один или оба партнера перестают как следует слушать друг друга, больше не откликаются на знаки, приглашающие к общению, не реагируют на намеки, поднимаются и уходят, даже если другой еще не закончил говорить, и так далее. Это может проис-

ходить неумышленно, просто к такому развитию событий располагает повседневность, наполненная тысячами вещей, борющихся за наше внимание, к тому же цифровые технологии и связанная с ними рассеянность стали неотъемлемой частью современной жизни. Отношения, в которых стороны не замечают чувств или тонких призывов друг друга, постепенно разлаживаются. «Охлаждение» – истощение преданности – зачастую начинается именно с отсутствия отклика. Это может продемонстрировать тот же пример, но со знаком «минус»:

О н а . *(Тяжело вздыхает, зажимает рукой челюсть.)*

О н . *(Печатает в планшете.)*

О н а . У меня опять болит зуб, очень сильно.

О н . Ммм, это плохо *(печатает)*.

О н а . Мне, похоже, надо к врачу.

О н . Ммм *(печатает)*.

О н а . Я боюсь. Скорее всего, придется пломбировать канал.

О н . Ну, надо, так надо *(печатает)*.

О н а . *(Идет в ванную, смотрит на себя в зеркало, она выглядит грустной.)*

Такой диалог не обязательно является свидетельством того, что отношения рушатся, однако если муж всегда отзывается подобным образом на потребность жены во внимании и заботе, то это – плохой знак. Возможно, она подумает, что он слишком загружен и не стоит ждать от него многого. В следующий раз, когда ее будет что-то беспокоить или же возникнет желание обсудить что-то с мужем, она сдержится. Возможно, она отправится со своими тревогами в другое место – к подруге, матери или психотерапевту. Так постепенно теплота между ними может сойти на нет, пока разговоры о погоде, покупках и о том, кто отвезет или заберет детей, не вытеснят все остальное.

В фильме «Давайте потанцуем», снятом в 2004 году по мотивам японской картины 1996 года, главный герой Джон (в исполнении Ричарда Гира), успешный адвокат, женатый

на не менее успешной женщине, внезапно начинает ощущать, что в его жизни чего-то не хватает. Работа превратилась в рутину. Брак с Беверли (в исполнении Сьюзан Сарандон) вполне благополучный, но Джону кажется, что все не так, как раньше, они с женой отделились друг от друга. У нее хватает забот на работе и не всегда есть время для него, они утратили близость. Он чувствует себя одиноким. Каждый день, возвращаясь с работы домой на поезде, он видит окна школы танцев. Довольно часто в одном из окон появляется прекрасная женщина (в исполнении Дженнифер Лопес), она стоит и потерянно смотрит перед собой. Однажды, повинуясь внезапному импульсу, он быстро выходит из поезда на этой станции, поднимается по лестнице в школу и записывается на занятия в надежде на общение с незнакомкой. Женщина оказывается профессиональной танцовщицей, она решительно пресекает романтические устремления Джона, но учит его танцевать. В процессе занятий самовосприятие Джона меняется. Он становится человеком, умеющим танцевать. Желая Джона начинает беспокоить его постоянное отсутствие, ведь он не рассказал ей о своих занятиях. Она обращается к частному детективу, чтобы выяснить, не изменяет ли ей муж. Детектив уверяет ее, что муж ей верен, – он просто занимается танцами. Она вздыхает с облегчением, но поведение мужа ее озадачивает. Она спрашивает детектива, зачем, на его взгляд, люди женятся. *«Страсть»*, – ответил он. Она ответила: *«Нет. Всем нам нужен свидетель нашей жизни. Миллиарды особей на этой планете, кому нужна одна жизнь в этом мире? Вступая в брак, каждый обещает стать равнодушным к нам, к хорошему, плохому, обыденному и так далее. Вы говорите: твоя жизнь не окажется незаметной, я буду замечать ее. Жизнь не будет безывестной, теперь я буду следить за ней»*<sup>1</sup>.

В этих словах заключена истина. Если тебя не замечают, не принимают твою личность, тяжело сформировать и сохранить

---

<sup>1</sup> Перевод Геннадия Панина и Екатерины Барто.

идентичность, непрерывное ощущение того, кто ты есть по своей сути, в собственных глазах и в глазах окружающих. В партнере мы ищем того, кто видит в нас уникальную и неповторимую личность и кто хочет быть спутником нашей жизни. Родители, семья, в которой мы выросли, сформировали наше раннее представление о самих себе. Однако затем полученное нами образование, работа, которой мы себя посвящаем, наши интересы, круг друзей, место жительства, то, что мы читаем, слушаем, едим – все это постоянно реконструирует и подтверждает наше ощущение собственной идентичности. Дети занимают в этом процессе особое место. Появление ребенка яснее всего показывает нам и окружающим, кто и что мы в этом мире. Отсутствие детей также является значимой характеристикой личности. Тем не менее, в зрелом возрасте мы ждем подтверждения собственной идентичности прежде всего от своего партнера. По-настоящему близкий человек оказывает сильное влияние на то, что мы думаем о себе и своем потенциале. Партнеру, который хорошо нас знает, также известно, кем мы себя ощущаем и кем хотим себя видеть, поэтому он может позаботиться о том, чтобы эта идентичность получала подтверждение. Он или она может помочь нам преодолевать сомнения, потерю веры в себя, поддерживать нас в трудные моменты, периоды кризиса, ведь ощущение сущности «Я» весьма уязвимо. Мы можем потерпеть неудачу на работе, подвергнуться критике, провалить экзамен, утратить дружеские отношения, заболеть. Вера в собственную значимость может быть поколеблена. Мы всю жизнь стремимся к людям и обстоятельствам, которые способны подтвердить нашу идентичность, а порой направить нас и помочь стать лучше. Ничто и никто в мире не оказывает на нас большего влияния, чем партнер. Хвалить, поддерживать наши усилия, направленные на достижение новых целей, побуждать нас к развитию, принимать и уважать нас, тем самым способствуя подтверждению нашей идентичности, – это вторая главная задача отношений, которые наряду с этим должны быть базой, защищенным местом, точкой соприкосновения в горе и радости.

В серии романов «Замыкая круг» норвежского писателя Карла Фруде Тиллера рассказывается о Давиде, молодом человеке, который потерял память и больше не знает, кто он. Было напечатано объявление с призывом к людям, знающим Давида, написать ему письмо, чтобы помочь парню вспомнить прошлое. Перед читателем предстает целая галерея людей и отношений. Арвид, отчим Давида, рассказывает в своем письме о том, как его изменила встреча с Берит – матерью Давида:

*Берит вообще относилась ко мне очень по-доброму, подшучивала надо мной и подсмеивалась, когда я чудил и капризничал, но всегда без злости и без издевки, и как-то само собой вышло, что я научился смотреть на себя иронически и смеялся с нею заодно. А поскольку обнаружил, что ироничным нравлюсь себе куда больше, нежели обиженным и оскорбленным, мне уже не составляло труда быть именно таким, и мало-помалу я изменился, жить со мной стало легче. Я начал признавать свои ошибки и слабости, а тогда стало легче признавать и чужие. Ах, Давид, мама превратила меня в мужчину, каким я, сам о том не подозревая, мечтал быть, и сделала она это своей любовью<sup>2</sup>.*

Идентичность человека отнюдь не статична, она сплетена из нитей прошлого, настоящего и того будущего, о котором мы мечтаем. Живя с Берит, Арвид стал лучше, однако когда она умирает, он утрачивает не только настоящую близость, но и самый значимый ресурс для подтверждения собственной идентичности. Без Берит он не чувствует в себе сил оставаться в мире живых, он словно исчезает. Многие, кто пережил потерю супруга или супруги, говорят о том же. Не важно, прервал партнер отношения или умер, в любом случае это веская причина того, что покинутые люди становятся крайне уязвимы для депрессии и соматических заболеваний. Когда

---

<sup>2</sup> Тиллер К.Ф. Замыкая круг / пер. Н. Федоровой. – М.: Corpus, Астрель, 2012.

пропадает эмоциональная опора, твердыня, а кроме того, человек, который подтверждает наше бытие в этом мире, мы лишаемся защиты. В письме Давиду Арвид описывает это так:

*В тот августовский день 1989 года в иной мир отошла не только мама, но и человек, каким я был все годы, что мы – я, ты и она – прожили вдвоем. Банально, но чистая правда: когда не остается никого, кто может документировать нашу жизнь, когда не остается никого, кто может рассказать веселые истории про то, какие мы строптивые или ворчливые поутру, когда у нас нет никого, кто бы посмеялся, если нам весело, или обиделся, если мы не в настроении, когда некому напомнить нам, кто мы, некому ободрить нас, чтобы мы стали такими, какими можем быть, – тогда мы распадаемся, исчезаем<sup>3</sup>.*

Чтобы испытать такое, не обязательно физически терять партнера. Как это часто случается, достаточно просто чувствовать, что партнер словно не замечает тебя, относится как к пустому месту или же обвиняет чуть ли не во всех смертных грехах, что для многих становится невыносимым. Люди порой рассказывают о том, что их поносят годами и они чувствуют себя едва ли не уничтоженными этими бесконечными обвинениями. В конце концов, ведомые единственным желанием сбежать, в попытке избавиться от ощущения собственной никчемности, спасти изувеченную самооценку и восстановить потрепанную самоидентичность, они прерывают такие отношения.

Пренебрежение, обвинения подрывают авторитет человека в отношениях и в семье, унижают, а также дестабилизируют его самовосприятие. По словам психолога Леса Гринберга<sup>4</sup>, у многих это вызывает ярость, а иногда включает механизм суперрационализации. Лес Гринберг – один из многих ученых

---

<sup>3</sup> Тиллер К.Ф. Указ. соч.

<sup>4</sup> Один из основоположников эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ) для индивидуального, парного и семейного подхода.

и психотерапевтов, которые объединили теорию привязанности и результаты исследований эмоций в своем подходе к пониманию психологии близких отношений у взрослых людей. Довольно обычной реакцией является неприкрытое презрение, но за ним скрываются другие чувства, как правило, стыд и беспомощность. Это сильные эмоции, поэтому нередко сочетание ярости, стыда и острое ощущение беспомощности проявляется в форме агрессивного поведения – пинков, оплеух, пощечин, битья, и тогда пара встает на опасный путь.

Надо заметить, что некоторые люди имеют довольно шаткое самовосприятие. Они не выдерживают сильного напора, больше нуждаются в подтверждении и чувствуют себя задетыми чаще, чем люди с более устойчивым чувством собственной идентичности. Но, как бы там ни было, если человеку кажется, что он как будто исчезает, меняется или сам себя не узнает, то скорее всего его чувство собственной идентичности находится под угрозой.

Когда люди говорят, что исчезают, чувствуют себя уничтоженными в отношениях, они вовсе не драматизируют и не оригинальничают. Мы – социальные животные. Хроническое отсутствие принятия и поощрения идентичности может вызвать неприятное, тягостное чувство, что тебя стирают с лица земли. Так произошло с малышкой Нинни из рассказа Туве Янсон о муми-троллях «Дитя-невидимка». Нинни – ребенок, который подвергся такому количеству злой иронии и холодности, что начинает постепенно блекнуть и становится невидимкой (метафорическое описание последствий пренебрежения родительскими обязанностями). В дружелюбной и приветливой атмосфере муми-семейства Нинни вновь становится самой собой. Взрослые мужчины и женщины тоже могут постепенно блекнуть и становиться невидимыми, ведь находясь в отношениях мы по-детски уязвимы перед тем, кто знает нас лучше всех и способен ранить больше всего. Поэтому отвержение со стороны партнера может поколебать чувство собственной идентичности и стать причиной появления сильного страха.

Когда одна из моих информанток, женщина в возрасте около пятидесяти лет, рассказывала о своем разрыве, ее лицо искажала мука, хотя она прервала отношения очень давно и уже многие годы была счастлива с другим мужчиной. Она опускает взгляд, прижимает руки к груди, как будто готовится пережить здесь и сейчас то, о чем говорит:

*Это было похоже на ком, на что-то очень плохое, как надвигающееся несчастье, это все росло и росло, и надо было что-то с этим делать. Я не могла найти утешение у него, не разыгрывала драм, но объясняла, старалась быть такой же сильной, как он, не плакала. Я испытывала хронический стресс. В какой-то момент я подумала, что должна о себе позаботиться и поговорить с кем-нибудь другим. Это было своего рода признанием собственного бессилия. Тогда мне казалось, что я умираю. Во мне что-то оборвалось. Мне было так плохо. Потом я начала ожесточаться. Я сдалась. У меня все же есть гордость.*

Когда мы долгое время живем в паре, с нами происходит множество изменений. Мы меняемся физически, возможно, получаем более ответственную должность на работе, порой не уделяем друг другу достаточно внимания, занимаемся в большей степени детьми, а не своим партнером, меньше говорим о себе, меньше интересуемся, как живет наша половинка. Это вполне нормально. Так произошло и в семье этой женщины, но она считала, что они справятся, ведь вместе они сильнее. У них по-прежнему все было хорошо в сексуальной сфере, однако проблема заключалась в ослаблении эмоциональной связи, хотя жена делала все возможное, чтобы доказать мужу свою преданность. У нее в голове не укладывалось, что он больше не был «с ней», а смотрел на нее с какой-то неприязнью, как будто ему не нравилось, какой она стала. В ее словах об ощущении нарастающего кома, приближающейся неотвратимой беды, очевидно, нашли выражение страх и скорбь, которые она испытывала из-за

чувства покинутости, отделенности. Другие эмоциональные образы связаны со страхом уничтожения. Она видит, что муж отказывает ей в том, о чем она его просит, и, таким образом, отвергает ее саму. Сейчас она не думает, что он хотел ей навредить или ранить, просто не знал, что делать. Однако в тот момент она по-настоящему боялась погибнуть от отчаяния. Выходом из этой ситуации стал развод. Он этого не хотел, он по-прежнему ее любил и очень переживал из-за разрыва.

Согласно результатам исследований эмоций, мы можем почувствовать себя уязвленными, когда считаем, что нас обесценивают, испытываем эмоциональную травму, ощущаем опасность, затравленность. Если поведение, действия и высказывания партнера систематически провоцируют появление ощущения собственной никчемности, незащищенности, опасности, то вместе с уязвленностью активируется система выживания. Внешне это может проявляться в форме гнева и активного протеста или же в виде реакций избегания, замкнутости. Однако скрытое за этими проявлениями чувство, в котором мы редко себе признаемся, – страх уничтожения. А что мы делаем, чтобы избежать уничтожения? Многие из нас предпочитают уйти от источника болезненного, мучительного состояния, то есть от партнера. По словам Гринберга, находясь в отношениях, мы все время нуждаемся в помощи по регулированию своих эмоций, в подтверждении собственной идентичности, а одними из важнейших задач создания пары являются обеспечение взаимной защиты и принятия, а также умение вовремя подстегнуть или удержать друг друга. Если отклик партнера или отсутствие его отклика угрожает самооценке, то мы начинаем устраниваться, уходим прочь от источника боли.

### **Ты во мне – о включении и исключении**

Любовь – это развитие. Взаимная любовь обогащает и расширяет горизонты. Поэтому влюбленные пары буквально ощущают, что растут. Уверенность в любви, заботе и нежности со стороны другого открывает в партнерах новые грани.

Они чувствуют себя похорошевшими и поуменьшившимися. Они мужают, становятся более терпимыми. Кроме того, оба переживают многое друг у друга, расширяя свой индивидуальный репертуар и свое самовосприятие. Женщина, что прежде все время ныла на прогулках, вдруг начинает с энтузиазмом ходить в горы, прихватив походную горелку и удочку. Мужчина, который лишь изредка говорил о чувствах, внезапно становится не чужд самонаблюдению и начинает исследовать глубины собственной души. Эти изменения заложены в природе влюбленности и отвечают нашей основополагающей потребности в развитии и стремлении к новым достижениям. Другие значимые отношения, такие как дружба и профессиональное общение с коллегами, также способствуют личностному росту, но ключевую роль играет все-таки любовь. Когда мы включаем другого в свое «Я», мы словно расширяем его границы. Этот процесс не контролируемый и не осознаваемый, он просто запускается сам собой. Он проявляется не только на эмоциональном, но и на физическом уровне. Мир вокруг становится другим, и сам человек также меняется. Стихотворение Яна-Магнуса Брюхейма «Ты во мне» как нельзя лучше может проиллюстрировать это новое, растущее внутри влюбленного чувство:

*Я понял – ты теперь со мной,  
Вокруг все изменилось,  
И мир теперь совсем иной,  
Все вмиг преобразилось,  
Во мне – лишь радость и покой<sup>5</sup>.*

Те, кому известна судьба поэта, говорят, что эта тоска по единению с другим так и не воплотилась для него в любви, однако чувство, которое он описывает, счастье от сознания того, что кто-то стал частью нас самих, знакомо каждому влюбленному. Теория саморасширения психологов Артура и Элейн Арон

---

<sup>5</sup> Перевод Элеоноры Панкратовой.

иллюстрирует, как это происходит. Они использовали простую модель и метод, который называли «Включенность Другого в шкалу Я-концепции». Это пример эффективной методики измерения степени, до которой мы интегрируем партнера в собственное «Я», то есть показателя саморасширения. Шкала состоит из семи пар кругов, которые различаются степенью совпадения – от полного расхождения до практически стопроцентного перекрывания. Из этих кругов выбирается пара, которая, по мнению респондентов, наилучшим образом отражает их отношения с партнером. Множество исследований подтверждают эффективность этого инструмента в измерении степени близости между партнерами, а также включенности другого в «Я» каждого из них. Чувство единения, включенности может возрасти, когда двое вместе преодолевают трудности, учатся чему-то новому или справляются с физическими нагрузками. Исследования Артура и Элейн Арон показывают, что, к примеру, *после* совместного преодоления серьезных физических нагрузок партнеры выбирают круги с большей степенью совпадения по сравнению с тем выбором, который они делали *до* общего физического испытания. Вот так просто можно культивировать преданность. Поэтому если партнер, чувствуя, что отношения несколько застыли, предлагает своей половинке поучаствовать в совместной деятельности, которая предполагает достаточно большую физическую нагрузку, то, вероятно, он таким способом старается дать новый импульс общему «мы». Если есть заинтересованность в укреплении отношений, то положительный ответ на это приглашение станет мудрым решением, в полном соответствии с теорией саморасширения.

Но «Я» не может расширяться до бесконечности, поэтому совершенно естественно, что в какой-то момент процесс расширения замедляется или останавливается. Некоторые пары хорошо переносят меньшую степень взаимной восторженности, успокаиваются, находят счастье в теплом чувстве сопричастности и ощущают облегчение, когда начинают возвращаться к своему прежнему «Я». Отношения переживают

то, что Ролан Барт в «Фрагментах речи влюбленного» называет «падением» – момент, когда партнеры, будто возвращаясь с небес на землю, осознают, что другой – самый обычный человек, но при этом не утрачивают взаимного интереса. В других парах, напротив, процесс расширения резко или постепенно поворачивается вспять. Для кого-то отношения длятся до тех пор, пока себя не исчерпают. Эмоции ослабевают, появляется скука, разочарование, интерес к другому пропадает, и он выветривается или исключается из собственного «Я».

В романе «На террасе, в темноте» Ханне Эрставик описывает такие исчерпавшие себя отношения. Главная героиня переживает расставание, утрату любви, которая так и не получила продолжения, все время размышляя над тем, чего же, собственно, мы, люди, хотим друг от друга. Автор говорит о романе как об одном из звеньев ее исследования того, что значит быть человеком. Одно наблюдение просто потрясло меня своей глубиной, оно достойно стихотворной формы:

*Мы рядом с другими, только чтобы питаться их соками,  
а когда мы вырастаем,  
благодаря тому, что в нас пробудил и взлелеял другой человек,  
мы отворачиваемся,  
словно другой – это просто пища,  
отбросив его,  
как обглоданную рыбную кость,  
мы идем себе дальше.*

Это жесткое утверждение, и иллюстрирующий его образ крайне неприятен. То, что раньше было включено, может также быть исключено. Многие избавляются от изживших себя отношений – возлюбленные расходятся, супруги разводятся, дружба сходит на нет, знакомства прерываются, коллеги отдаляются друг от друга. В этих ситуациях может не быть враждебности или осознанного намерения все высосать и выплюнуть. Зачастую реверсивный процесс переживается как некое увядание, отношения больше не воспринимаются

как источник вдохновения, расширения личностного репертуара, развития способностей и креативности. Поэтому и стремление поддерживать отношения сходит на нет. Чувства радости от того, что присутствие другого поднимает нас над собой, больше не возникает. Однако этот реверсивный процесс далеко не всегда происходит синхронно. Второй стороне отношения еще могут быть нужны, и их окончание вызывает скорбь, ощущение утраты, человек чувствует себя отвергнутым и использованным, отброшенным, как «обглоданная рыбная кость».

Муки любви причиняют физические страдания, и покинутые партнеры могут чувствовать, что внутри у них все словно рвется на части. Применяв теорию привязанности для понимания этого явления, а именно так Сью Джонсон и Лес Гринберг поступают в своей психотерапевтической работе с парами, мы сможем говорить об эмоциональной связи между сторонами и последствиях ее разрушения – возникновении у покинутого партнера страха и чувства острого одиночества. В терминах концепции саморасширения мы можем говорить об ослаблении идентичности покинутого, о его скорби по утрате значимой части самого себя вместе с утратой другого. Если же мы перейдем мост и вступим на территорию того, кто ушел из отношений, то увидим обратную сторону этого явления, или то же самое движение, но с противоположным знаком. Тот, кто уходит, зачастую тем самым пытается избежать отвержения или ослабления идентичности. Поскольку отношения воспринимаются как угроза идентичности, уход становится попыткой спасти собственное «Я» от уничтожения. Моя информантка, женщина 48 лет, так описывает пугающее ощущение, говорящее ей о том, что она исчезает:

*В замужестве я полностью отказалась от себя, была, как лев в клетке, но решила остаться. Совесть не позволяла мне уйти до тех пор, пока оба наших ребенка не достигли совершеннолетия, и я терпела до последнего. Я перестала смеяться и как будто отсутствовала, словно не жила.*

Эта женщина связалась со мной спустя несколько дней после нашей беседы – она была потрясена собственной сильнейшей реакцией. Наш разговор разбередил старую рану, и ощущение, что ее уничтожают, стирают с лица земли, вернулось, хотя уже долгое время все было хорошо и она в полной мере чувствовала себя живой. Она вновь вышла замуж, ее отношения с нынешним мужем пронизаны теплотой и взаимным уважением, однако женщина почувствовала себя плохо, только лишь вспомнив о годах отказа от самой себя. «Старая рана вновь открылась, – говорит она о своих переживаниях, – тело словно вспомнило, что было точно при смерти, пока я готовилась к разрыву на протяжении долгих тяжких лет».

Мужчина тридцати пяти лет тоже чувствовал, что будто бы отсутствовал в отношениях, но, прервав их, он столкнулся с проблемой. Вот что он говорит об этом:

*Я был идеальным партнером. Современным, разделявшим идею равноправия мужчиной. Сговорчивым, отзывчивым, готовым поддержать ее всегда и во всем. Но я практически исчез в этих отношениях, от меня, собственно, ничего не осталось. Когда же я наконец из них выбрался, то столкнулся с серьезной проблемой в своих новых отношениях. Маятник качнулся в противоположную сторону. Я вообще ни с чем не соглашался! Не хотел уступать! Стал упрямым и неуживчивым. Просто я до смерти боялся опять закончить самоуничтожением. С моей девушкой происходило то же самое. Дело в том, что у нее был похожий опыт. В своих прошлых отношениях она была слишком отзывчивой и покладистой, и будто отсутствовала в них. Поэтому мы с ней ругались, спорили обо всем на свете и на смерть стояли на своем. Это нас ужасно изматывало. В конце концов мы поняли, что все это ни к чему и нам не надо постоянно самоутверждаться. После этого у нас все наладилось.*

Это наглядный пример того, что новый партнер и новый корректирующий эмоциональный опыт могут нас «спасти». Мы не обязаны повторять свои неудачи в новых отношениях. Мы можем измениться – или же вновь стать самими собой – вместе с человеком, который понимает нас и самого себя лучше, чем бывший партнер. Общение с внимательным и чутким партнером успокаивает нервную систему, мы расслабляемся, перестаем болезненно подстраиваться, нам больше не надо ссориться, занимать оборонительную позицию или уходить в себя, чтобы защититься. Или же мы обнаруживаем, что фактически *можем* ссориться, конфликт – это не смертельно, отношения не рушатся, даже если мы сердимся или с чем-то не соглашаемся, такие вещи можно исправить. Жизнь в гармоничных отношениях также помогает сохранить здоровье. Уверенность в преданности другого и его надежности, ощущение, что тебя понимает и принимает тот, кто желает тебе добра, являются щитом от стрессов и сомнений в себе. Мучительные отношения, напротив, могут наносить прямой вред здоровью и понижать общее качество жизни. Нам известно, что плохие отношения с партнером могут привести к хроническому стрессу, соматическим недомоганиям, проблемам со сном, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению иммунитета, депрессии и тревожности. И в этом нет ничего удивительного. Если человек живет со своим партнером в страхе, не испытывает радости, постоянно чувствует себя подавленным, измученным, ненужным или будто бы отсутствующим, то это само собой негативно влияет и на тело, и на душу.

## 3. ПОСТУПКИ, ПОДЧИНЕННЫЕ ЛОГИКЕ ОТЧАЯНИЯ

Почему мы так часто делаем то, чего решили не делать? Или не делаем того, что решили сделать? Мы принимаемся за пирожное, хотя днем ранее решили его не есть, мы избегаем напряженного разговора с партнером, хотя десять раз обещали себе поговорить с ним. Как будто невидимые силы заставляют нас делать противоположное тому, что, как мы знаем, было бы благом, словно мы лишены собственной воли. Ответ на вопрос «почему» заключается в приобретенных привычках и эмоциональных триггерах (внешних раздражителях, вызывающих автоматическую эмоциональную реакцию), в плену которых мы пребываем, а также в искушающем нас центре удовольствия, который находится в нашем невероятном мозге. Когда мы думаем «пирожное», то вырабатываем гормон радости дофамин, а когда мы откладываем неприятный разговор, происходит то же самое – мы испытываем кратковременное облегчение и удовольствие от того, что избежали переживания дискомфорта и страха быть отвергнутым. Это небольшое вознаграждение отменяет решение воздержаться от сладкого или разобраться со сложностями в отношениях с партнером.

Отношения в паре являются значимой частью жизни, и мы проводим массу времени в общении с партнером. Этого времени достаточно для формирования новых привычек – стороны беспрестанно пробуждают и закрепляют друг в друге определенные чувства и модели поведения, причем как хорошие, так

и плохие. А когда отношения усложняются, внимание начинает фокусироваться именно на том, что вызывает беспокойство. Это включается наша система безопасности: защита уже не так надежна? Могу ли я действительно тебе доверять? Партнеры, в отношениях которых не все гладко, могут быть чрезмерно восприимчивыми друг к другу. Они следят за тем, что говорит другой, наблюдают за мимикой, вслушиваются в интонацию, слишком сильно реагируют и неправильно истолковывают действия друг друга. Молчание может быть воспринято как холодность и отчуждение, а невинное замечание – как едкая критика. Атмосфера в паре становится нервной и тягостной, зараженной тем, что Джон Готтман называет *накопленной негативностью* – мысли и эмоции партнеров в основном получают негативную окраску, а это, в свою очередь, порождает еще больше отрицательных эмоций и плохих мыслей. Та гибкость, которая, вероятно, присутствовала раньше между партнерами, их снисхождение, терпимость к слабостям и недостаткам друг друга – благословение и значимая составляющая любых отношений – уходят в прошлое. Отношения становятся зако-стенелыми, позиции сторон жестко закрепляются. Тот, кто был более решительным и напористым в период, когда отношения еще ладились, в своих попытках достучаться до другого рискует превратиться в жестокого преследователя. Его система привязанности начинает работать беспрерывно: *ты не хочешь меня слышать, так я заставлю тебя отреагировать!* Тот, кто осторожничал и чьей стратегией при возникновении проблем всегда была уклончивость или защита, рискует закрыться окончательно, чтобы уберечь себя и отношения от краха. Его система привязанности отключается: *я стану неуязвимым и недостижимым для тебя, чтобы больше не чувствовать боли.* Это имеет плачевные последствия, поскольку поведение одного закрепляется поведением другого раз за разом в разрушительном и изматывающем круговороте. Парадоксально то, что оба партнера хотят при этом уберечь отношения, свою самооценку и любовь.

## Нарушение эмоционального контракта пары

Любимый человек – важнейшая опора в жизни. Мы привязываемся к другому, чтобы чувствовать себя защищенными, значимыми и желанными. Если другой отвергает эту привязанность и ослабляет нашу идентичность, то это, по мнению Леса Гринберга, является *нарушением эмоционального контракта*. Поскольку важнейшие эмоциональные связи взрослых людей реализуются во взаимодействии с любимым человеком, именно в этих отношениях преобладают самые сильные чувства. И когда между партнерами что-то разлаживается, именно эмоции первыми сигнализируют об этом (я иначе воспринимаю тебя, ты по-другому себя ведешь). Холодок в голосе партнера, которого вы не замечали раньше, может привести в действие вашу систему привязанности, заставив ее забыть тревогу. Вы можете почувствовать, что у вас сосет под ложечкой, когда вы спрашиваете, все ли в порядке, а после того как ваш партнер ответит утвердительно, вы не успокоитесь, поскольку услышите в его голосе раздражение, отрывистость, и сосущее ощущение только усилится. Вообще, значительная часть человеческой коммуникации происходит на уровне эмоций, в том смысле, что мы практически непрерывно обмениваемся невербальными сигналами, которые сообщают о нашем эмоциональном состоянии. Нам не нужно обязательно говорить словами о том, что мы сердиты, грустны или пребываем в нетерпении, это продемонстрирует наша мимика, язык тела и интонация.

Чарльз Дарвин первым предположил, что эта сигнальная система биологически обоснованна и служит для регуляции взаимодействия индивидов. Например, нам известно, что если человек демонстрирует беззащитность и ранимость, то это действует обезоруживающе и вызывает сострадание у окружающих. Если же мы, напротив, проявляем гнев или враждебность, то это отталкивает других людей. Разные эмоции имеют различную природу. Такие как, скажем, гордость и зависть являются социально и культурно обусловленными, в то время как грусть, гнев, радость, удивление, отвращение

и страх – биологически обусловленными, универсальными, так называемыми *базовыми эмоциями*. Что касается стыда, то некоторые теоретики относят его к базовым эмоциям, другие считают его выученной эмоцией.

Врожденное или приобретенное – в данном случае это не так важно. Как бы там ни было, стыд тяжелое, часто завуалированное чувство, которое может стать мощной скрытой в человеке движущей силой. Способность испытывать стыд необходима для того, чтобы мы не подавляли других, благодаря ей мы также можем попросить прощения, если поступили дурно. Однако стыд бывает деструктивным – он может лишить нас веры в себя и заставить чувствовать собственную никчемность и ничтожность. Гринберг утверждает, что каждый человек интуитивно понимает, что эмоции имеют решающее значение в жизни, но в то же время все мы боимся эмоций, ведь они могут причинить боль. Это вполне логично. Мы не стремимся испытать ни грусть, ни страх, ни стыд, ни презрение. Мы предпочли бы этого избежать, а испытывая эти эмоции нуждаемся в помощи, чтобы с ними справиться. Поэтому основной функцией отношений в паре, по мнению Гринберга, является эмоциональное регулирование, то самое, которое должны обеспечивать своим детям компетентные родители. Люди нуждаются в надежной опоре, а для многих важно, чтобы ею стал именно любимый человек, отношения с которым помогали бы пережить тяжелые эмоциональные состояния. Нам нужны такие отношения, где, говоря словами Джона Боулби, возможно попеременно «быть друг для друга самыми сильными и мужественными». Партнер, отношения с которым пронизаны теплотой и уважением, может вас успокоить, утешить, вселить уверенность, пробудить восхищение, помочь почувствовать себя значимым и красивым. В неблагополучных отношениях, лишенных теплоты и принятия, вы, напротив, можете ощущать беспокойство, страх, гнев, чувствовать, что вами пренебрегают, испытывать тоску и апатию. А негативные эмоции зачастую вызывают у нас своего рода внутренний протест. Поэтому отсутствие регуляции, необхо-

димой для нормализации эмоционального состояния, может провоцировать разного рода реакции. Некоторые переходят в наступление и пытаются вырвать у партнера эмоциональную поддержку силой. Другие замыкаются в себе, перестают надеяться на партнера, пробуют справиться с тяжелыми переживаниями самостоятельно. Характер реакции, спровоцированной отказом партнера быть эмоциональным регулятором, в значительной степени зависит от особенностей личности, темперамента, индивидуальной истории и сформированного типа привязанности каждого из нас.

Джон Готтман также говорит о том, что благополучие отношений зависит от того, насколько хорошо партнеры способны обеспечить друг другу эмоциональную регуляцию. Если они успешно справляются с этой задачей, то эмоциональные связи между ними не распадаются. Они в состоянии остановить самих себя и друг друга, пока ссора, упреки или избегание не зашли слишком далеко. Они умеют примириться после размолвки, утешить, выдержать сложный период без пагубных последствий для отношений и пойти друг другу навстречу. В плохо регулируемых отношениях, напротив, процветают упрямство, избегание и настороженность, часто повторяются ссоры или периоды молчания. Стороны бывают не в состоянии взять дело в свои руки, залечить раны, нанесенные друг другу, видят в партнере враждебность или трусость, не заботятся друг о друге, и вне зависимости от того, что один предпринимает для решения проблем, второй может воспринимать это как агрессию. Взаимное недоверие постепенно подрывает отношения все больше и больше. Я видела пары, настолько ослепленные негативными представлениями друг о друге, что искренние, порой беспомощные попытки одного партнера достучаться до другого воспринимались последним, как пощечина. Слезы и отчаяние истолковывались как поток безудержных обвинений, оторопелость и растерянная замкнутость – как исполненное ненависти мщение. В основе этой замысловатой игры, которую бывает нелегко понять со стороны, практически всегда лежит глубокая тоска по привязанности

и стремление к подтверждению собственной идентичности. Будь у этой тоски голос, она бы спросила:

- Ты меня не предашь?
- Я могу на тебя положиться?
- Ты беспокоишься обо мне?
- Ты меня понимаешь?
- Ты меня принимаешь?
- Ты меня ценишь?

Именно с этими вопросами подспудно бьется одна из сторон или сразу обе стороны в терпящих бедствие отношениях. Многие люди сомневаются в любви и принятии партнера, поэтому просто боятся показать ему свою уязвимость. В такой ситуации зачастую их главной задачей становится защита – они не рискуют открыться из страха быть отвергнутыми. Вот почему мотивирующие поведение эмоции (страх, грусть, неуверенность и стыд) остаются завуалированными и ни один из партнеров не способен открыто признать: *мне сейчас так одиноко, ты не уделяешь внимания мне и нашим отношениям, я боюсь, что ты больше меня не любишь*. Вместо этого многие тихо замыкаются в себе, другие пробуют заставить партнера откликнуться, требуя любви и внимания при помощи критики, раздражения и сарказма.

### **Негативный стереотип – проклятие отношений**

Я кормлю птиц круглый год. Я постоянно копаюсь в саду. Я гуляю со своим мужем всегда по одному и тому же маршруту вокруг небольшого озера весной и летом, осенью и зимой. На этих прогулках мы с упоением наблюдаем за движением жизни, за тем, как улетают и вновь возвращаются перелетные птицы. Я радуюсь этим моментам, наполняющим повседневность, и этот ставший привычным ход вещей дает мне ощущение счастья. Но моя жизнь не всегда была такой. Когда-то в далеком прошлом (кажется, с тех пор прошла целая вечность), будучи в других отношениях, я воспринима-

ла повседневность совершенно иначе. Я словно находилась в каком-то порочном кругу, словно на моей жизни лежало проклятие. Неосторожное замечание с моей стороны – и все вокруг сковывал лед. Целую неделю, а порой и дольше, мужчина, с которым мы тогда были вместе, сохранял молчание, держался холодно, не достаивая меня и взглядом. Я могла часами плакать и взывать к нему, но его это не трогало. Все было бесполезно. Мы оказались в ловушке потому, что были не в состоянии изменить свои жестко закрепившиеся позиции. Это заканчивалось лишь тогда, когда мы были уже слишком измотаны, чтобы продолжать в том же духе. Однако через какое-то время цикл повторялся и наступало оледенение. Это было необъяснимо. Я и сейчас чувствую вибрации в миндалевидном теле<sup>6</sup>, стоит мне вспомнить об этом.

Многие пары находятся во власти этого проклятия, и психотерапевту полезно знать кое-что о том, каково это, а также о том, как легко двое людей могут затянуть друг друга в порочный круг. Желая лучшего, они делают худшее. Это проклятие имеет множество названий: дьявольский танец<sup>7</sup>, самоподкрепляющаяся привычка, мертвая петля, из которой партнеры никак не могут выйти, бесконечная карусель, война, тупик, вечный двигатель, поработивший обоих. Пары, начавшие посещать психотерапевта, нередко используют подобные метафоры, чтобы описать этот порочный *репертуар*, стереотип, выработанный со временем в процессе общения партнеров и воспроизводимый под влиянием скрытых чувств, ошибочных толкований и неудовлетворенной потребности в привязанности. Активировать этот поведенческий репертуар может незначительный эмоциональный раздражитель (или триггер): взгляд, брошенный партнером, движение руки, молчание,

---

<sup>6</sup> Миндалевидное тело – область мозга, центр реагирования на опасность. Отвечает, в частности, за формирование оборонительного поведения, реакций бегства.

<sup>7</sup> Сью Джонсон называет этот танец, в котором партнеры никогда не попадают в такт, протестной полькой.

сказанное слово, малейшее изменение голоса – этого вполне достаточно. Нижеследующий вымышленный диалог является примером постепенно обостряющегося обмена репликами и жестами, который происходит в форме эмоционально нерегулируемого, дестабилизирующего чувство привязанности и идентичности поведенческого стереотипа. Я неоднократно сама наблюдала, как подобные диалоги разыгрываются между партнерами, а также многие рассказывали мне о таких обостряющихся сценах.

**О н а** (*воинственно*). Почему ты меня не слушаешь, почему мы не можем об этом поговорить?!

**О н** (*молчит, не смотрит на нее*).

**О н а** (*громче*). Ну ответь же, не игнорируй меня!

**О н** (*глядя в окно*). Я отвечу, что из этого ничего не выйдет, это контрпродуктивно!

**О н а** (*агрессивно*). Ах контрпродуктивно, черт возьми! Что это еще за идиотское словечко! Ты что, не можешь говорить со мной по-человечески, вечно этот твой дерьмовый казенный язык!

**О н** (*поднимает руку в останавливающем жесте, закатывает глаза*). Я же говорил, что все это ни к чему не приведет.

**О н а** (*в ярости*). Это потому, что ты не хочешь, ты ведь трусливый до ужаса!

**О н** (*с вымученным спокойствием*). Окей, трусливый так трусливый. Во всяком случае я не бьюсь в истерику, как ты.

**О н а** (*кричит*). Ну надо же, у меня истерика! Наш брак трещит по швам, а тебе плевать!

**О н** (*встает и идет к двери*). Мне не плевать, просто я не терплю, когда на меня кричат.

**О н а** (*плачет и кричит с надрывом*). Чего же ты хочешь? Развода? Ты этого хочешь?

**О н** (*уходя, не оборачиваясь к ней*). Нет, этого я не говорил. Просто мне вот это все невыносимо.

Кажется, что в подобных ссорах партнеры хотят побольше ранить друг друга, и порой это действительно недалеко от правды. Люди, чувствуя себя глубоко задетыми, зачастую стремятся отомстить, они испытывают «едкую радость от возможности обидеть другого», как писала Ингер Хагеруп. Решительная сторона, как правило, действует более энергично, кажется разгневанной и полной презрения, в то время как уклончивая сторона – холодной и безразличной. Женщина из нашего примера не может достучаться до мужа и не понимает, как наладить с ним контакт. Чувствуя его отчуждение, в попытке добиться отклика, она встряхивает мужа вербально. Она не способна выразить свои чувства деликатно и расположить мужа к общению. Скорее всего раньше, на заре их отношений, женщина делала такие попытки, однако со временем у нее выработалась привычка с разгону начинать разговор о том, что ее беспокоит, поскольку она боится не быть услышанной. Она чувствует, что ее желания ничего не значат для мужа, она больше не так важна для него, как раньше. Все чаще для начала серьезного разговора она прибегает к тому, что Джон Готтман называет «жестким стартом»<sup>8</sup>, чтобы привлечь внимание мужа. Кажется, что она разгневана (хотя на самом деле – напугана), ведь она вступает в контакт на повышенных оборотах, это звучит в ее голосе и словах. В свою очередь ее муж чувствует, что на него давят, он уязвлен. Он не догадывается об ее истинных намерениях, к тому же пренебрежительное обращение с ним заставляет мужчину усомниться в том, что жена его любит. Она называет его трусом, которому наплевать на их брак и семью. Муж чувствует, что не справляется, ни его слова, ни его действия не помогают, поэтому он самоустраивается.

Если отношения угодили в эту ловушку, то одна из сторон чаще всего пытается пресечь всякую дискуссию, которая может привести к конфронтации и учащенному пульсу. Избегание

---

<sup>8</sup> Жесткий старт – «загрузка негативной энергии». Эта тема подробно описана в книге Готтмана «*The Seven Principles for Making Marriage Work*».

превращается в рефлекс. Это заставляет напористого партнера еще больше увеличить громкость и интенсивность давления, что, в свою очередь, побуждает другого к еще большему избеганию и т. д. Со временем даже самый малозначительный повод начинает вызывать у обеих сторон сильные негативные переживания, которые ни один из партнеров не способен выразить. Когда я прерываю подобный негативный репертуар во время психотерапевтической встречи и начинаю вместе с парой исследовать то, что в действительности происходит, обнаруживаются такие чувства, как беспомощность, страх, горечь и скорбь. Тот, кто обычно отмалчивается и чурается контакта, часто рассказывает об оцепенении, измотанности, о тумане в голове и потребности себя защитить. Тот, кто обычно изливает потоки слез и упреков, говорит об отчаянии, панике и гнетущем одиночестве.

Процесс распада эмоциональных связей в таких отношениях будет продолжаться, если не помочь паре его обратить. В нашем вымышленном примере события могли бы развиваться следующим образом: муж постепенно отстраняется, пока не закроется совсем и не спрячется за ментальной стеной или, говоря иначе, каменным лицом<sup>9</sup>, чтобы иметь возможность справляться со своими чувствами под натиском жены. Такая реакция, по утверждению Джона Готтмана, является последним звеном в нарастающей цепи реакций деструктивных стереотипов поведения. Перед стадией формирования каменного лица такие отношения в течение длительного времени постепенно наполняются *критикой, пренебрежением и самозащитой*, что и демонстрирует приведенный выше диалог. Эти четыре стереотипа поведения, по мнению Готтмана, являются *предзнаменованием конца* отношений в масштабах библейского судного дня, и поэтому критику, пренебрежение, самозащиту и каменное лицо он называет *четырьмя всадниками Апокалипсиса*. Женщина в нашем примере может со временем превратиться в «перегоревшего преследователя», который,

---

<sup>9</sup> Джон Готтман называет такую самозащиту «stonewalling».

по словам Сью Джонсон, также прекращает попытки добиться контакта и сдается. Тот, кого систематически отвергают, теряет надежду и больше не испытывает чувства преданности по отношению к своему партнеру. Так человек защищается от боли, связанной с переживанием потери любви близкого. Весь накопленный опыт свидетельствует о том, что вернуть партнера, когда он уже перегорел, крайне тяжело.

Обострения и усугубления проблем в отношениях, подобных тем, что описаны в примере, можно было бы избежать, если бы женщина смогла сказать приблизительно следующее: *«Я не знаю, как заговорить о наших проблемах, мне страшно, я огорчена и чувствую, что ты отдаляешься от меня»*. Тогда, возможно, уязвимость жены не отпугнула бы, а тронула ее мужа. Возможно, что и он со своей стороны мог бы успокоить жену и нейтрализовать ее жесткий старт при помощи теплых слов: *«Я отстраняюсь потому, что в такой ситуации чувствую себя беспомощным. Мне кажется, что я нелюбим, ни на что не годен и все делаю неправильно»*. К сожалению, проблемой многих пар является неумение открыто говорить друг с другом на болезненные темы, они не рискуют обнажать перед партнером собственную уязвимость, предоставляя негативному стереотипу питать самого себя.

Многие отступники в этой книге рассказывают о таких негативных поведенческих репертуарах. Они и их партнеры были не способны обеспечить друг другу эмоциональную регуляцию, они уничтожали «Я» другого, они перестали быть свидетелями жизни другого, они не смогли поочередно быть друг для друга самыми мудрыми и сильными в тяжелые периоды. Эти пары оказались во власти повторяющихся стереотипных реакций, таких как ожесточенные ссоры, беспомощная отстраненность, эмоциональная негативность, покорность, и, в конце концов, один из партнеров сдался. Никто из них не понимал, что это была отчаянная битва за любовь и беспомощные попытки достучаться друг до друга.

## 4. ТРЕЩИНА

«Честно говоря, моя дорогая, мне наплевать», – эта фраза в 2005 году была выбрана как самая запоминающаяся за всю историю американского кинематографа. Отличающаяся невероятно смелым для 1939 года словоупотреблением, последняя реплика Ретта Батлера (в исполнении Кларка Гейбла), адресованная избалованной и эгоцентричной Скарлетт О’Хара (в исполнении Вивьен Ли) в «Унесенных ветром», стала окончательным и, по мнению зрителей, долгожданным доказательством того, что он порвал с ней навсегда. В этой сцене показано расставание, явившееся следствием неоднократных разочарований, отвержения – трещин, которые постепенно подрывали преданность Ретта. В ту самую секунду, когда он избавляется от привязанности к ней, Скарлетт, как это ни парадоксально, понимает, что на самом деле любила его всегда. Но уже слишком поздно. Его резкие слова стали ответом на ее слезы и заданный с мольбой в голосе вопрос: «Ретт, но если ты уходишь, что делать мне?» У него не осталось теплых чувств по отношению к ней, никакого сопереживания. Он измучен, разочарован и просто хочет уйти от нее, чтобы спасти остатки своего человеческого достоинства.

Трещины способствуют ослаблению любви. Большинство людей, поделившихся своей историей для этой книги, помнят моменты возникновения трещин в отношениях – повторяющиеся эпизоды, когда произносились слова, которые ранят, молчание, избегание, упрямство, манипуляцию. Они помнят мгновенья, когда начался процесс охлаждения любви, миг, когда они ожесточились, когда надежда умерла и они всерьез

задумались о жизни без партнера. Отступница пятидесяти пяти лет рассказывает о последней трещине в своем браке:

*Муж пошел со мной на парную психотерапию. У нас были проблемы на протяжении многих лет. На приеме нас попросили немного рассказать о детстве и юности друг друга. Я рассказала о нем, о его необычном взрослении в доме без книг, о том, как удивительно, что он так любит читать и стал эдаким мыслителем. О его родителях я сказала, что они милые люди, но не совсем понимают своего интеллектуального сына. Он рано покинул родительский дом и фактически сам себя воспитал. Потом муж начал рассказывать обо мне и делал это весьма неуважительно. Он критиковал меня со всех сторон. Он был чрезвычайно ироничен. Он представил меня как беспомощного, жалкого человека, которого не за что было уважать, сказал, что я слишком ношу со своими глупыми родителями, которых он терпеть не может. Я помню, как сижу там, помню, что во мне все замерло. После того, как муж закончил говорить, психотерапевт спросил, обращаясь к нему: «Вы заметили, что очень по-разному говорите друг о друге и семьях друг друга?» Нет, он этого не заметил. Но я это заметила. Слова психотерапевта помогли мне покончить со всеми сомнениями, страхом остаться одной, смятением. Я словно очнулась от затянувшегося кошмара. Я поняла, что хочу прервать этот брак. Я перестала себя уговаривать поверить в то, что у нас все наладится».*

Здесь описана реакция, подобная тому, что испытал Ретт Батлер – внезапное просветление, но, чтобы действительно разобраться в происходящем, женщина получила помощь извне. Когда люди долго живут в плохих отношениях, терпимость к боли возрастает. Даже такие пагубные вещи, как пренебрежение и враждебность, кажется, можно стерпеть, но цена высока. Многие как будто цепенеют в процессе призывания, утрачивают контакт со своими действительными

чувствами и перестают понимать, что можно вытерпеть, а что нет. Понимание и принятие, продемонстрированные посторонним человеком, могут ключевым образом изменить ситуацию, стать поворотным моментом. Подтверждение того, что человек имеет право чувствовать именно то, что чувствует, способно вырвать его из эмоционального хаоса и трясины сомнений в самом себе.

### **Борьба за выживание**

В прежние времена для получения развода необходимы были веские доказательства его обоснованности для предоставления в суде или других разрешающих инстанциях. Критериев, по которым принималось решение о расторжении брака, было мало, к тому же они отличались особой строгостью, поэтому многие пары были обречены вести прискорбное совместное существование на протяжении всей жизни. Принудительный аспект сохранялся вплоть до проведения современного закона о расторжении брака в 1909 году<sup>10</sup>. За право на развод нужно было вести длительную борьбу, несмотря на наличие очевидно серьезных причин освободиться от удушающих брачных уз<sup>11</sup>. Этот факт может подтолкнуть нас к мысли, что сегодня слишком просто получить развод или прервать незарегистрированные отношения, поскольку маятник качнулся в противоположную сторону.

Многие отстаивают именно эту точку зрения, считая, что сейчас люди боятся ответственности, они нетерпимы, избалованны и слишком требовательны. На мой взгляд, это неверное заключение. Конечно, сегодня без особых проблем можно уладить формальности по сравнению с изнурительной процедурой прошлого, однако прекращение совместной жизни

---

<sup>10</sup> Закон о расторжении брака был принят в Норвегии 20 августа 1909 г. Он был разработан тогдашним министром юстиции Юханом Кастбергом.

<sup>11</sup> Подробнее об истории развода можно прочесть в книге Нанне Марие Юхансен «Сепарация и развод в Норвегии с 1536 по 1909 год. Исследование истории семьи и права».

связано с мучительными эмоциональными переживаниями. Все так же тяжело быть покинутым, все так же тяжело покидать. Эмоциональные узы невозможно разорвать, просто щелкнув пальцами – всякий разрыв имеет длинную предысторию. Очень часто люди годами задаются вопросом, стоит ли действительно прерывать отношения, есть ли достаточно веские для этого причины. Если нельзя сослаться на прелюбодеяние, desertio, насилие, проказу или опасную душевную болезнь (бывшие уважительными причинами для развода в прошлом), то имеет ли человек право подкашивать семью под корень просто потому, что он печален и опустошен, чувствует себя в отношениях несчастным и одиноким? Многие уговаривают себя на протяжении пяти, десяти, пятнадцати лет, прежде чем наконец вновь обрести себя. Об этом говорила женщина из приведенного выше примера, так произошло и с другой моей информанткой:

*Я все время думала – да что это со мной! Это испытание! Я должна с этим справиться! Он часто повторял, что у меня были бóльшие ожидания от брака, чем у него. Я пробовала обходиться меньшим. Я пыталась не обращать внимания на душевную боль. Убеждала себя быть благоразумной: успокойся! Нечего страдать, у тебя все хорошо! Я была согласна с тем, что у меня слишком большие запросы.*

Когда она поведала мне свою историю, спустя шесть лет после развода, ей было 48 лет. Ее брак длился 12 лет. В первые годы замужества, по ее словам, все было очень хорошо. Затем становилось тяжелее и тяжелее, в конце концов ощущение, что она гибнет, стало таким невыносимым, что женщина не выдержала. Этот процесс – хорошо-плохо-невыносимо – порой непросто распознать, поскольку распад отношений, как правило, протекает не линейно: он может идти кругами, прогрессировать, а затем откатываться назад, двигаться скачками и тянуться очень и очень долго. Люди не хотят сдаваться, они не желают

видеть, что все летит под откос. Кроме того, роли партнеров могут меняться – тот, кто вчера готов был капитулировать, сегодня бросается в борьбу за отношения. Многие продолжительное время живут смирившись с тем, что им плохо. Толерантность к разочарованию, отчаянию и фрустрации бывает велика. Надежда поддерживает, помогают и хорошие воспоминания, все еще мелькающие проблески счастья, вера в пару, некогда такую сердечную и крепкую.

В периоды уныния и подавленности люди находят утешение в работе, в активных тренировках, встречах с друзьями, стараются быть хорошими родителями, флиртуют с другими, закрываются в столярной мастерской, отгораживаются компьютерной игрой, фейсбуком, сериалами и обучающими курсами. Так люди помогают себе выдержать черные полосы, так они внушают себе, что несмотря ни на что их жизнь довольно сносная. Существует множество других источников, кроме близких отношений, где можно черпать энергию и уверенность. Поэтому многие готовы поступиться современным идеалом отношений, согласно которому партнеры должны обеспечивать друг другу эмоциональную поддержку, сексуальное удовлетворение, равенство, дружеское участие, и отказаться от важных вещей, долго терпеть и надеяться на разрешение проблем. Расставание требует вложения серьезных душевных ресурсов, практических усилий и финансовых затрат, вот почему к его реализации может подтолкнуть действительно невыносимая ситуация. Чтобы суметь разорвать эмоциональные связи с партнером, возможно, даже огорчить и разочаровать детей, боль должна стать по-настоящему невыносимой. Женщина, пытавшаяся убедить себя умерить свои запросы, рассказывает о чудесном старте супружества, которое впоследствии стало для нее мучительным:

*Мы встретились у друзей, раньше мы знакомы не были. До этого я один раз видела его мельком. Тот вечер стал для меня совершенно особенным. Тогда он был такой непосредственный и открытый. Меня переполняли чувства – это*

*было невероятно. Он был таким милым. В то время мы оба были одиноки и свободны. Он проводил меня домой, это было так романтично. Он осторожно меня поцеловал и сказал: «До завтра!» Он был сама галантность. Я страстно влюбилась. Годом раньше я «пробовала» многих других возможных кандидатов, но никто из них мне не подходил. Когда он появился, я была в высшей степени готова к отношениям.*

*Первые несколько лет все было просто прекрасно. Я довольно быстро забеременела. Он был таким надежным, взрослым, основательным. Ему было за тридцать, и он ни секунды не сомневался насчет ребенка – он хотел его появления. Ни с кем другим я бы никогда не решилась на такое, вот так сразу. В первые несколько лет он был безупречен. Ну а я была нежна, мила и весела, так что ему оставалось только гордиться и радоваться.*

Слушая эту женщину, я подумала, что такой брак, пожалуй, заслуживал самого лучшего в мире прогноза. Кажется, все именно так, как и должно было быть. Как такие прочные, хорошие отношения могли испортиться? Нам не известна версия ее мужа, что, разумеется, дополнило бы общую картину, однако в данном контексте меня интересуют переживания женщины. Для нее поворотный момент наступил, когда она поняла, что некоторые ее качества раздражают мужа, он не хочет их принимать:

*Это несколько осложнило мне жизнь. Я достаточно экспрессивна. Я открыта миру, меня очень волнуют взаимоотношения между людьми, все, что находится между строк, я придаю большое значение выражению эмоций и пониманию чувств другого, для меня важна честность и искренность в том, что касается чувств. Он смеялся над этими наклонностями. Мы не могли об этом говорить. Он закрывался, отказывался от общения, когда речь заходила о моей чувствительности. И я не могла рассказать ему*

*о своих эмоциональных потребностях, это его только злило. Ему казалось, что его обвиняют. Он не мог меня принять, откликнуться. Моя потребность говорить о чувствах, в «сентиментальных разговорах», как он это называл, видно, стала для него большим разочарованием в начале наших отношений.*

*Постепенно между нами не осталось близости. Секс стал механическим. Но мы продолжали заниматься сексом потому, что это было для моего мужа своего рода двигателем. А моя гордость не позволяла мне превратиться в одну из тех женщин, которые отказывают мужу в сексе. Во всяком случае, в этом меня не упрекнешь! Где-то через восемь лет я начала поглядывать на других мужчин. У меня не было какого-то умысла. Но мне так хотелось утвердиться в себе. Я могла начать флиртовать даже в супермаркете!*

*Меня в нем пугала какая-то натянутость, жесткость. Он не принимал мою эмоциональность. Он всегда повторял, что «нет никакого смысла говорить о проблемах». Он совершенно не был способен к близости, он ее не выдерживал. Бывало, мы сидели и так душевно беседовали, что радовало меня несказанно, но тут он как будто выпадал, спешил удалиться, устремлялся прочь, выйти, пройтись. Между нами почти не было доверительности. Я знаю, что он годами боялся того, что я от него уйду, но он так и не смог выразить этот страх.*

Как мы видим, женщина разочаровала мужа своей склонностью к «сентиментальным разговорам», а когда она рассказывала ему о своих потребностях, то встречала лишь враждебность. Может быть, эта проблема надумана? Может быть, не следует обращать на нее внимания и просто научиться с этим жить, если в остальном отношения благополучны? Многие люди так поступают сегодня и, разумеется, поступали так и в прошлом – они приспособлялись, как годами пыталась приспособиться

и женщина из нашей истории. Она сама себе указывает не *обращать внимания на душевную боль, успокоиться, осознать, что ей нечего страдать*, но у нее ничего не получается. Она чувствует, что отвергают именно ее, ее глубинную сущность. Под угрозой находятся сама потребность в привязанности и чувство собственной идентичности, а если партнер угрожает идентичности, пусть и неумышленно, то это воспринимается как серьезное нарушение эмоционального контракта пары, согласно которому принятие является одним из важнейших проявлений любви, а отсутствие принятия – проявлением ее противоположности (если ты меня не принимаешь, если не считаешь, что я чего-то стою, если ты не хочешь быть со мной, когда я предъявляю себя, мне следует тебя покинуть, поскольку рядом с тобой я подвергаюсь серьезной опасности, ведь ты можешь меня раздавить). Женщина описывает скрытый страх уничтожения следующим образом:

*Со временем мне стало казаться, что я веду борьбу за выживание. Я как будто боялась исчезнуть. У меня начались проблемы с дыханием. Появилась клаустрофобия. Тревожность.*

Поворотные моменты – это тонкая материя. Что, собственно, заставляет нас сорваться? Почему мы достигаем предела терпения? Что должно произойти, чтобы мы махнули на все рукой? Прошедшие через это часто описывают сходные ощущения: как что-то в них переполнилось, лопнуло, разлетелось на куски. В этот момент отношение к партнеру меняется и начинается процесс эмоционального отмежевания. Женщина, которую я интервьюировала, рассказывает о трех переживаниях, трех трещинах, побудивших ее начать отдаляться от мужа:

*Это была первая трещина. Мы были в машине. Я пыталась сказать: «Мне кажется, что я сейчас умру», – но он предпочел заговорить о практических вещах, о том, что я недостаточно бережлива. Тогда я подумала, что он никогда*

*не поймет, с чем я пытаюсь справиться. Вторая трещина образовалась, когда мы вдвоем поехали на дачу друзей, чтобы поговорить и разобраться в наших отношениях. Меня переполняли надежды. Помню, я сидела на солнечной террасе и все ждала, на протяжении нескольких дней я ждала возможности поговорить о том, каково мне, о том, чего мне не хватает, но он счел за лучшее дочитать книгу, поскольку он это запланировал. Я была крайне разочарована, чувствовала себя полностью отвергнутой. После этого я как будто зачерствела и стала более замкнутой. Момент для третьей трещины настал, когда я серьезно заболела. Он отвернулся от меня, решив, что я изображаю болезнь, чтобы добиться внимания! Я была шокирована, совершенно обескуражена и просто лишилась дара речи.*

Поскольку процесс ухода от партнера довольно длительный, а многие к тому же привыкают к колебаниям в отношениях, ссорам, эмоциональной и сексуальной дистанции, окончательный разрыв может стать неожиданностью, причем даже для его инициатора. Вовлеченным сторонам трудно предсказать тот самый поворотный момент, понять, что к нему подводит, почему и каким образом чувства и события толкают человека к решению уйти. Но, как бы там ни было, ключевым является ощущение, что тебя уничтожают. Когда это ощущение усиливается, в игру вступает инстинкт самосохранения, и человек постепенно дистанцируется, чтобы избежать уничтожения.

*Несколько месяцев спустя настал решающий момент. Я много говорила о том, насколько все сложно. Однажды вечером, когда мы сидели на диване, не глядя друг на друга, я подумала: «Это произойдет сейчас». Все было как-то нереально. Он сказал: «Так, значит, это конец?» Я подтвердила. Я так долго ждала, пока он будет готов, раньше я на это не осмеливалась. Ему нужно было сохранить достоинство. Он ведь тоже понимал, что так продолжаться не может. Я была как будто не я. В ушах звенело. Было страшно.*

*Я не сердилась. Я была спокойна и рассудительна, чтобы не спровоцировать вспышку ярости, которую я уже наблюдала несколько раз прежде. Это была весьма веская причина держать себя в руках. Он отреагировал так, словно получил известие о смерти. Все прошло очень спокойно. Должно быть, я заплакала от перенапряжения. Потом мы почистили зубы и легли спать. Он погрузился в себя.*

Уходить от человека, о котором все еще беспокоишься, но которого уже не любишь, непросто. Лишь единицы делают это с легким сердцем, ведь как бы ни были испорчены отношения, многое может по-прежнему объединять. Уходящий знает, что разрыв сильно ударит по нему самому, партнеру и, возможно, по детям. Я сама была отступницей и хорошо представляю себе мучительную внутреннюю борьбу, порой ведущуюся годами, прежде чем человек будет готов оставить партнера и жизнь, которую ему так хотелось наладить.

Примечательно, что по результатам целого ряда исследований было выявлено, что люди, как правило, отвечают «не знаю» на вопрос, почему отношения закончились. Я охотно в это верю. Многие покинутые не в состоянии назвать конкретную причину, они не понимают, что пошло не так, и, не находя объяснения, только пеняют на партнера. Инициаторы разрыва также зачастую не могут толком объяснить, почему они предпочли уйти. Некоторые говорят о том, что им все надоело, любовь прошла, партнер был «психованным», или о том, что встретили другого или другую. Однако все это является не более чем поверхностной диагностикой. Люди склонны объяснять разрыв, просто указывая на определенные черты в партнере, поэтому озвучиваемые причины краха отношений порой выглядят так неубедительно. Действительная причина, заставляющая человека уйти, заключается в *тяжелых чувствах*, которые пробуждает в нем другой: страхе, одиночестве, затравленности, отчуждении и т.д. Мои информанты прилагали массу усилий для того, чтобы объяснить мотивы своего ухода. Они очень старались облечь в слова то, как повлияли

на них отношения, что они фактически чувствовали, почему разладился контакт с партнером, какой перелом произошел из-за этого у них в душе.

### **Игра в одни ворота**

Женщина 39 лет анализирует собственные реакции и поведение в браке, который продлился шесть лет. Этому союзу, по ее мнению, изначально многое не благоприятствовало, в частности образовавшиеся довольно рано трещины и неудачное для завязывания отношений время. Она бросилась в эти отношения после тяжелого разрыва, вот как она описывает их зарождение:

*Когда мы встретились, он собирался развестись. Он проявлял немного рвения в отношениях со мной, порой сомневался в том, что нам стоит быть вместе. Его бросало из стороны в сторону, это было ужасно. Не понимаю, как я могла закрывать глаза на то, что его обращение со мной было просто возмутительным! Да уж, я активно себя «продавала».*

Страстной влюбленности она не испытывала, но они работали в одной организации, причем их сотрудничество было весьма успешным. Они сошлись на том, что важно проводить много времени вместе, участвовать в жизни друг друга. Вскоре она забеременела, но он уговорил ее сделать аборт, потому что его отношение к этой связи и к ней было противоречивым. Ей было тогда очень плохо, и пережитое оставило в ее душе глубокий след. Позднее у них появились дети, и долгое время супруги жили в мире и согласии. Они часто разговаривали, он был увлеченным собеседником, и поначалу ей это импонировало. О себе она говорит, что жила мужем, была добродушной, милой, весьма привлекательной и очень самоотверженной. Но женщину беспокоило то, что ее самоотречение становилось чрезмерным. Я думаю, что это не так уж удивительно. Такое часто происходит на начальной стадии отношений – человек полностью выкладывается, особенно если возлюбленный или возлюбленная

сомневается и надо убедить его или ее в правильности сделанного выбора. Женщина рассказывает о том, что постепенная совместная жизнь превратилась для нее в волевой проект, но она была решительно настроена продолжать, добиться успеха, пусть и ценой серьезных усилий. Но как долго, спрашиваю я себя, можно быть альтруистичным, привлекательным и бесконечно услужливым, если отношения строятся в большей степени на воле, а не на эмоциональной привязанности к другому? Когда человек устает постоянно выкладываться, когда второй не принимает эстафетную палочку и не вносит собственного вклада, тогда, как правило, начинается процесс отъединения. Женщина описывает начало конца следующим образом:

*Со временем я стала чувствовать себя такой одинокой. Физически он был рядом со мной, но я не ощущала эмоциональной близости. Все чаще я задумывалась: зачем мне все это нужно? Мне было тоскливо! Мне осточертело его слушать, мне опротивели его словоизлияния, он был так невнимателен, эгоистичен. Он был щедр на подарки и деньги, но не на чувства, – он меня просто не видел, не понимал. Между нами не было эмоциональной связи. Но, я думала, что так и надо, я ведь привыкла отдавать, а не получать.*

Очень часто причиной, побуждающей женщину уйти, становится острое чувство одиночества, а если отношения к тому же изначально складываются неблагоприятно (что имело место в прошлом моей собеседницы), то они особенно уязвимы. Таким парам ничего не достается просто так, в противоположность тем, кто на протяжении длительного времени испытывал сильную влюбленность и сформировал ощутимую, крепкую взаимную привязанность. Отношения, полные сомнений, требуют особого ухода, и ранние трещины, такие как, например, принуждение к аборту, становятся непосильным грузом, если мужчина не облегчает его своим вниманием, заботой и эмоциональной доступностью.

Амбивалентность, присутствовавшая при зарождении отношений, впоследствии также делает их уязвимыми. В том, чтобы взвешивать все за и против, вступая в отношения, нет ничего необычного, однако амбивалентность – это пятно, которое необходимо вывести. Партнер, в прошлом испытывавший двойственные чувства, должен четко и убедительно дать понять другому, что выбор сделан: «Я хочу быть с тобой, ты – часть меня, ты – во мне, ты и я – это Мы». Если он этого не сделает, не продемонстрирует, что произошел процесс включения, то вторую сторону, изначально не чувствовавшую себя включенной, постоянно будет охватывать ощущение ненужности, оторванности.

Моя собеседница в конце концов сообщила мужу о своем желании развестись, что вызвало у него весьма бурную реакцию. Он плакал, рвал и метал, и даже обратился за помощью к своему врачу. Ясно, что их брак и жена были ему небезразличны. Она, в свою очередь, обратилась к психиатру, чтобы понять поведение и реакции мужа, и ей это помогло. Многих отступников обескураживают сильные эмоциональные реакции партнера на разрыв, поскольку они годами жили в убеждении, что практически ничего для него не значат.

Эти двое смогли оправиться после развода. Она резюмирует свою историю так:

*Сейчас мы весьма эффективно взаимодействуем с ним по поводу детей. Каждый из нас по отдельности может быть для них хорошим родителем. Мы способны все организовать наилучшим образом. Месяц спустя после нашего разрыва он нашел себе другую, и они все еще вместе. А я поняла, что терпела отношения слишком долго. Что я мирюсь с тем, с чем мириться не стоит. Также и в своем нынешнем браке. Я привыкла довольствоваться малым, еще с детства. Я терплю и терплю. Считаю, что так и должно быть. Теперь я осознала, что мужчина – это еще не вся жизнь.*

## **Как в одиночной камере**

Результаты исследований говорят о том, что в большинстве случаев именно женщины считают чувство одиночества в браке одной из важнейших причин для развода. Однако тем из нас, кто работает с парами, хорошо известно, что мужчины могут страдать не меньше женщин, если они чувствуют себя одинокими в отношениях. Отсутствие чуткости, эмоционального отклика от партнера может быть в той же степени пугающим и для мужчин. Небольшая выдержка из моей беседы с мужчиной в возрасте немногим за сорок хорошо это иллюстрирует:

**– Был ли какой-то особый повод, который заставил Вас задуматься о разрыве отношений?**

– Я просто терпел. Но, пожалуй, в самом начале, когда я еще верил в то, что с ней можно выстроить доверительные отношения, между нами возникла трещина. Я пытался рассказать жене об очень тяжелых для меня вещах, связанных с детством, но она перебила, заговорила о себе и своих прошлых переживаниях, которые, по ее мнению, были хуже. Уже тогда я понял и почувствовал, что с ней мне не будет хорошо, что я никогда не смогу быть «собой» (невеселый смех). Но я закрыл на это глаза. Оставался с ней годами, у нас появились дети, это ведь связывает.

**– Что подтолкнуло Вас к разрыву отношений?**

– За многие годы между нами так и не возникло взаимопонимания. Меня это доконало, мне было тяжело, грустно, я часто думал: «И это моя жизнь!» Я испытывал угрызения совести потому, что не был счастлив. Мне постоянно указывали, что и как, и мне стало казаться, что все мои мысли и чувства ошибочны. Словно я исчез. Мне надо было спасти себя, ведь я как будто погибал.

**– Была ли у Вас другая женщина до разрыва отношений с женой?**

– Да, но это было неважно, скорее просто флирт. Сейчас мы с этой женщиной не общаемся. Я бы все равно развелся, так или иначе. Чего бы это ни стоило. Но она все же определенным образом поспособствовала тому, что я смог уйти.

– **Что привело Вас к окончательному решению? Что, на Ваш взгляд, было не так в Ваших отношениях?**

– Жена никогда не замечала, что мне плохо! Она никогда меня не понимала. Даже если я болел, был не в духе, изматывался на работе, выбивался из сил, все всегда вертелось вокруг ее чувств, ее проблем, ее желаний и потребностей, ее жизненной ситуации. И все во мне было не так, по ее мнению. Мои чувства ее не интересовали. Как я смотрел на мир, не имело никакого значения, только ее взгляд имел право на существование. Мне казалось, что я – невидимка, мне так не хватало близости.

– **Вы можете вспомнить наиболее острое чувство, которое постоянно возникало и способствовало Вашему желанию развестись?**

– Я годами чувствовал себя одиноким потому, что она меня не понимала, по сути я никогда не интересовал ее, как человек. Мне казалось, что я предоставлен самому себе. Как будто я был в одиночной камере в тюрьме. Со временем у меня едва ли не началась паника! Я думал: *мне надо выбираться, иначе я погибну!*

– **Какие изменения происходили с Вами как с человеком в этих отношениях? Беспокоили ли Вас эти изменения?**

– Я превратился в ходячую нечистую совесть. Казалось, я вообще не имею права думать или чувствовать. Что просто будучи собой я наношу ей обиду. Я начал горбиться. Не смел поднять глаза, с трудом передвигал ноги. На самом деле я тогда совершенно утратил веру в себя.

– Что Вы можете сказать о том, как обстояли дела в Вашей паре непосредственно до того, как Вы решили уйти?

– Хуже и хуже, гибло, грустно. Но она не видела, что это конец, что отношения обречены. Она не хотела разрыва. Взбесилась, когда наконец поняла, что я говорю серьезно. Тогда я стал мразью, какую еще поискать надо, тряпкой, последним предателем. Странно, на протяжении многих лет между нами было все плохо, она годами жаловалась и хаяла меня. Я был почти уверен в том, что ей полегчает! Но нет, отношения вдруг обрели ценность. Я ничего не понимал. Она никогда не осознавала своей роли в произошедшем.

Бывает, что мы летаем в облаках, пока обсуждаем с партнером бытовые вопросы, многое пропускаем мимо ушей, и это нормально, однако когда другой посвящает нас в то, о чем ему, очевидно, тяжело говорить, мы просто обязаны мобилизоваться. Мы должны стать самой чуткостью. Если же мы проигнорируем душевную боль другого, то в отношениях возникнет трещина, что и произошло в этом браке. Он пытается рассказать ей о том, что его ранит, о том, что никогда никому не говорил. Однако она не понимает значения его поступка и того, как он фактически рискует, открываясь ей. Перебивая его и придавая больший вес своему опыту, она тем самым сообщает ему: *здесь ты не найдешь надежного укрытия. Ты не можешь на меня полагаться. Не рассчитывай на то, что я буду рядом, когда тебе это понадобится. Не думай, что я тебя понимаю и принимаю таким, какой ты есть.*

У более устойчивого мужчины, обладающего более надежной формой привязанности, пренебрежение со стороны жены могло бы вызвать здоровую реакцию возмущения, что стало бы для нее важным опытом. Подобный эпизод мог бы чему-то научить их обоих, возможно сблизить и помочь быть внимательнее друг к другу. Но этот мужчина не такой. Когда он начинает говорить о сокровенном и не встречает

отклика, то отшатывается. С детства он привык к тому, что его чувствам придавалось немного значения, поэтому откровенность дается ему нелегко. Почувствовав себя отвергнутым, он тут же сдается. Когда жена мешает его признаниям, он отстраняется. Годы идут. Он понимает, что потихоньку чахнет, теряет веру в себя и начинает сомневаться в своем праве думать и чувствовать. Когда он наконец прерывает отношения, с момента возникновения первой трещины проходит без малого десять лет.

В начале отношений многим из нас кажется, что мы нашли того, кто действительно нас понимает, станет тем свидетелем жизни, о котором я говорила ранее, и не допустит того, чтобы наша маленькая жизнь прошла незаметно. Мы отдаем свою судьбу в руки этого человека, обнажаем перед ним свою душу, становясь уязвимыми. Это рискованно, но тем не менее мы это делаем, ведь такова любовь, она требует того, чтобы идти до конца. Вот почему так невыносимо сознавать, что человек, которому вы доверились без остатка, больше о вас не заботится. Многие начинают чувствовать себя невидимками, и это наполняет людей страхом. Партнер может «на самом деле» понимать нас, но это не играет никакой роли, коль скоро мы чувствуем противоположное, и именно чувства являются тем трамплином, от которого мы отталкиваемся, чтобы покинуть угрожающую ситуацию.

Мужчина, отвечавший на мои вопросы, сравнил свою ситуацию с заключением в одиночной камере. Он боялся рассыпаться, исчезнуть, погибнуть и поэтому должен был себя спасать. Его бывшая жена едва ли согласилась бы с таким взглядом на вещи, но в данном контексте нам интересны переживания отступника. Если человек в некоей ситуации чувствует угрозу собственной жизни, то его желание из нее выбраться совершенно логично. Не отступающее в течение длительного времени ощущение, что тебя хотят уничтожить, является в высшей степени уважительной причиной для того, чтобы уйти.

## Сломаенный

*Мы познакомились на работе, мне тогда было лет двадцать пять, искра между нами пробежала сразу, бах – и мы уже встречаемся. Это была безумная страсть, у меня голова шла кругом, и у нее тоже.*

Возраст мужчины, который рассказывает свою историю, – пятьдесят с небольшим. Он развелся десять лет назад, прожив в браке девятнадцать лет. Ему было двадцать шесть, когда он женился. Он очень этого хотел и строил далеко идущие планы. Их отношения были полны страсти и примирительного секса, поскольку ему с самого начала было непросто общаться с женой. В то же время ему нравилось, что это были «захватывающие отношения – то лед, то огонь, то тьма, то свет». Постепенно турбулентность превратилась в серьезную проблему, и он подумал, что виной всему, вероятно, то, что жена ему не доверяет. Она ревновала, то наказывая его молчанием, то впадая в ярость, поэтому их совместная жизнь отличалась крайней непредсказуемостью:

*Она была очень темпераментной, порой кидала и ломала вещи. Всегда сомневалась, идти ли ей, если друзья приглашали нас в гости. Мне казалось, что это пройдет, когда она начнет мне больше доверять. Я думал, может, у нее комплекс неполноценности.*

Очевидно, что в самом начале отношений происходит нечто, с чем молодая пара не в состоянии справиться. Что провоцирует эти серьезные стычки? Почему она ревнует? Почему она так злится? Быть может, он делает что-то не так? Возможно, он часто отсутствует, работает допоздна, уделяет слишком много времени карьере, коллегам, друзьям? Чувствует ли она себя обойденной? В таком случае это является самой обычной проблемой, с которой пары приходят на терапию, – направленность одного из партнеров вовне, на других, может

вызвать у второго, менее устойчивого партнера, реакцию страха. Реакции этой молодой женщины свидетельствуют о ее сомнениях в том, что отношения с ней для мужа являются приоритетными. Она не смеет на него положиться.

Тем не менее большинство партнеров не знает, как воспринимать такое проявление тоски по привязанности. Критика, ругань, бросание вещей не расцениваются как некое признание в любви, хотя такое поведение, собственно, может являться неявной мольбой о контакте и близости. Поскольку она не может прямо попросить о том, в чем нуждается (вероятно потому, что никогда этого не делала), он вынужден гадать о причинах ее поведения. Но едва ли ему в голову придет мысль, что битье посуды и разносы, которые она устраивает, выражают страх быть покинутой и не принятой. Реакции жены его пугают, он начинает осторожничать в общении с ней, старается не провоцировать скандал и по этой причине не может в достаточной мере быть для нее опорой, дать ей ощущение надежности, которое успокоило бы ее. И это вполне понятно. Нелогично предлагать свою помощь скалящемуся тигру, да и заметить, что тигр на самом деле печален и напуган, не так-то просто. Мужчина надеется, что у них с женой все наладится, но когда в семье появляются дети, ситуация только ухудшается. Ее страстность пропадает, и дразги становятся постоянной составляющей их брака. Вместе с сокращением секса ослабевает и близость, а также пропадает физическая возможность примирения после стычек:

*Я искренне надеялся на лучшее, несмотря на то, что наши отношения не изменились. И вот у нас родился второй ребенок. Тогда любовь прошла окончательно. Страсть пропала еще после рождения нашего первенца. Самое ужасное, что мои попытки сблизиться часто последовательно отвергались. Секса у нас практически не было – и десяти раз в год не набиралось. Еще она принимала все решения, касающиеся детей. Мы часто ссорились потому, что не сходились во мнениях по поводу воспитания. Она была очень*

консервативна, и я чувствовал, что мне не позволяют быть отцом. Мое мнение ничего не значило. Мы не были командой, даже близко.

Если человек чувствует, что не может быть ни отцом, ни мужем, то ему становится не по себе в такой семье, ведь в чем тогда заключается его роль? Кто он тогда, собственно? И где тогда ему искать подтверждение того, что он стоящий человек, если его возлюбленная больше не хочет быть его возлюбленной? Где ему найти заботу и поддержку? Для него выходом стало общение с другими:

*Если у меня были проблемы на работе, я не мог обсудить их с женой. Я шел гулять с собакой и говорил в пространство. Или звонил своим родителям. Я был к ним привязан, и это вызывало в ней крайнее презрение. Она всегда осуждала меня, если я собирался к ним в гости или помогал в чем-то соседям. Постоянно сыпались упреки, касающиеся других женщин. У меня была, так сказать, надежная базовая комплектация, хорошая самооценка, поскольку в детстве я был окружен любовью и заботой. Если бы не это, я бы не смог справиться со всеми этими обвинениями. Она вела себя так пренебрежительно и враждебно. Это меня сильно ранило. Но я продолжал предлагать ей совместные занятия, чтобы мы могли приятно проводить время вместе, например гулять или все равно что делать, старался развивать общие интересы. Но ей это было не нужно. Я занимался домом, что-то красил, столярничал, надеялся доставить ей радость. Я пробовал с ней говорить. Но она не хотела обсуждать наши проблемы. Она ни разу не сказала ничего, что можно было бы понять как «ты мне нужен!». Она всегда говорила «нет». Она выходила из комнаты, если я собирался что-то с ней обсудить. По ее мнению, меня можно было не принимать в расчет потому, что я много работал, как ей казалось, не занимался семьей.*

Джон Готтман, вероятно, уже давно бы сказал, что все это никуда не годится, и диагностировал бы такую пару как «катастрофическую». Катастрофические пары не умеют восстанавливать контакт после ссор, один из партнеров или они оба всегда отвергают предложения и приглашения другого к общению, даже позитивные обращения и призывы воспринимаются как негативные, и знамения апокалипсиса цветут пышным цветом. Таким парам необходимо пользоваться всякой доступной помощью, или же они будут обречены. Муж замечает зловещие предзнаменования и хочет пойти с женой на семейную консультацию, однако она отказывается:

*Может быть, ей было стыдно, или, вероятно, она боялась, что третья сторона поддержит меня? Я пошел на консультацию один, но там мне указали на дверь потому, что жена не согласилась пойти со мной.*

Для него это происшествие было далеко не первой трещиной, однако отказ жены вкупе с отказом со стороны государственной системы, видимо, стал последней каплей. Он начинает отсчет:

*Я думал: «Сколько я еще выдержу? Смогу ли я продержаться до пятидесяти лет, потерпеть, пока дети не подрастут?» Я подводил баланс каждый год, не мог избавиться от этих мыслей. Мне казалось, что бы я ни делал – все было недостаточно хорошо. Я занимался домом больше, чем другие мужья. Я никогда не видел хоть какой-то благодарности. Она часто повторяла, что предпочла бы развестись. Я опасался того, что она помешает мне общаться с детьми, если мы расторгнем брак. После таких ссор мы никогда не обсуждали наши отношения. Эта тема была табуирована. Такие разговоры были ей совершенно не свойственны. Можно по пальцам пересчитать моменты, когда нам удавалось хоть что-нибудь обсудить без скандала. Я постоянно был напряжен, ожидая колкости, тщательно подбирая слова,*

заговаривая с ней. Я все время был настороже. Это страшно изматывало.

Уже за много лет до того, как он решает уйти, мужчина смиряется и сдается. Его друзья вспоминают, что он имел обыкновение говорить о «десятилетней перспективе» и о том, что, возможно, протянет в браке до сорока пяти лет. Он все время думает о детях, будет ли им лучше, если он уйдет, коль скоро ему так плохо. Все чаще и чаще его одолевает мысль: «Сколько можно так жить?» Но проблески надежды на то, что все образуется, всякий раз опять меняют его настроение. Однако со временем надежда меркнет. Под конец, по его словам, на плаву его поддерживали только стратегии выживания:

*В последние три-четыре года нашей совместной жизни меня прямо-таки давила мысль «сколько я еще смогу это терпеть». Надежды уже не осталось. Большую часть времени я чувствовал себя отчужденным, одиноким, связанным по рукам и ногам. Все это копилось, росло и наконец прорвалось. Я больше не мог заботиться о других, я достиг своего предела. Каждый день я проживал с трудом. Это отбирало все силы. Я все меньше походил на самого себя. Я потерял способность позитивно смотреть на жизнь и окружающих меня людей. Мне не нравился человек, которым я становился рядом с ней. Я не хотел стать таким. Я совершенно одеревенел. Не смеялся, не шутил. Она не понимала моего чувства юмора и не разделяла мои интересы. Я стал хуже работать, и однажды вдруг прослезился, когда один любезный сослуживец спросил: «Как ты?» Тогда у меня вырвалось: «Моя работа начинается, когда я прихожу домой».*

Зачастую чувство безнадежности полностью отравляет существование людям, долго живущим в непростых отношениях. Их реакция на ситуацию сродни профессиональному выгоранию – человек чувствует, что перегружен, прекращает деятельность, испытывает подавленность, впадает в эмоциональный

ступор и не может оживить свой интерес к работе, а также со временем утрачивает способность сопереживать другим людям. Так и произошло. Он чувствовал себя сломленным. Это был весьма тревожный симптом. Поворотный момент наступил тогда, когда он всерьез потерял всякую надежду улучшить отношения. Он сдался, и тут начался окончательный обратный отсчет:

*Каждый раз, когда она хлопала дверью, бросалась чем-нибудь и кричала «уходи!», появлялась новая трещина. С каждым разом я становился все более толстокожим, чтобы не чувствовать боли, и с каждым разом моя любовь все больше угасала. Жена обратилась к психотерапевту, но было уже поздно. Я пришел на одну встречу только для того, чтобы сказать: «Все кончено!» Поговорить дома не получалось потому, что она уходила, как только я затрагивал тему наших отношений. Я сказал, что у меня уже не осталось никакой надежды, мои чувства умерли. Терапевт меня слушал. До этого у меня не было возможности выговориться. Я подготовился. Там и тогда я заявил, что хочу расторгнуть брак. Я был настроен решительно, мобилизовал все свои силы. Мне стало легче, когда я высказал все, что хотел. Я так долго носил все в себе. Я рассказал о всех тех случаях, когда она кричала, что больше не хочет быть моей женой и жалеет, что родила от меня детей. Я годами мучился дилеммой. Я должен был проявить твердость на этой встрече у психотерапевта потому, что жена была готова обсуждать проблемы и договариваться. Она начала плакать, когда поняла, насколько все серьезно. После всего этого она впала в истеричную ярость и поливала меня грязью. Она угрожала мне тем, что я больше не увижу детей. Для нее было большой потерей лишиться статуса счастливой жены и матери семейства.*

Тем, кого покидают, бывает тяжело посмотреть правде в глаза, ведь многие из них почему-то считают, что отношения

не нуждаются в заботе и могут выдержать все. В сущности, это удивительно, поскольку и они страдают, попадая в жернова процесса распада отношений. Даже если покинутый партнер годами угрожает разрывом, это не означает, что она или он будет реально *готов* к инициированному супругом или супругой окончанию отношений. А когда человек не подготовлен, его система привязанности зачастую начинает работать в полную силу. Протест против разрыва нередко выражается в форме угроз, агрессии и безутешной скорби. Именно эта буря эмоций больше всего пугает отступника. Спокойный, синхронизированный разрыв – это скорее исключение, чем правило, и когда отношения заканчиваются, многие думают, что и жизнь кончена. Однако это едва ли соответствует действительности. В 90% случаев людям удастся встать на ноги после разрыва отношений, и жизнь многих из них становится значительно лучше. История моего собеседника это подтверждает:

*После своего ухода я много времени проводил с детьми. Они не сразу смогли смириться с разрывом, но сейчас у нас все хорошо. Мы наладили отношения. Спустя некоторое время я начал встречаться с другой женщиной. Мы были вместе около года, но ничего из этого не вышло. Потом я долго был один. Пару лет назад я встретил женщину моей жизни! Она была в разводе, у нее есть взрослые дети, мы с ней ровесники. В этих отношениях я могу быть собой. Мне незачем быть настороже или чувствовать вину. Периодически я словно проверяю происходящее и думаю: «А не живу ли я иллюзиями? Нет, все по-настоящему!» Мы много смеемся, заряжаемся друг от друга. Она такая же, как я – жизнерадостная и открытая. Мы можем говорить абсолютно обо всем. Она, как и я, ожила после длительного безрадостного брака. Ее родители «усыновили» меня, и, по их словам, их прежняя дочь вновь вернулась. Мы будем радоваться каждому нашему дню.*

*Моя бывшая жена встретила хорошего парня, и я этому очень рад. Она перестала скорбеть о прошлом и начала новые отношения через пару лет после разрыва. Он ладит с детьми и со мной тоже, и она цветет.*

Я уже говорила о том, что теорию привязанности не следует понимать с позиции детерминизма и что наш тип привязанности не является чем-то неизменяемым. Люди могут меняться, получая новый опыт и вступая в отношения с другим партнером. Этот мужчина обрел себя с другой женщиной, которая похожа на него, с которой он может говорить обо всем и чувствовать надежность и спокойствие, находясь рядом с ней. А его бывшая жена, которая раньше безумно ревновала, кидалась вещами, впадала в ярость или «наказывала молчанием», стала совершенно иной с другим мужчиной. Быть может, она не была тяжелым человеком «по своей природе»? Вероятно, она скорее стала такой рядом с ним? Может быть, это произошло потому, что она была молода, два раза беременела, боялась пренебрежения или не чувствовала себя достаточно защищенной? Мне это неизвестно, я могу только гадать, но хорошо, что эти двое стали жить лучше, когда отпустили друг друга.

## 5. БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

В этой главе речь идет о людях, которые всю жизнь активно борются с заостренностью и застоём. Как правило, им вполне комфортно с партнером, они не страдают от затрудненного дыхания, поскольку не чувствуют себя раздавленными или отвергнутыми – страдания этих людей связаны скорее с тем, что их ведущая потребность – расти, исследовать, развиваться и, не в последнюю очередь, *чувствовать* – остается не удовлетворенной.

Вдохновившись теорией супругов Арон о *саморасширении*, мы можем назвать таких людей своего рода «суперрасширяющимися «Я»» – это беспокойные исследователи, постоянно ищущие окрыленности, новых свершений, волнения. Они нуждаются в таком партнере, который бы заряжал и воодушевлял, им необходимо действовать, чувствовать пульс жизни, постоянно расширять свои горизонты и свое «Я», ощущать душевный трепет. Если же этого не происходит, они становятся несчастными, чахнут и угасают. Это могут быть люди, которые имеют отношение к искусству, страстно любят свою работу, стремятся мыслить нестандартно, хотят достигать новых целей. Если им кажется, что партнер и отношения не дают им жить в соответствии с этим внутренним предписанием, они впадают в уныние и недовольство, зачастую даже не понимая почему. Это может привести партнера в отчаяние: у нас же все хорошо! Что с тобой происходит! Однако довольство и сытость – не цель жизни «суперрасширяющегося «Я»», ему мало даже просто быть счастливым.

## Неуемная пчела

Мужчина 41 года рассказывает свою историю. Восемь лет назад он прервал отношения с женой. Их брак длился 12 лет:

*Мы познакомились в высшей школе полиции. Мы учились в одной группе, и я чувствовал себя среди сокурсников, так сказать, на своем месте, поскольку все мы придавали большое значение спортивным достижениям и физической активности. Там было много спортивных красоток. Я говорю не только о внешности, но и об установках, спортивном подходе к жизни. Я влюблялся по новой почти каждую неделю (смеется). Но одна с самого начала особенно выделялась, такая обаятельная. Не фотомоделль, но чертовски привлекательная. Я был совершенно очарован. Мы общались, со временем это чувство становилось все сильнее. Очарованность. Кроме того, нас свел случай: мы должны были пройти практическое испытание, что было совсем непросто. Мы оба были несколько выбиты из колеи и должны были помочь друг другу справиться с заданной ситуацией. Потом мы должны были проанализировать наши действия и познакомились настолько хорошо, что между нами пробежала искра. Всего через несколько месяцев после начала учебного года мы стали парой. Я помню, что мы были безумно влюблены. Писали друг другу письма, записки, признавались в любви. Такие страстные, красивые отношения.*

*Несколько лет все шло прекрасно. Нам было очень хорошо. Еще у нас было много общих друзей, ведь мы вместе учились. Сдружились с отдельными людьми и с парами, приятно проводили время. Особенно мне запомнился год перед женитьбой, это было очень хорошее время, вероятно потому, что я начал работать по четкому графику. До этого я был вечно занят, работал за троих, я всегда так делал, и все мои бывшие девушки из-за этого переживали. Мне все время мало того, что сделано, так-то.*

Довольно просто оказаться в плену заблуждений, повстречав такого человека, как этот мужчина, и принять его поведение за своего рода вечное бегство, «почти отсутствующий» стиль жизни, свидетельствующий о мучительном неврозе или травмированной привязанности. Мы должны помнить, что люди, которые ведут себя подобным образом, полны энергии и внутреннего огня в придачу к благословенной способности к мгновенной концентрации, поэтому нам следует быть осторожными и не превращать жизнелюбие в диагноз. Тем не менее, у таких неумных пчел есть своя напасть, и это – скука. Тому, кто обладает неутомимостью и жаждой развития маленького непоседы, надо дать возможность поиграть! Если таких людей лишит среды, которая стимулирует их охоту к игре, эмоциональную и когнитивную тягу к познанию, они могут запаниковать. Тогда жизнь превратится для них в бесконечно тянущийся, дождливый воскресный день из детства, такие дни я вспоминаю с ужасом, – ничего не происходит, жизнь останавливается, а взрослые шикают *тишш!*

Мой собеседник такой вот непоседа, в хорошем смысле этого слова. Он не похож на Питера Пэна, не желающего взрослеть. На протяжении многих лет ему прекрасно живется с его возлюбленной, он терпелив, как истинный исследователь, он старается максимально заполнить свою жизнь. Но однажды что-то меняется, он сам точно не знает, что именно. Он выходит на постоянную работу, это ему в новинку. Молодой специалист с полной занятостью. Мужчина рассказывает, что они тогда уже готовились пожениться, и этот период жизни запомнился ему как очень хороший и полный радости. Но все-таки что-то не так.

*Было какое-то... смутное ощущение... но впервые оно появилось после того, как мы поженились... Понятно, что у нас были свои проблемы. Я все еще хотел учиться – это требовало серьезной дополнительной нагрузки. Я продолжил обучение в университете Осло параллельно с работой. Чи-*

*тал по утрам... с половины седьмого до девяти, два месяца я жил в таком режиме.*

Жить с «суперрасширяющимся “Я”» действительно тяжело, если у вас совершенно иная натура. Пытливому исследователю лучше всего живется с таким же исследователем. Сидеть на кухне и томиться в ожидании, пока партнер где-то разъезжает, обогащая тело и душу, довольно обидно. От этого можно почувствовать себя одиноким, брошенным, ненужным. Мужчина рассказывает, что его жену «достало» его невнимание к отношениям, и он это понимает, но не смотреть по сторонам все равно не может.

*Однажды летом я впервые почувствовал, что жизнь стала какой-то пресной и неподвижной. Мне казалось, что я пропадаю и для меня настоящего просто не находится места. Что-то в этом роде. Я несколько спик. Я хотел, чтобы мы немного отдохнули друг от друга. Недельку или две. Я сказал: слушай, может нам просто немного отдохнуть друг от друга, мне (нам?) это нужно, так-то. Я поехал на Лофотенские острова, как я считал тогда, на фотокурсы. Но, на самом деле, как я убедился впоследствии, это был холостяцкий выезд... так ведь? Там я вдруг оказался в обстановке, в которой мог быть каким угодно – никаких социальных ожиданий, меня же никто не знал... Выяснилось, что там, среди незнакомых людей, я был совершенно другим, не таким, как дома. Насколько я помню, я стал более активным, веселым, креативным, вообще более многогранным, чем в жизни дома, где люди меня знали и имели определенные ожидания. Тот я, которого я считаю настоящим, вызвал горячий отклик.*

Непоседа добирается до песочницы и наконец-то может поиграть! Он становится активным, веселым, креативным и в каком-то смысле вновь находит себя. Когда он задним числом анализирует произошедшее на Лофотенах, то убеждается, что несколько заостренел за годы, проведенные в от-

ношениях, став «скучнее, безучастнее», но вдруг оказавшись в обществе людей, которые его до этого не знали, обнаруживает, что может быть другим, интересным человеком: «Я был решительным, жизнерадостным, озорным». Он возвращается домой с желанием оставаться таким. Это состояние открыло ему глаза, но в то же время причинило боль. И по мере того, как дома все возвращалось на круги своя, его окрыленность оборачивалась подавленностью. По его словам, тогда он этого не понимал, но осознал впоследствии.

*Когда я вернулся домой, то хотел проводить время с людьми, что, собственно, и делал. Я помню, что это закончилось... нет, не конфликтом... но мы говорили о том, что нам надо расстаться. Что так больше продолжаться не может. Я был рад выговориться, а не носить все это в себе. Это привело к тому, что, как я понял впоследствии, было не таким уж редким явлением – наши чувства вспыхнули с новой силой. Несколько недель мы были очень счастливы, вновь влюбившись друг в друга.*

Такое случается. Страх, хождение по краю, возможность честно признаться в своих тяжелых мыслях и чувствах могут вновь вдохнуть жизнь в отношения. Но сохранить чувство счастливого пробуждения непросто. В данном случае это было сложно, поскольку процесс распада отношений начался задолго до поездки на Лофотены. Этому мужчине нужна если не драма, то по меньшей мере кипучие переживания и душевное волнение. Его эмоциональные струны должны все время звучать, ему необходима бурная жизнь, напоминающая американский горки, он нуждается в провокации, противостоянии и выбросе адреналина. Разговор, произошедший после его поездки, произвел эффект стартера – он вновь влюбляется в жену. Но ненадолго. Он уже оставил эти отношения позади.

*Еще до того знаменательного лета я слегка увлекся одной особой с работы. Между нами ничего не было. Но оказалось,*

*что наши чувства взаимны. Меня это потрясло. Я должен был разобраться в себе и поэтому поехал на те фотокурсы. Она была руководителем, я очень ее уважал. Поэтому я просто был в шоке, когда она сказала: я безумно влюбилась, в тебя. Я только и смог ответить: что?! И тогда я понял, что тоже это чувствую. Возможно, именно поэтому она и решилась открыться... Мне было это так приятно, я прямо-таки воспрям. Прошло шесть-семь недель легкого флирта, мы подмигивали друг другу в коридоре, пили кофе, нежась в лучах весеннего солнца. Наслаждались, погружившись в эту влюбленность. Но потом все как-то усложнилось и сошло на нет. Так вот, это произошло перед тем, как я один отправился в отпуск летом. Мне кажется, что это неслучайно. Сейчас я убежден, что все эти посиделки на солнышке были с моей стороны безответственным поведением, ведь мне не хотелось бы рассказывать о них дома. Я чувствовал, что это неправильно. Сейчас я поступил бы иначе – пресек бы все в самом начале. Но она, та особа... во мне что-то пробудилось, зажглось, надежда на возможность счастья, на то, что я опять смогу быть самим собой.*

Сжатие «Я», реверсивный процесс ослабления любви и стремление вновь обрести себя уводят человека из отношений. Чувство подавленности, одиночества, застенчивости, скованности и тому подобные дефицитные состояния открывают дорогу для новой влюбленности. Именно такое состояние описывает этот мужчина, пусть в его случае оно и не столь разрушительно, как у тех, кто также поведал нам свою историю расставания. В этой ситуации речь идет скорее об ущемленной свободе. Ему слишком тяжело следовать требованиям.

*Мне кажется, это было приблизительно тогда же. Понятно, что в будущем мы планировали завести детей, но я заметил, что всякий раз, говоря об этом, я имел в виду далекую перспективу. И тут я вдруг обнаружил,*

*что она начала говорить об этом совсем иначе, «ты должен отнестись ко мне/к этому серьезно... время пришло» и все в таком духе. И я почувствовал, что не хочу этого. Она спросила: «Когда ты будешь готов?» Я ответил: «Я не знаю, но ведь нельзя же заставлять человека заводить детей?» Позже я понял – дело было не в том, что я тогда в принципе не хотел детей. Я просто не хотел, чтобы она была их матерью.*

Проблема детей в итоге приводит к возникновению трещины в этих отношениях. Они договариваются обратиться за помощью к психотерапевту. Однако, глядя на жену, он понимает, что все закончится бесплодными рассуждениями. Они не находят решения, и проблема детей создает между ними все большее напряжение.

*У нас с женой был довольно тяжелый период, полгода мы конфликтовали, спорили по поводу контрацептивов и тому подобном. А на работе у меня установились доверительные отношения с одной коллегой. Но не с той, о которой я уже рассказывал. Фактически мы работали бок о бок несколько лет, у нее никогда раньше не было никаких интрижек. Однажды мы поехали на деловую встречу, после которой она предложила обсудить результаты за чашкой кофе. Сначала мы говорили о работе, но потом постепенно, как-то сам собой разговор зашел о личном. Мы кое в чем открылись друг другу. Думаю, между нами всегда присутствовала взаимная симпатия, тогда я это ясно почувствовал. Выяснилось, что на домашнем фронте у нас дела обстояли одинаково плохо, хотя ситуации были разные. Я рассказал ей о том, чего мне не хватало в браке, о наших с женой расхождениях... например, о разной степени увлеченности в делах, глубине и тому подобном, о том, что, на мой взгляд, жена несколько поверхностно относилась ко мне... И еще о том, что у нас всегда была разная... можно назвать это внутренней скоростью вращения... Мы с женой не совпадали.*

Беседуя с этим мужчиной, я думала, что ретроспективный анализ причин, повлекших за собой разрыв, дело непростое. Как и все отступники, он, само собой, пытается найти объяснение, обоснование того, что все сложилось так, как сложилось, причину, которая побудила их с женой отвернуться друг от друга. Он говорит, что они не совпадали в довольно важных вопросах, таких как степень увлеченности и глубины в подходе к делу. Вероятно, он прав. На протяжении их совместной жизни, а также всех предшествующих ей лет он был пытливым искателем, глубоко погружался в свои разносторонние интересы. Однако парадокс заключается в том, что и он всегда быстро устремлялся дальше, вперед, исследуя жизнь со всех сторон. В то же время ему было хорошо с женой, между ними не выявилось никаких непримиримых личностных различий, но вот все изменилось. Почему это произошло? Может быть, она действительно «неправильная» и поэтому он чувствовал несоответствие между ними, или же дело в том, что эти отношения просто-напросто исчерпали себя для него и ему больше нечего было взять? Может быть, настойчивое желание жены завести детей пробудило в нем страх остановиться, прервать свой путь первооткрывателя, сказав ей «да»?

Чтобы сделать наше существование более осмысленным, мы конструируем и формируем представления о нас самих, других людях, окружающем мире в соответствии со своими чувствами и действиями, как бы доказывая, что они разумны и обоснованы. Такова человеческая натура. Мы являемся архитекторами – создаем смыслы и делаем все возможное, чтобы не испытывать когнитивный диссонанс. Если мои мысли и чувства противоречат моим же представлениям о том, что бы мне следовало думать и чувствовать, я всеми силами стараюсь привести все это в соответствие и по возможности обращаюсь к другим за помощью в формировании картины мира, которая подкрепляла бы мою собственную. И каким же может быть идеальный альянс в данном случае? Разумеется, с новым партнером в новых романтических отношениях. Ни-

кто так не расположен действительно понять нас, как новый возлюбленный или возлюбленная. Двое людей, уже ощутивших трепет взаимной влюбленности, являются друг для друга самым сильным источником подтверждения идентичности.

Мужчина, поведавший мне свою историю, остро нуждался в подтверждении и получил его при помощи своей коллеги, с которой он так славно поговорил после деловой встречи. В ее браке тоже не все шло гладко – это их объединило. Зимой они оба участвовали в выездном семинаре. В самолете по пути до места назначения она проявила инициативу, попросив его сесть рядом с ней. Они продолжали общение в перерывах между мероприятиями семинара. Она пригласила его в кафе, он согласился. Они шли, взявшись за руки, шутили и смеялись, поужинали вместе с остальными своими коллегами, выпили немного вина, у обоих было приподнятое настроение, им было хорошо.

*Так получилось, что в отеле только мы двое жили на одном этаже. Мы ехали в лифте, вышли вместе, ну и решили продолжить разговор в номере... Лежали на ковре, глядя в потолок, и болтали. Ну и потом мы ласкали друг друга. После этого случая наши взаимные чувства обострились. Мы оба были просто очарованы друг другом. Как будто кто-то и вправду нажал на кнопку «пуск». Никто из нас не понимал, что происходило нечто важное. Мне кажется, мы нашли друг в друге то, в чем тогда отчаянно нуждались. Довериться человеку, который тебя понимал, как это было здорово. Наше общение вдохновляло нас обоих. По-моему, прошел месяц, прежде чем я переступил черту, которая для меня означает неверность. А еще через пару недель я сказал жене, что должен уйти.*

Он рассказал, что в последние месяцы перед разрывом его отношения с женой были более или менее нормальными, но появилась некоторая холодность, особенно когда речь заходила о детях. Жена временами становилась «порядочной

язвой», была категорична и не скрывала, что перестала предохраняться. Подтекст, по его словам, был очевидным: для него настало время действовать.

*Я изворачивался. Понятно, что она начала язвить. Я очень хорошо это понимаю. Но она начала говорить мне гадости, чего никогда раньше себе не позволяла, могла охаять меня при посторонних. Однажды субботним вечером мы пошли в гости к друзьям. Всю дорогу она вела себя настолько безобразно, что мне хотелось просто развернуться перед дверью и уйти прочь. Ложась тем вечером спать, я подумал: завтра же я с ней наконец поговорю, хватит с меня всего этого (хлопает по столу). Помню, я долго лежал без сна и все думал. Это был момент принятия решения.*

Я спросила его, способствовали ли события того вечера разрыву. Он ответил утвердительно и добавил, что присутствие в его жизни чего-то иного, притягательного, «захватывающего, будоражащего» также помогло ему окончательно расставить точки над «і». Задним числом анализируя ситуацию, он утверждает, что ему «была необходима внешняя поддержка», но его коллега являлась не основной причиной разрыва, а лишь некой спусковой пружиной. По его словам, он никогда не испытывал такого невероятного счастья, ведь между ними установилась необычайно сильная эмоциональная связь на фоне его страстной влюбленности:

*Оставляя что-то позади, вступать во что-то новое, прямо-таки чувствовать, как открывается горизонт... я рад, что мне довелось в этой жизни испытать такой накал. Если завтра мне предстояло бы помереть, то оборачиваясь назад я мог бы сказать, что это был один из самых прекрасных моментов моей жизни. Невероятная влюбленность, восхищение другим человеком. Исключительно прекрасное, очень сильное ощущение.*

Но какой бы сильной ни была его влюбленность в другую, разрыв все же причиняет ему боль. По его словам, он чувствовал себя ужасно, когда говорил жене о том, что все кончено.

*В ту ночь, когда я ей сказал, я несколько часов пролежал в тяжелых раздумьях. Я должен был произнести это, а дальше мне оставалось только принять последствия. Не представляю, как я выглядел в момент объяснения с женой и что именно говорил ей, но, мне кажется, выразился я вполне определенно. А жена... она была раздавлена, сказала, что не может без меня жить. Заплакала. Это было хуже всего, и я уже не мог сохранять невозмутимость. Я заплакал тоже. С другой стороны, хорошо, что я выразил все еще жившие во мне чувства, ведь и мне было тяжело и мучительно переживать происходящее. Я же всегда любил ее по-настоящему. И никогда не переставал. Никогда. Поэтому мне было больно, ясное дело. Мы постарались все это проговорить. Она – очень мужественный человек.*

Он утверждает, что реализация задуманного потребовала от него решимости и стойкости. Но без той, что «манила к себе», у него могло и не хватить твердости. Мечта о другой жизни помогла ему поставить точку в своем браке. Без этой мечты он, возможно, попробовал бы протянуть еще какое-то время. Вероятно, все развивалось бы по тому же сценарию, как и в тот раз, когда они чуть было не расстались. Они бы встряхнулись, говорит он, и получили бы заряд для продления своих отношений. Они же все-таки любили друг друга, и ему, собственно, было неплохо рядом с ней. Их знакомые были обескуражены, когда они разошлись.

*В компании мы с женой всегда сохраняли тактильный контакт – нежность, объятия, поцелуи, но вели себя так, чтобы остальные не чувствовали неудобства. Было видно, что мы заботимся друг о друге. И это не было игрой. Наши отношения до последнего были такими. Могут предпо-*

*жить, что в последние полтора месяца нашей совместной жизни я отдалился, тогда я действительно чувствами и мыслями уже был в другом месте. Нашу пару никогда нельзя было упрекнуть в холодности и дистанции. Мы до сих пор с теплотой относимся друг к другу. Я думаю, что так будет до конца жизни, пусть мы и видимся только пару раз в году. Между нами существует связь. Она знает меня, как никто другой, ведь на протяжении тех 12 лет ближе человека у меня не было. Только представьте, как насыщена жизнь человека в период от двадцати с небольшим до тридцати с небольшим... Моя бывшая жена вышла замуж за другого и родила от него троих детей. Я этому рад. Я ведь боялся того, что из-за меня у нее, возможно, вообще не будет детей.*

Эти двое выросли вместе, также вместе формировали свою идентичность и, как говорится, «переросли друг друга». Наша продолжительная беседа подходит к концу, и мы пытаемся подвести итоги. Несмотря на то, что их отношения с женой были достаточно благополучными, ему в какой-то момент стало невыносимо в этом браке. Он вновь повторяет, что дело в разнице между ним и женой: существовало фундаментальное различие в их «внутреннем ритме, интенсивности, глубине и размахе». Он считает, что их частоты не совпадали, что разрушало эмоциональную связь между ними и усугубляло различия в жизненных ценностях. Он заключает:

*Мой близкий друг сказал об этом так: «Наступил момент, когда вопрос был уже не в том, с чем ты можешь жить, а в том, без чего ты жить не можешь». Для меня разрыв был правильным решением. Я в этом уверен на сто процентов. Не знаю, насколько я счастливее сейчас, если это поддается измерению, но я обрел счастье в другом. Мне кажется, это стимулировало к развитию нас обоих. Я думаю, трудно развиваться и совершенствовать свое «Я»... если рядом с тобой человек, который не особенно понимает это «Я».*

Мне кажется, последнее утверждение отражает его жизненное кредо – безостановочное развитие, бесконечный поиск источников саморасширения и сохранение верности этому идеалу любой ценой.

### Погоня за чувствами

«*Emovere necesse est.*» (Чувствовать необходимо. Я несколько изменила крылатое латинское выражение «*Navigare necesse est, vivere non est necesse*») – «Плыть необходимо, а жить – нет», обозначающее, что есть вещи дороже самой жизни.

*Emovere* – латинское слово, которое можно перевести как «волновать» или «побуждать». От этого глагола происходит понятие «эмоция». Это не случайно, ведь именно эмоции, чувства создают волнение между людьми и побуждают их к действию. Способность чувствовать совершенно *необходима*. Профессор нейробиологии Антонио Дамасио утверждает, что, потеряв способность чувствовать, мы не сможем принимать простейшие решения. В своей книге «Ошибка Декарта» он приводит аргументы против постулата о том, что мысль главенствует над чувствами и отделена от них. Утверждение Декарта *cogito ergo sum* – я мыслю, следовательно, я существую, по мнению Дамасио, ошибочно, мы *существуем* не потому, что мыслим. Эмоции, чувства так же важны, как и мысли, чувствование – необходимая составляющая рационального мышления. Именно чувства стимулируют нас, дают импульс к мысли и сообщают нам, чего мы хотим больше – апельсин или яблоко. Несмотря на то, что эмоции и чувства играют решающую роль в процессе выбора и способности к действию, многие предпочитают их не признавать, считая их неприятными и, по большому счету, вредными. В картине мира таких людей правит *мышление*, а чувства и эмоции являются проявлением некой неполноценности, связанной с истеричностью и потерей контроля.

В одной из вышеприведенных историй женщина говорит о мужчине, которого она покинула, следующее: «Он не принимал мою эмоциональность. Он всегда повторял, что “нет

никакого смысла говорить о проблемах»». Довольно часто между «разговором о чувствах» и «проблемой» ставится знак равенства. Некоторые считают чувства чем-то противоречащим объективности, непереносимым и неприятным. Однако люди, которым необходимо чувствовать, испытывать эмоции, чахнут в отношениях с партнером, отвергающим свои собственные чувства и чувства другого. Эта женщина со временем стала ощущать, что брак ее уничтожает и ведет к смерти. Говоря о своей боли, она использует сильные слова: *борьба за выживание, страх уничтожения*. Я считаю ее потребность разобраться в чувствах совершенно нормальной. Она не является оголтелой любительницей поговорить о чувствах, впадающей в сентиментальность и доводящей себя до слез. Она была и остается рассудительным, здравомыслящим и позитивным человеком, способным сбалансировать эмоциональную и когнитивную сферы. Она чувствительна, но ее редко захлестывают эмоции. Она хорошо умеет выдерживать чувства. Ее мужчина этого не умел. Он путал ее чувствительность с неконтролируемой сверхвпечатлительностью. Он видел в этом опасность, поэтому отвергал свою жену.

Сейчас я сделаю своеобразный скачок или, точнее, нажму на эмоциональный акселератор. Многие люди являются в значительно большей степени эмоциональными, чем эта ушедшая от мужа женщина. Это очень беспокойные сердца, которые, тем не менее, обладают невероятной *эмоциональной осознанностью*. Они знают о своей сильной эмоциональности и понимают, что отличаются этим от многих других, однако не поработаны своими чувствами. Чувства, как темные, так и светлые, являются их союзниками. Они в состоянии вместить собственные сильные чувства и чувства других, способны не бояться их и использовать как ориентир. Я часто замечаю, что сильно чувствующих людей привлекают к себе такие же, как они. Таким личностям лучше с теми, кто не сдерживается, может выйти из себя, чем с теми, кто слишком невозмутим и подавляет свои чувства. Их привлекает широкий эмоциональный диапазон, поскольку это будоражит, а это им необ-

ходимо, чтобы ощутить осмысленность жизни. Это «суперрасширяющиеся «Я» эмоциональной сферы<sup>12</sup>. Никто из моих информантов полностью не вписывается в эту категорию людей. Поэтому я позволила себе использовать литературный образ, альтер эго писателя Карла Уве Кнаусгорда в его романе «Моя борьба», чтобы проиллюстрировать, как некоторые «суперрасширяющиеся «Я» ищут источник, обостряющий их чувства и позволяющий им безудержно расширяться, даже несмотря на то, что порой этот источник причиняет сильную, почти невыносимую эмоциональную боль.

Шеститомник Кнаусгорда, на мой взгляд, должен входить в обязательный список литературы каждого психотерапевта, поскольку его можно читать как исследование в области селф-психологии, понимания привязанности, теории эмоций и любви. Существует множество профессиональной литературы о роли эмоций и чувств в отношениях между людьми, но нигде эта тема не выражена так прямолинейно и ярко, как у Кнаусгорда. Он пишет: *«Друг с другом нас связывают именно чувства, и не дни, а именно чувства бывают хорошими и плохими»*. Исследователь эмоций, психолог Лес Гринберг, вероятно, горячо согласился бы с этим, поскольку сам он утверждает, что потребность в привязанности ни много ни мало подчинена чувствам и потребности в эмоциональной регуляции со стороны другого. Проще говоря, мы ищем привязанности, чтобы испытать чувства, к которым стремимся, например ощутить уверенность, надежность, экстаз, счастье. Если ты даешь мне почувствовать, что я расту, расширяюсь, парю, то я хочу быть только с тобой. Если же ты, напротив, заставляешь меня чувствовать пустоту, подавленность, скованность, то я хочу уйти от тебя прочь, чтобы не испытывать мучительные ощущения

---

<sup>12</sup> Таких людей не следует путать с искателями острых ощущений по терминологии Марвина Цукермана, жаждущими риска адреналиновыми наркоманами, которым постоянно требуется доза сильных переживаний и которые легко впадают в скуку, если не прыгают с высоты или не бросаются очертя голову по рыхлому снегу с отвесного склона.

от того, что я чахну или исчезаю. А если рядом с тобой я попеременно испытываю то счастье, то отчаяние, то успокоение, то трепет, – тогда я едва ли в силах от тебя оторваться, ведь эмоции, бушующие во мне, привязывают меня к тебе.

Любопытный пассаж из пятого тома «Моей борьбы», этого шеститомного произведения, которое, пожалуй, является наиболее ярким литературным проявлением саморасширения из всего мною прочитанного, звучит так:

*У меня было все. Я смог стать писателем и зарабатывал достаточно, чтобы на это жить, во всяком случае, пока не потратил все стипендиальные деньги, я был женат на красивой женщине, которую любил, к тому же она позволяла мне делать все, что хочется. Она не воспротивилась, когда я заявил, что буду отсутствовать два месяца, она ни слова не сказала, когда я решил прогуляться на ночь глядя и завалился домой в пять утра пьяный вдрызг, она никогда не угрожала уйти от меня, хотя целых два года я пребывал в депрессии и откровенно ненавидел сам себя.*

Так описывается начало конца отношений с Тонье – женой, которую герой книги Карл Уве фактически любит. Когда-то он весь открылся навстречу этой женщине, когда-то благодаря ей он почувствовал то, что не чувствовал никогда раньше, когда-то он изнывал от любви к ней и был прямо-таки до боли счастлив. И тем не менее теперь Карл Уве тоскует, он сам не знает почему, единственное, что ему известно – он завяз, он не может писать, и это невыносимо, ведь ему нужно писать. Другими словами, он испытывает не саморасширение, а нечто ему противоположное, а именно – стагнацию. Он постоянно глушит отчаяние алкоголем и однажды ночью изменяет жене с какой-то незнакомой женщиной, а на следующее утро, проснувшись, приходит в ужас и страшно раскаивается в содеянном. Мало ли чего не бывает по пьяни, говорим мы, но неверность – это не просто случайная связь, обусловленная потерей контроля из-за высокого уровня промилле. Невер-

ность как в трезвом, так и в измененном состоянии может выражать безотчетную потребность унять душевную боль и притупить чувство собственной никчемности. Душевная боль Карла Уве сильна, и, несмотря на то, что он и Тонье любят друг друга, их отношениям, увы, нечего противопоставить его терзаниям и саморазрушению. Это можно сравнить с неистовым звоном в ушах, который в особо тяжелых случаях можно нейтрализовать только внешним шумом. В тишине этот звук, наполняющий голову, становится невыносимым. Возможно, это весьма смелое сравнение, но я задаюсь вопросом: не слишком ли отношения с Тонье *мягкие* для противостояния тому аду, который носит в себе Карл Уве? Не слишком ли велик контраст между его внутренними демонами и ее великодушием, снисхождением? Может быть, она недостаточно тверда с ним, недостаточно требовательна? Мне известно, что на чрезмерную терпимость человек может реагировать злобой, яростью, отчаянием или болезненным саморазрушением. Я знаю таких отчаянных людей, которые предпочли бы, чтобы их встряхнули, задали трепку, избивали и пустили босыми по раскаленному углю вместо того, чтобы гладить по голове.

Карл Уве Кнаусгорд начинает писать «Мою борьбу», когда его литературное альтер эго уходит от Тонье, переезжает в Швецию и уже несколько лет живет в браке с Линдой. Линда совсем не такая, как Тонье. У нее свои демоны. И она не дает спуска Карлу Уве. Линда крайне тревожна и страшно боится быть покинутой. Друзей-мужчин мужа из литературной среды, его брата, мать, отчий дом, его творчество она считает угрозой для их отношений. Если ей кажется, что ею пренебрегают, то она замолкает, словно наполняется враждебностью, взгляд ее темнеет. Линда лежала в психиатрической больнице. Ее настроение – сплошные перепады. Она падает в бездну и воспаряет вновь, она может быть подавленной и обессиленной, лежать на диване, погрузиться в себя, ничего не хотеть, а потом стать открытой и общительной, восторженной и безудержно активной. Карл Уве не расценивает это как болезнь, это просто

Линда, просто она такая. Эмоционально неуравновешенный человек. Человек с обостренными чувствами. Это заставляет его быть настороже. В этих отношениях нельзя расслабляться. И никаких передышек.

Линда – писатель, который не в состоянии работать, творческий человек, который не может творить. Вскоре у пары родилось трое детей. Карл Уве больше всего на свете хотел, чтобы у них появились дети, но это высосало из Линды все соки. Она совершенно обессилела. Все заботы легли на плечи Карла Уве, который при этом еще должен был пытаться писать и содержать семью. Линда все время его распекала. Все, что бы он ни делал, было неправильно. Постепенно он становится все более несчастным, чувствует себя загнанным в угол и измотанным. Его ощущение безысходности похоже на то, что описывали мои информанты.

«Мою борьбу» породило отчаяние Карла Уве. Он постоянно думал о том, чтобы уйти от Линды, угрожал ей этим во время ссор, но она плакала и умоляла его остаться, говорила, что не сможет без него жить. Как ему удавалось оставаться с ней? Почему он не уходил? Трое детей и нестабильная обессилевшая супруга, которая того и гляди совсем сломается – это весьма уважительная причина, однако его удерживал не только страх нанести им серьезный вред своим уходом – существовали значительно более крепкие узы. Встретив Линду, Карл Уве влюбился так, что был счастлив до потери сознания. Он любил Линду так, как не любил никого прежде, и в то же время никто не изматывал его так сильно и не провоцировал в нем появления такого груза подавляемой ярости, как она. Никто не вызывал у него таких сильных чувств, как она. Он спрашивал себя: *«Действительно ли нам было хорошо вместе? Любил ли я ее на самом деле? Да к черту, нас все время штормило, бросало из крайности в крайность, правда была и в том, и в другом. Все было прекрасно и ужасно, я любил и не любил ее»*. Во всяком случае этот человек далеко не мертв, его не мучает опустошенность и творческий застой. Это не стагнация, это – расширение. Он начал писать, как одержимый. Отчаяние

его зажгло. Он выставляет свою жизнь напоказ, считая, что терять уже нечего и хуже, чем есть, уже не будет.

Поскольку и Карл Уве, и Линда весьма темпераментные и чувствительные личности, столкновения между ними, само собой, принимали крутой оборот. Страх Линды быть преданной и брошенной выражался в неистовом возмущении, криках и обвинениях в моменты, когда Карл Уве удалялся, чтобы писать или немного побыть с самим собой. В ответ он либо уходил в яростную защиту, либо использовал дистанцию и избегание, а это то, чего Линда боялась больше всего. Он писал: *«Я становился безжалостным, холодным, делал то, что нужно, из чувства долга, изливал на нее всю накопленную фрустрацию, иронизировал, язвил, пока она не взрывалась такой яростью, страшнее которой я не видел»*. Эти столкновения повторялись раз за разом и превратились в мучительный поведенческий стереотип.

В «Моей борьбе» описана катастрофическая пара, с такими парами мне несколько раз доводилось работать. Линда на протяжении нескольких лет уговаривала Карла Уве пойти с ней на психотерапию, но он был непреклонен: *«Ей было известно, что я скорее умру, чем соглашусь на парную терапию, и ведь она понимала, что это не метафора. Встань передо мной такой выбор – парная терапия или смерть, то я выбрал бы смерть, не задумываясь»*. В этом он не одинок. Я неоднократно слышала подобные заявления. Некоторые люди считают просто невыносимым рассказывать о самых сокровенных тайнах своих близких отношений совершенно чужому человеку. Впрочем, в жизни многих других терапия становится поворотным моментом. Благодаря терапии пара вырывается из разрушающего порочного круга и партнеры прекращают борьбу друг с другом. Они находят мужество обнажить свою уязвимость друг перед другом, как делали разве что в начальной, преисполненной терпения и мирной кротости, стадии отношений. Но бывает, что пара приходит к этому без всякой помощи извне. Как, например, эти двое. Поворотный момент наступил, когда Линда прочла рукопись первого тома «Моей борьбы».

Это было душераздирающее чтение, плачевное состояние их отношений и муки Карла Уве обнародовались и выставлялись на всеобщее обозрение. Разумеется, такое могло ее сломить – почувствовав себя преданной и опозоренной, она могла бы уйти от Карла Уве, но произошло нечто противоположное. После того, как она прочла написанное, они проговорили всю ночь абсолютно искренне и откровенно. Очевидно, это была ночь, проведенная без борьбы, криков, скандалов, отступлений и избегания. В эту ночь они вырываются из порочного круга, негативного стереотипа и находят в себе мужество безусловно довериться друг другу. На следующий день Линда пишет Карлу Уве письмо, в котором делает серьезное признание. Она пишет, что требовала от Карла Уве слишком многого, желая, чтобы он стал для нее всем, она была ребенком, но теперь хочет повзрослеть. Она бесконечно его любит, он и дети – это чудо, произошедшее в ее жизни. Линда пишет, что понимает, насколько ему должно быть тяжело выносить всю ее необузданную тоску. Она пишет, что хочет разобраться со своей собственной жизнью, любить его так, чтобы им обоим было хорошо, она наметила путь, хотя ей страшно, она знает, что должна оттолкнуться от дна и начать жить. Прочтя письмо жены после той ночи, Карл Уве чувствует себя так, будто за последние два дня они с Линдой прожили два года: *«Я был совершенно измучен, она тоже, но при этом я ощущал внутренний трепет. Я узнал его. Это было счастье»*.

Трудно поверить в такое, если не увидеть собственными глазами, однако мне повезло и я не раз наблюдала эти «моменты единения» (так называет подобные поворотные моменты Сью Джонсон), поэтому верю в них. Веские доказательства, подтверждающие привязанность и идентичность, решают в близких отношениях все. Если же мы год за годом сталкиваемся с обратным, то словно заболеваем и умираем, испытываем одиночество, чувствуем себя уничтоженными и раздавленными. Многие говорят в пользу того, что Карл Уве постоянно рассказывает читателю об этом состоянии. Но благодаря ночному разговору, полнейшей откровенности

(которая зачастую требует обнажить собственную уязвимость в таких чувствах, как стыд, печаль, страх и при этом без всяких обвинений признать подобные чувства партнера), а также письму Линды Карл Уве больше не чувствовал себя одиноким и раздавленным. Поэтому он испытал счастье.

Никому из моих информантов не удавалось сделать то, что удалось этим двоим. Они вновь покорили друг друга, поделившись самым сокровенным. Все шесть томов они продолжают терзаться, однако прекращают биться на ножах. Они прорвались через то, что я называю третьим рубежом<sup>13</sup> любви, и достигли той стадии отношений, когда партнеры наконец складывают оружие и принимают осознанное решение идти по жизни вместе, несмотря на все нанесенные друг другу раны. Если груз станет невыносимым, они, вероятно, однажды разведутся, но в таком случае им будет непросто вновь найти подходящего партнера, обладающего таким же беспокойным сердцем, такой же чувствительностью, того, кто знал бы и понимал их так же хорошо, как они знают и понимают друг друга. Многие держат эту пару вместе.

Так кто же является оптимальным партнером для крайне чувствительного, испытывающего постоянную потребность в саморасширении человека, который, что немаловажно, желает завязать отношения? Вероятнее всего, кто-то с таким же неумным нравом. И хотя такие пары порой изводят друг друга и ругаются в пух и прах, они в состоянии понять «Я» своего партнера лучше, чем это сделали бы другие. Они держатся друг за друга и подтверждают идентичность партнера так, как не мог бы никто другой. Душевный и терпеливый человек стал бы желанным и подходящим партнером для большинства людей, но не для того, чья страсть к жизни так велика, что

---

<sup>13</sup> Первый рубеж любви – это влюбленность, второй – становление пары, появление «мы», в будущее которого верят оба партнера. Через несколько лет совместной жизни пара подходит к третьему рубежу, который является самым серьезным испытанием для отношений.

едва ли не причиняет боль, и чье «Я» увядает в отношениях, не питающих стремление развиваться и чувствовать.

Там, где, казалось бы, все просто и хорошо, литературному альтер эго Карла Уве Кнаусгорда становится невыносимо. Он уезжает от Тонье – прекрасной женщины, желающей ему только добра, и начинает вести существование, которое со временем его едва ли не убивает, помещая самого себя в своеобразную камеру пыток ежедневными заботами и обвинениями. Но насколько же он был живым и чувствующим в этой самой камере! Шеститомник является тому доказательством: он смог вынести все – скорбь и боль, стыд и гнев, – поскольку эмоциональный накал способствовал его духовному росту, расширению его «Я» и заставил писать, словно подчиняя железной воле.

### Откровения охотника

*Меня распирало от вожделения! Я горел изнутри, но в моей семье были весьма жесткие моральные устои, закостенелые традиции, поэтому я не курил, не пил и сексом не занимался. Я был очень общительным, но, можно сказать, невинным парнем. Время было прекрасное, но не без огорчений, с таким-то количеством тестостерона! Мы поженились, когда нам едва исполнилось по девятнадцать, жуть какие юные, но у нас в селе это было обычным делом. Брачная ночь стала суицидом кошмаром, у нас же совершенно не было опыта, но потом все устаканилось. В первые годы совместной жизни с сексом все было в порядке. Но вот смеха и живости недоставало. Вскоре все стало слишком серьезно, мы были совсем не готовы ко взрослой жизни.*

Мужчина шестидесяти трех лет рассказывает о своем браке, распавшемся почти тридцать лет назад. Это была страстная влюбленность, первое сильное чувство. Они прожили восемнадцать лет, потом он сдался. Сам он себя считает выносливым марафонцем, но оговаривается, что ему свойственна нетерпеливость и способность испытывать сильное

разочарование. Однако начиналось все, по его словам, просто прекрасно.

Когда им было по двадцать три, у них родился первенец. То был плод счастья, говорит он, чудесный малыш. Тогда они жили дружно, все было хорошо. Он часто бывал в командировках, и его это вполне устраивало, но они с женой начали отдаляться друг от друга, особенно после рождения второго ребенка. Он рассказывает, что всегда любил движение, деятельность, а застой был для него мучением. Одна из первых трещин появилась довольно рано. Он решил сделать ограду возле дома, в котором они тогда жили. Жена сочла, что это дорого, да и не нужно, поэтому решительно воспротивилась его намерению. Он говорит об этом как о некоем дурном повороте их отношений, негативном символическом жесте с ее стороны. Не позволить ему сделать ограду – это плохо для такого энергичного человека с жадной деятельностью. Он воспринял это как неприятие его личности. Он был разочарован, и это разочарование засело в его душе.

Жена работала неполный день и вела хозяйство. Дома ему было скучно, все было так обыденно и заурядно. У него были интрижки с другими женщинами, он постоянно увлекался, а жена его прощала, но ей приходилось нелегко. Она становилась все мрачнее и мрачнее, и жить с ней стало совсем тоскливо. Отношения увядали. Жена казалась ему такой унылой. Он часто делился тем, что с ним происходит, со своим лучшим другом. Отношения больше не пробуждали в нем энергию. Он сник. Жена перестала быть возлюбленной. Она стала просто матерью. А он просто решал бытовые практические вопросы. Он, по его словам, как типичный работяга, столярничал в доме, который они купили, строил дачу, оборудовал песочницу.

*В основном я чувствовал какую-то безысходность, год за годом. Дома терял весь задор, сникал. Мы с женой никогда не говорили откровенно. Она никогда не проявляла твердости по отношению ко мне. Очень не любила конфликтов, не удерживала меня, не останавливала, ни разу*

*по-настоящему не рассердилась. Я не мог прочесть ее мысли, не знал, что она чувствовала, она как будто вообще отсутствовала. Я не думаю, что был ей особенно интересен. Мне кажется, она меня не то чтобы любила, скорее почитала. Мне никогда не приходилось за нее бороться, я никогда не боялся ее потерять, она просто была рядом. Она никогда не делала ничего предосудительного. Если бы она это сделала, мне было бы за что бороться, биться. Мне этого не хватало. Во мне живет охотник. Пару раз у меня была связь на стороне, это дало мне массу энергии. Возможность быть завоевателем. Это имело для меня большое значение.*

Как «удержать» дикаря, самой не будучи дикаркой, просто желая вести спокойную семейную жизнь и делая для этого все возможное? И действительно ли нужно без конца получать подтверждение идентичности, чтобы захотеть оставаться в отношениях? Может быть, этому мужчине надо ценить то, что он имеет, повзрослеть, стать ответственным? И разве называть себя «охотником» и «завоевателем» – не глупое ребячество?

На самом деле нет. Завоевывать и быть завоеванным, по сути, значит получать подтверждение своей значимости, понимать, что ты – особенный, а также чувствовать, что ты развиваешься и расширяешься. Мы полностью принимаем этот феномен, находясь на стадии поиска, когда высматриваем партнера и затем сосредотачиваем на нем все свое внимание. Тогда мы как бы официально имеем право охотиться и быть объектом охоты, таким образом занимаясь активным саморасширением. Вероятно, мы вообразили, что тяга к этому совершенно испаряется, когда отношения устанавливаются, и можно просто сесть и расслабиться? Многие именно так и поступают, причем некоторые отношения это выдерживают – партнеры вместе остепеняются и успокаиваются. Другие – приходят в отчаяние в отсутствие определенного уровня напряжения и эмоционального развития; разумеется, это в равной степени относится и к мужчинам, и к женщинам.

Я знаю множество женщин, которые изнывают от тоски, желают, чтобы их мужья попытались их завоевать, удивить. Чтобы не скиснуть, им также периодически необходима некоторая встряска в отношениях. Женщины могут прийти в ярость от жизни с лежнем, который постоянно лениться или не может выйти за рамки рутины, хочет только одного – «расслабиться», в сексе довольствуется дежурными, непродолжительными половыми актами, никогда не предлагает чего-то интересного. Такие женщины приходят в отчаяние, они внутренне умирают, неистово жаждут страсти, хотят чувствовать себя живыми, быть услышанными и понятыми. Обычно они разводятся, когда дети подрастают. То же происходит со многими мужчинами. Они так же увядают, если им не бросают вызов, им так же необходимо чувствовать себя особенными, интересными и привлекательными, знать, что они достойны того, чтобы за них боролись. Он, этот охотник, так и говорит: *«Я не думаю, что был ей особенно интересен. Мне кажется, она меня не то чтобы любила, скорее почитала».*

Жена оставила его в покое, позволила действовать вне отношений, отпустила. Разумеется, она не знала, как к нему подступиться, но причина не только в этом – его жена была избегающей натурой. Он рассказывает: *«Когда в отношениях возникало напряжение, она всегда принималась стирать, делать уборку, начинала лихорадочную активность или уходила гулять – исчезала. Я не чувствовал, чтобы она за меня держалась, никогда не пыталась разобраться с нашими проблемами».*

Избегание является темой отдельной главы данной книги. Если мы слишком далеко отпускаем друг друга, начинаем плохо откликаться – отношения умирают. А если партнер – мечущаяся, пытливая личность, то просто необходимо с этим считаться, чтобы иметь хорошие отношения с таким человеком эмоций. Наш охотник – типичный представитель «суперрасширяющегося “Я”», ему необходимо чувствовать, он начинает сходить с ума, если жизнь замирает, но он сдается и прекращает попытки саморазвития в браке. Его будоражит перспектива другой жизни.

*Мне было плохо. Я презирал себя за те интрижки. Мы с женой отделились. И я хотел начать с чистого листа, радовался новому будущему. Мне было под сорок, я думал: «Я должен изменить свою жизнь». Но видеть страх в глазах детей было невыносимо. Они понимали, что их мать и я отдаляемся друг от друга. Мне было грустно потому, что мои мечты о благополучном браке разбились о реальность. Для меня это было поражением. Потом я по-настоящему влюбился. Встретил ту, мимо которой просто не мог пройти. Чувства обуревали меня так, что я не мог успокоиться ни днем, ни ночью.*

**«Всякую влюбленность порождает глубокая депрессия», – утверждает итальянский социолог профессор Франческо Альберони, благодаря которому любовь стала темой научного обсуждения. Это утверждение звучит довольно абсурдно, но в нем есть доля правды. Разумеется, не стоит говорить о «глубокой депрессии», поскольку она исключает возможность впустить в себя внешний мир, а ведь это необходимо, чтобы влюбиться. Но легкая меланхолия, грусть, любовная тоска, чувство одиночества, потеря смысла, потребность в подтверждении и близости – все это может открыть дорогу для влюбленности. Такие переживания размягчают душу, и наш охотник становится податливым, как воск. Он чувствует, что жизнь проходит, и хочет получить от нее больше, пока не стало слишком поздно.**

*Момент принятия решения настал, когда я поехал к теще с тестем и сообщил им, что собираюсь уйти. Я купил квартиру в городе и забрал туда часть мебели. Переехав, я испытал облегчение. Я наконец ощутил свободу, несмотря на тесноту и отсутствие идеальных условий для детей. Я не рассказывал жене о другой женщине, хотя у нее были серьезные подозрения на этот счет. Она ни разу не спросила меня ни о чем напрямую, я недоумевал – неужели она верит всему, что я говорю? Неужели она ничего не видит!?*

*Я рассказал ей обо всем далеко не сразу. Но когда решился, был тверд и не боялся. По этому поводу я особого страха не испытывал. Я вообще-то не из робкого десятка, не хожу вокруг да около. Гораздо хуже наступать на себя и не иметь цели, за которую стоит бороться.*

Столкнувшись с перспективой разрыва, даже избегающая личность способна побороть свой паралич. Многие пытаются вновь завоевать ускользающего от них партнера. Некоторые обращаются за помощью в консультационные центры по делам семьи после многих лет избегания проблем. В данном случае так и произошло, жена проявила инициативу, но терапия не была успешной, всего несколько встреч, похожих, по его словам, на «трагический спектакль». Но в определенном смысле, продолжает он, жена получила от этого некую выгоду, поскольку могла говорить окружающим, что они ходили на парную терапию, и таким образом вышла из ситуации с достоинством. Были и другие признаки того, что она хотела его вернуть:

*В последние полгода она начала чуть больше прихорашивать, и бывало, сердилась на меня. Это было что-то новенькое, мобилизация сил. Но было поздно. Я уже не мог ничего сделать, чтобы спасти отношения, я был съят по горло, точка. Она знала, к чему все идет. Момент истины наступил, когда мы подписывали бумаги. Когда все было подписано, она начала плакать, а затем поднялась, чтобы уйти. Она не хотела говорить. Хотела побыть наедине со своей скорбью, разочарованием и гневом. Я не пошел за ней. Я давно оставил попытки достучаться до нее.*

По его словам, столько лет в браке его удерживал прежде всего страх разочаровать и огорчить детей, выпасть из круга семейных друзей, утратить контакт с родственниками жены. Своим уходом он вызвал нешуточное замешательство, его лучший друг сказал: «Что ты творишь?» Эта реакция была

обусловлена страхом друга за свой собственный брак – в его жизни была некая надежная стена, но вдруг она рухнула.

*Знакомые и родня меня осуждали, это было непросто. Но у меня были друзья – опора во всем этом хаосе. Я мог на них положиться. Они меня здорово тогда поддерживали и не давали пасть духом. Они заставляли меня говорить о том, что меня мучает. У меня было такое чувство, что я тону, а друзья стали моим спасательным кругом. Женщина, в которую я тогда влюбился, дала задний ход, не захотела уходить от мужа и детей. А я остался ни с чем. Одинокими вечерами и ночами я много думал. Но мои чувства потихоньку стабилизировались. Мне было грустно, но при этом я ощущал какую-то новую радость.*

Грусть и радость. Он предпочитает «тонуть», нежели «наступать на себя». Он радуется будущему, хотя оно и туманно. Его больше страшит жизнь без испытаний, возможности принять вызов, чем путешествие в неизведанное. «Суперрасширяющиеся “Я”» гибнут, если долго скучают, поскольку скука поражает саму сущность этого «Я». Скука для них – все равно что медленная смерть, поэтому, даже будучи несчастными, они чувствуют себя лучше.

Сейчас этот мужчина женат на «чумовой девчонке», как он ее называет, которой нравится динамичность, и вообще она активна, весела и не боится когда надо устроить ему хорошую взбучку. По его словам, у них случаются яростные стычки, но они умеют все налаживать, а кроме того – они чертовски хорошая команда. Он уважает ее так, как никого другого. Она отказывается его слишком далеко отпускать. Я спросила, ревнива ли она, но оказалось, что нет, дело не в этом. Просто его жена обладает сильным характером, не боится расставлять точки над «і», и это как раз то, что ему нужно, -- чтобы его с любовью, нежно держали в ежовых рукавицах.

## 6. ТРАВМАТИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Многие спрашивают о самом худшем, что может произойти в отношениях. Что может возлюбленный или возлюбленная сделать своему партнеру, что тот воспринял бы как самое плохое? Ответ прост: *подвести в трудный момент*. В этом случае происходит то, что мы называем *травматизацией отношений*, это состояние несчастья, которое может навсегда укорениться в отношениях, а порой положить им конец прямо там и тогда. Я росла в атмосфере, проникнутой отголосками такой травмы, ребенком я этого не понимала и, разумеется, понять не могла. Я лишь ощущала последствия, принявшие форму необъяснимого презрения: мама редко бывала довольна отцом. Она могла вздыхать, закатывать глаза, критиковать и пилить его, доводя до ручки. Если у него была такая возможность, он уходил, прихватив с собой удочку, мормышку, перекус и термос. А мать оставалась молчаливая, ожесточенная, она барабанила пальцами по кухонному столу и курила, уставившись в стену. Однажды она распахнула окна нашей квартиры и прокричала вслед спасающемуся бегством отцу, который как раз сиделся в свой форд «Англия»: «Ну и катись на свою чертову реку!» Она считала его трусом. Он никогда не смел никому противостоять, за исключением нас, детей, на это у него доставало мужества. Со всем остальным вынуждена была разбираться мама.

Ошибку всей своей жизни отец совершил сразу же после того, как они поженились в 1947 году. Матери было 28 лет, к тому моменту она закончила среднюю школу, училище, школу домоводства и имела хорошую работу, которая была ей по душе. Ошибкой было вырывать ее из трудовой жизни и привозить к свекрови, которая жила вдали от маминых род-

ных мест. Мама лишилась подруг, коллег и дохода, собственно и супруга своего она тоже лишилась. Там, в доме своей матери, он превращался в мальчонку. Становился послушным, заискивающим и уклончивым. Мама его не узнавала. В поисках работы отцу приходилось ездить довольно далеко, дома он бывал в лучшем случае по выходным. Мама тосковала. Она все еще была молода, ей хотелось иметь семью, ей хотелось иметь личную жизнь с отцом. Но она была лишена и этого. В те немногие ночи, которые они провели вместе в последующие два года, дверь между спальней молодых и комнатой свекрови по ее требованию оставалась открытой. Она не хотела терпеть в своем доме никаких «глупостей». Когда отец возвращался домой, мама настоятельно его просила не слушать свекровь и закрыть дверь. Но он не смел ослушаться. Однажды ночью мама не выдержала. Она встала и захлопнула дверь. С тех пор, когда отец был дома, эта дверь всегда закрывалась на ночь. По утрам свекровь сверлила маму взглядом. Мама терпела, сжав зубы, ведь это было важнее послушания: любовь, искреннее желание иметь детей и мечта о собственной семье. И вот случилось чудо. Она забеременела. Однажды воскресным утром, когда все сидели за столом, накрытым для завтрака (масло, яйца всмятку, дорогой фарфоровый сервиз), отец сделал глубокий вдох и объявил: *«У нас будет ребенок, мама. Ты станешь бабушкой»*. Я подозреваю, что сердце моей матери отчаянно билось от счастья, гордости, а может быть и от страха? В таком случае последнее было вполне оправданно потому, что реакция моей будущей бабушки была такова: *«Как бы не так!»* Больше она об этом не сказала ни слова. И что же сделал отец, мамин рыцарь? Ничего. Он молча жевал.

Мама рассказала мне об этом эпизоде. В то утро в ней как будто что-то умерло. А разочарование в отце, которое усиливалось всякий раз, когда он отказывался закрыть дверь спальни, окрепло окончательно. Когда мама впервые рассказала мне эту историю, мне было уже за тридцать. Мне кажется, она хотела оправдать, обосновать всю ярость, которую изливала на отца. Она побледнела, повторяя реплику моей бабушки.

«Как бы не так!» Я помню, что была потрясена услышанным, мне было невероятно жаль маму! Я обняла ее, погладила по щеке, она рыдала в голос, когда я ее успокаивала. Тогда ей было шестьдесят с небольшим, столько же, сколько и мне в момент написания этой книги.

Рассказ моей матери – это история травматизации отношений, приводящей к внезапной утрате доверия и порождающей недоверие, страх и чувство покинутости в душе того, кто пережил предательство партнера. В критической ситуации мы, само собой, рассчитываем на помощь и поддержку того, кого любим. Если человек подводит в момент, когда мы уязвимы и взываем к нему, в нас что-то ломается. Узы, связывающие нас с партнером, ослабевают, окружающий мир уже не кажется безопасным, а самооценność расшатывается. Это и произошло тем воскресным утром за завтраком в гостиной моей бабушки. В решающий момент, когда мама была наиболее уязвима и могла рассчитывать только на поддержку отца, он ее оставляет, отрекается от нее, не помогает ей! Он нарушил жизненно важное обещание быть рядом и в радости, и в *горе*. Он предал ее, когда она была под огнем! Там и тогда мама утратила веру в отца. Она сидела одиноко, полная стыда – беременность была неопровержимым доказательством того, что она занималась развратом в доме своей свекрови. Совершеннейшая дичь, ведь мои родители были женаты, однако бабушка ревновала к маме и предпочла бы оставить при себе своего единственного сына. Когда я родилась, по словам мамы, она так исхудала от постоянного стресса, что едва стояла на ногах, не могла кормить, не спала. А отец работал на другом конце страны. Его не было рядом с ней. Бабушка и ее одетые в черное подруги занялись мной, этим худеньким кричащим ребенком, который наверняка подвергался такому же стрессу, как и его тощая, бледная мать. Когда мне был год, мы уехали от бабушки. Далеко. Мама и папа обзавелись собственным домом, и думаю, последующие три-четыре года они были вполне счастливы. Но не проработанная травма их отношений пронизывала совместную жизнь моих родителей и отравляла ее до конца их дней.

## Внезапное прозрение Норы

*«Надо постараться воспитать себя самое. И не у тебя мне искать помощи. Мне надо заняться этим одной. Поэтому я уйду от тебя»*<sup>14</sup>. Вероятно, это самая известная в мире реплика самого известного в мире разрыва: Нора Хельмер – героиня пьесы «Кукольный дом» Генриха Ибсена – произносит ее, уходя от мужа. История Норы и Торвальда Хельмер на первый взгляд повествует о той эпохе и общественном устройстве, когда женщин подавляли, о мужьях, обращающихся с женами, как с несмышлеными детьми, о пробуждении и женском бунте. Этот разрыв обычно объясняется проявившимся в Норе феминизмом, однако мне кажется, что главной его причиной является травматизация отношений. Ибсен по праву считается драматургом, опередившим свое время, и я никак не могу не упомянуть о нем в главе, посвященной травматизации отношений. Он раньше других описал этот феномен. Уже в 1879 году он показал миру, какая разрушительная, а порой и высвобождающая сила заложена в такой травме. Сфокусировавшись на этой теме, многие современные пары могут открыть для себя новое прочтение «Кукольного дома». Кому-то известно содержание этой пьесы Ибсена, кто-то знаком с ней лишь фрагментарно. Я предпочла представить читателю некоторые эпизоды, отражающие динамику отношений героев и раскрывающие причины, которые привели их к разрыву и внезапному охлаждению чувств Норы.

Нора в глазах своего мужа Торвальда – «жавороночек» и «белочка», дивное существо, которое он, конечно, любит, но никогда не допускает до своей взрослой жизни. У нее нет собственных доходов, и, как было заведено в то время, она вынуждена просить у мужа деньги на свои нужды. Он как бы в шутку называет ее расточительной и легкомысленной, «мотовкой», не разбирающейся в финансовых вопросах, но в действительности это и есть его истинное мнение о жене.

---

<sup>14</sup> Ибсен Г. Кукольный дом/пер. А. и П. Ганзен//Ибсен Г. Собр. соч. в 4 т. – М.: Искусство, 1957. – Т. 3.

Со своей стороны Нора, по-видимому, вполне довольна ролью избалованного ребенка, несмотря на то, что она сама – мать троих детей.

Но Торвальд не знает, что у Норы есть тайна. На протяжении многих лет она выплачивала проценты и взносы в счет погашения долга. На заре их супружества Торвальд надорвался на работе, был так измучен, что врачи заговорили о серьезной болезни и необходимости длительного отдыха на юге. Однако эта информация была доведена только до сведения Норы, а не Торвальда. Его нужно было оградить от проблем. В то время молодые были небогаты, и, чтобы оплатить годовое пребывание в Италии, Нора заняла крупную сумму денег у частного поверенного Кругстада, для чего подделала подпись своего отца на векселе. Пара, разумеется, получила бы деньги в подарок от отца, если бы Нора попросила его об этом, однако он также тяжело болел и не должен был знать о том, что зять совсем плох, этого он бы не перенес. Ибсен мастерски ставит перед своими персонажами мучительные дилеммы, и решением для Норы становится ложь, но с самыми благородными намерениями – оградить от беспокойств отца и спасти мужа. В собственных глазах Нора совершила поступок, продиктованный любовью, а вовсе не преступление, и в глубине души она надеется однажды рассказать обо всем Торвальду и услышать такие нужные ей слова благодарности. А пока она экономит каждую копейку, полученную от мужа, покупает себе дешевые платья, подрабатывает, переписывая бумаги ночами, чтобы выплатить долг, и делает это с гордостью и радостью от сознания того, что она спасла мужу жизнь.

Когда Торвальд становится директором Акционерного банка, кажется, его ждет светлое будущее, однако однажды тучи сгущаются. Частный поверенный Кругстад, у которого Нора взяла деньги в долг, занимает в этом банке скромную должность. В свое время за ним утвердилась дурная слава, но он поднялся благодаря упорному труду. Однако Торвальд решил провести в банке реорганизацию и использовать ее

для того, чтобы избавиться от этого сотрудника, к которому относился без всякого уважения. Кругстад обращается к Норе и вынуждает ее замолвить за него словечко перед Торвальдом. Если Кругстад лишится своей должности, то расскажет о тайном долге Норы и фальсификации подписи, что замазает честь Торвальда. Для Норы это сокрушительный удар. Она чувствовала себя защищенной и уверенной, но вдруг увидела, что вся ее жизнь может разрушиться в одночасье. Нора прикладывает невероятные усилия, пытаясь убедить Торвальда оставить место за Кругстадом, при этом, не имея возможности рассказать мужу, почему это так для нее важно, она аргументирует свою позицию только серьезными опасениями по поводу того, что этот дурной мстительный человек действительно способен навредить их семье. Торвальд не принимает всерьез тревоги и страхи жены, ведь ему ничего неизвестно о ее тайных делах с Кругстадом, и самоуверенно заявляет: *«И затем пусть будет, что будет. Коли на то пойдет, поверь, у меня хватит и мужества и сил. Увидишь, я такой человек, который все может взять на себя»*<sup>15</sup>.

Когда Кругстад приводит свою угрозу в исполнение и разоблачает Нору в письме к ее мужу, она видит, что Торвальд Хельмер показывает себя далеко не как мужественный и сильный человек. В решающий момент между ними происходит следующий диалог:

**Х е л ь м е р .** Что это? Ты знаешь, что в этом письме?

**Н о р а .** Знаю. Пусти меня! Дай уйти!

**Х е л ь м е р** (*удерживая ее*). Куда ты?

**Н о р а** (*пытаясь вырваться*). И не думай спасать меня, Торвальд.

**Х е л ь м е р** (*отшатываясь*). Правда! Значит, правда, что он пишет? Ужасно! Нет, нет! Это невозможно, чтобы это было правдой.

**Н о р а .** Это правда. Я любила тебя больше всего в мире.

---

<sup>15</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

Хельмер. Ах, поди ты со своими вздорными увертками!

Нора (делая шаг к нему). Торвальд!..

Хельмер. Несчастливая... Что ты наделала?!

Нора. Дай мне уйти. Нельзя, чтобы ты платился за меня.

Ты не должен брать этого на себя.

Хельмер. Не ломай комедию! (Запирает дверь в переднюю на ключ.) Ни с места, пока не дашь мне отчета. Ты понимаешь, что ты сделала? Отвечай! Ты понимаешь?

Нора (глядит на него в упор и говорит с застывшим лицом). Да, теперь начинаю понимать – вполне<sup>16</sup>.

В этот момент происходит травматизация отношений супругов Хельмер. По наивности, а также находясь во власти своей любви к мужу, Нора предположила, что в час расплаты Торвальд возьмет всю вину на себя, защитит ее и никогда не пойдет на поводу у Кростеда. Она даже думала о самоубийстве, о том, что произойдет «чудо» – Торвальд спасет ее и будет рядом в трудный час. Нора смотрела на мужа как на скалу, надежного защитника, да он и сам считал себя сильным, мужественным и ответственным. И вот ее представление о нем рушится. Ее застывшее лицо свидетельствует об эмоциональной реакции на критическую ситуацию, так люди, жизни которых угрожает опасность, столбенеют, словно замороженные. Торвальд еще глубже вонзает нож в сердце Норы:

Хельмер (шагая по комнате). О, какое ужасное пробуждение! Все эти восемь лет... она, моя радость, моя гордость... была лицемеркой, лгуньей... хуже, хуже... преступницей! О, какая бездонная пропасть грязи, безобразия! Тьфу! Тьфу!

Нора (молчит и по-прежнему не отрываясь глядит на него<sup>17</sup>).

---

<sup>16</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

<sup>17</sup> Там же.

Когда люди возмущены, то порой не могут сдержаться и говорят без обиняков то, что думают. В своем кабинете я слышала еще не такие обвинения, однако человека, которого на протяжении многих лет только баловали, обхаживали и в худшем случае мягко журили, такая отповедь, конечно, может сокрушить. Если бы я проводила терапию этой пары, то основной моей задачей стала бы помощь Торвальду в осознании того разрушительного воздействия, которое его слова оказывают на Нору, но также я хотела бы обратить внимание на страх Торвальда Хельмера, стоящий за этими его высказываниями. Он до смерти боится быть уничтоженным мстительным Кругстадом, оказаться «в руках у бессовестного человека», он взбешен, он злится на жену и просто раздавлен тем, что она сделала из него беспомощную жертву. Но все же вернемся к травматизации отношений. Слова Торвальда (и то, как они были произнесены) губительны для Норы. Вера в преданного и готового прийти на помощь мужа действительно утрачивается, когда он восклицает:

*Пожалуй, подумают, что за твоей спиной стоял я сам, что это я тебя подучил! И за все это я могу благодарить тебя! А я-то носил тебя на руках все время. Понимаешь ли ты теперь, что ты мне причинила?<sup>18</sup>*

На это Нора «с холодным спокойствием» отвечает «да». Она начинает понимать, что все это время жила ошибочными представлениями о настоящей любви мужа. Он вообще не видит и не понимает ее, не заботится о ней, оказавшейся в такой тяжелой ситуации. И пока она пытается осознать это горькое, мучительное открытие, он лихорадочно планирует действия, направленные на спасение собственной чести. Кругстада надо ублажить тем или иным способом, дело необходимо замять. Главное для Торвальда – любой ценой сохранить лицо, положение уважаемого гражданина и директора бан-

---

<sup>18</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

ка, поэтому их паре следует создать видимость полнейшего благополучия. В душе он уже изгнал Нору, но она должна продолжать жить дома. Он снова принимается ее унижать и наносит смертельный удар:

*Но детей ты не будешь воспитывать. Я не смею доверить их тебе... О-о! И это мне приходится говорить той, которую я так любил и которую еще... Но этому конец. Отныне нет уже речи о счастье, а только о спасении остатков, обломков, декорума!*<sup>19</sup>

В этот момент раздается звонок в дверь, и Ибсен кардинально меняет ход драмы. Кростад раскаивается и посылает вексель обратно Норе вместе с письмом, в котором отказывается от всех своих угроз. Торвальд вне себя от радости, он ликует, восклицая «Я спасен, Нора, я спасен!» Теперь он хочет помириться с женой:

*Нет, не надо и вспоминать обо всем этом ужасе. Будем теперь только радоваться и твердить: все прошло, прошло! Слушай, же, Нора, ты как будто еще не понимаешь, что все прошло. Что же это такое... Ты как будто окаменела? Ах, бедная малютка Нора, я понимаю, понимаю. Тебе не верится, что я простил тебя. Но я простил, Нора, клянусь, я простил тебе все. Я ведь знаю: все, что ты наделала, ты сделала из любви ко мне*<sup>20</sup>.

Нора отвечает «это верно», и Торвальд продолжает свою речь. Он говорит, что понимает – Нора любила его так, как жене следует любить мужа, но она не разобралась в средствах, ей не хватало понимания и рассудительности, способности действовать самостоятельно, но она может полностью на него положиться, он будет ее советчиком и руководителем, а жен-

---

<sup>19</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

<sup>20</sup> Там же.

ская беспомощность только делает ее вдвойне привлекательнее в его глазах, и не стоит ей обращать внимание на резкие слова, вырвавшиеся у него в момент, когда он думал, что его жизнь рухнет. На все это Нора отвечает коротко: «Благодарю тебя за твое прощение». Однако Торвальд все еще не замечает, что их отношения изменились коренным образом, и продолжает с явным самодовольством:

*Обопрись спокойно на меня, у меня широкие крылья, чтобы прикрыть тебя. Ах, как у нас тут славно, уютно, Нора. Тут твой приют, тут я буду лелеять тебя, как загнанную голубку, которую спас невредимой из когтей ястреба. Я сумею успокоить твое бедное трепещущее сердечко. Мало-помалу это удастся, Нора, поверь мне. Завтра тебе все уже покажется совсем иным, и скоро все пойдет опять по-старому, мне не придется долго повторять тебе, что я простил тебя. Ты сама почувствуешь, что это так. Как ты можешь думать, что мне могло бы теперь прийти в голову оттолкнуть тебя или даже хоть упрекнуть в чем-нибудь? Ах, ты не знаешь сердца настоящего мужа, Нора<sup>21</sup>.*

Ибсен вложил в уста Торвальда Хельмера такие сильные слова, что это выглядит едва ли не дурно. Он изображен настолько слепым к своему собственному предательству, что это граничит с трагикомедией. Глаза Норы, напротив, открылись. Она разглядела, что всегда жила в рамках патриархата при муже и отце, находясь фактически в угнетенном положении. Она принуждает мужа выслушать ее, объясняет, что ничего уже не исправить, и объявляет о своем решении уйти от него.

В отчаянии и страхе ее потерять он вновь принимается утверждать, что она думает и говорит, как «несмышленное дитя». На это Нора отвечает:

---

<sup>21</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

*Пусть так. Но ты-то не судишь и не говоришь, как человек, на которого я могла бы положиться. Когда у тебя прошел страх, – не за меня, а за себя, – когда вся опасность для тебя прошла, с тобой как будто ничего и не бывало. Я по-старому осталась твоей птичкой, жаворонком, куколкой, с которой тебе только предстоит обращаться еще бережнее, раз она оказалась такой хрупкой, непрочной. (Встает.) Торвальд, в ту минуту мне стало ясно, что я все эти восемь лет жила с чужим человеком и прижила с ним троих детей... О-о, и вспомнить не могу! Так бы и разорвала себя в клочья!*<sup>22</sup>

К концу пьесы действие развивается стремительно. Травматизация отношений стала свершившимся фактом. Нора больше не чувствует себя хоть сколько-нибудь защищенной, в ее душе – лишь отчужденность, а ее дом – больше для нее не дом. Кроме как на себя саму, ей больше не на кого положиться. Раскаяние Торвальда ничего не меняет, поскольку он по-прежнему обеспокоен лишь тем, как произошедшее повлияло на него, а не тем, как он поступил с Норой. В финальной сцене мы видим, что она неумолима, как человек, который принял решение и уже не может повернуть назад. Ибсен закладывает в последний диалог своих героев некий намек на надежду, и возможно, она не столь уж призрачна, ведь случается, что партнеры, пережившие серьезную травматизацию, вновь обретают друг друга, однако о том, есть ли шанс у этой пары, история умалчивает. Торвальд делает все возможное, чтобы убедить Нору остаться, но понимает, что это бесполезно. В отчаянии он спрашивает, неужели он навсегда останется для нее чужим, может быть, однажды они все-таки снова будут вместе, на что Нора отвечает:

**Н о р а** (*берет свой саквояж*). Ах, Торвальд, тогда надо, чтобы совершилось чудо из чудес.

---

<sup>22</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

Хельмер. Скажи какое!

Нора. Такое, чтобы и ты и я изменились настолько... Нет, Торвальд, я больше не верю в чудеса.

Хельмер. А я буду верить. Договаривай! Изменились настолько, чтобы?..

Нора. Чтобы сожителство наше могло стать браком. Прощай. *(Уходит через переднюю.)*

Хельмер *(падает на стул у дверей и закрывает лицо руками)*. Нора! Нора! *(Озирается и встает.)* Пусто. Ее нет здесь больше. *(Луч надежды озаряет его лицо.)* Но – чудо из чудес?!

Снизу раздается грохот захлопнувшихся ворот<sup>23</sup>.

Так заканчивается эта история. Нора уходит в большой мир, чтобы найти себя. Ее кукольная жизнь остается в прошлом. Этой пьесой Ибсен убивает сразу двух зайцев. С одной стороны, он поднимает тему предрассудков общества, отказывающего женщине в гражданских правах, с другой – предостерегает мужчин от позиции, не способствующей установлению равноценных отношений в браке.

«Кукольный дом» был весьма неоднозначно встречен в 1879 году и вызывал споры в последующие годы. Многие шокировали непримиримость и жесткость Норы. Ведь коль скоро у Торвальда не было дурных намерений и он просто поступал так, как того ждали от мужчины, почему она не простила его, умолявшего дать ему еще один шанс? Этот вопрос вполне правомерен. Конечно, Торвальд Хельмер самодовольный, напыщенный индюк, однако он никогда раньше не получал упреждающих сигналов, Нора не заводила с ним серьезных взрослых разговоров, ни разу не сказала: «Торвальд, нам надо поговорить». Она на протяжении восьми лет охотно и игриво изображает то, что он от нее ждет, без малейших протестов. Поэтому неудивительно, что ее муж убежден – все в полном порядке, лучше и быть не может. Разумеется, Нора так воспи-

---

<sup>23</sup> Ибсен Г. Указ. соч.

тана, она научена подстраиваться и не знает, что может быть как-то иначе, однако это не добавляет привлекательности ее детскому эгоцентризму и неосознанному отношению к жизни. Но, тем не менее, ее травма реальна, и *этот факт* мы не можем игнорировать. Реакция Торвальда на угрозы Кростгада испортить его репутацию разрушает представления Норы о муже и любви. Эти представления, бесспорно, являются иллюзией, но кто из нас не испытывает некоторых иллюзий относительно величия партнера? Иллюзия полезна, пока ее поддерживают, партнеры, которым хорошо вместе, умеют приукрашивать представления друг о друге, это характерно для жизнеспособных отношений. Когда Торвальд пасует на глазах у Норы, она перестает им восхищаться и любить его. Понятно, что она любила не его самого, а скорее образ, в который верила, но в любом случае результат тот же – привязанность к Торвальду разрывается с треском. Именно это Сью Джонсон называет «внезапным прозрением». Нора больше не может им гордиться, полагаться на него. Собственно, «Я» Норы резко сжимается, когда Торвальд из него выпадает, ведь образ успешного, уверенного Торвальда Хельмера составлял значительную часть ее идентичности. Поэтому ее застывшее выражение лица, о котором Ибсен упоминает как минимум три раза, может быть проявлением острого ощущения пустоты и кризиса идентичности, а также, возможно, *презрения*. Говорят, что от страха у человека могут появиться крылья, но и презрение тоже может придать нам сил дистанцироваться от того, с чем мы не хотим идентифицироваться. И когда Нора отделяется от Торвальда и той жизни, частью которой она не желает больше быть, она также испытывает презрение к себе – Нора покидает уже не подходящее для нее «Я». Она жила в блаженном неведении, и теперь главное для нее – воспитать саму себя. Через это проходили многие отступники. В отношениях они стали такими, какими бы не хотели быть, и чтобы спасти свое «Я» или вновь обрести себя и стать теми, кем чувствуют себя глубоко внутри, они должны были покинуть своего партнера.

## Мужчины, которые пропадают

Свою историю рассказывает женщина сорока пяти лет. Пятнадцать лет назад она пережила развод. По ее словам, это история о дезертирстве, о мужчинах, которые исчезают.

*Когда мы встретились, у него были другие отношения, но нас так сильно тянуло друг к другу, в общем, мы безумно влюбились. Я очень эмоциональный человек, и он тоже был таким. И очень эффективным. Я просто-напросто его соблазнила. Ведь я умею вселить в мужчину уверенность, хорошо готовлю, могу окружить заботой, быть женственной, чувственной. Это у меня от матери. Она тоже умела тронуть за душу, пленить. В начале все было прекрасно, но всего через год с небольшим у нас уже родился ребенок. Первое серьезное разочарование я испытала, когда он уехал на неделю в командировку сразу после того, как я с малышом вернулась домой из роддома. А вскоре он начал пропадать. Я была совершенно обескуражена! Это было непостижимо, для меня это и сейчас непостижимо! Предать свою новоиспеченную семью! Ведь все было хорошо. Не было никаких признаков того, что он начнет отступать. Я пробовала наладить диалог, раз за разом. Он не мог ничего объяснить. Вдобавок он еще и врал. У него точно были другие женщины. Мне так не хватало душевного контакта с ним. Он мало говорил. Возможно, я пыталась его переделать. Я почти сразу почувствовала неладное. Мне кажется, что он не был готов к отцовству. Тогда мне было двадцать четыре, а ему – тридцать.*

К сожалению, довольно часто с появлением детей в паре начинаются проблемы. Характер взаимоотношений становится иным, влюбленность нередко проходит, и многие не могут привыкнуть к разительным изменениям в партнере. Женщины сутки напролет заняты кормлением и уходом за малышом, поэтому некоторые мужчины начинают чувствовать себя ободенными и одинокими. Бывает, мужчине кажется, что ребенок

встал между ним и его возлюбленной, он не находит своего места в новой ситуации. Чтобы благополучно преодолеть все трудности, возникающие в период младенчества и первых лет жизни ребенка, от обоих партнеров требуется зрелость, дисциплинированность, способность восстанавливать отношения и наличие сильной эмоциональной связи в паре. В данном случае все складывалось неважно, и когда женщина говорила, что ее муж начал пропадать, то это, безусловно, верно вдвойне. Он пропал из отношений и семьи, а также, вероятно, сам себя ощущал пропавшим или зачехнувшим, и она, возможно, не ошибалась в своем предположении, что пыталась его переделать. Этому мужчине тяжело быть отцом и мужем, он явно стремится прочь, в нем чувствуется некое беспокойство, неприкаянность, потребность самоутвердиться вне отношений. Для нее это – настоящая катастрофа:

*Меня все чаще охватывал страх. Паника. Первобытный ужас. Меня травмировало то, как он себя вел. Меня это просто сводило с ума. Я была в полнейшем отчаянии. Он никогда не был верным. Такой обаятельный, но абсолютно ненадежный человек. Он всегда был поглощен самим собой и своими проблемами. Я все острее чувствовала одиночество, покинутость, думала: я ведь достойна лучшего!*

Вероятно, этого мужчину можно отнести к категории бабников, хронических обольстителей с тягой к своего рода похождениям. Такой поведенческий стереотип не является очень распространенным, однако это явление, безусловно, встречается. Похождения вызывают сильный страх у другого партнера, и их следует рассматривать как источник серьезной травматизации отношений. Моя собеседница использует эпитет «первобытный» (что означает эмоциональную реакцию, не поддающуюся никаким сознательным коррективам), чтобы описать, как жестоко она страдала от постоянных измен и отсутствия мужа. Вдобавок его поведение разбередило старую рану – напомнило о детской травме:

*Когда мне было пятнадцать лет, папа от нас ушел. Моя мать, сестры и братья делали вид, что все нормально, никто не должен был знать, каково нам пришлось. Дерзирство мужа вновь пробудило во мне страх быть покинутой. Я думаю, мы были уязвимой, хрупкой парой. Мы оба были слабыми.*

Предательство родителей, требование молчать о боли, которую оно причиняет, не могут не оставить глубокий след в душе ребенка. Пользуясь терминологией Джона Боулби, можно сказать, что ментальные рабочие модели ребенка, связанные с чувством собственного достоинства и отношением к другим людям, подвергаются в этом случае негативному воздействию. Эта женщина сама себя считает слабой, уязвимой и объясняет эту уязвимость, в частности, исчезновением отца – событием, о котором было запрещено говорить и которое так и осталось непроработанным. Мне ничего неизвестно о личной истории ее бывшего мужа, но его уязвимость также, по-видимому, обусловлена подобными вещами – вероятно, что его предали, бросили, а это, в свою очередь, зачастую порождает в человеке страх долговременной привязанности.

Если человека коренным образом отвергали в детстве, то подспудный стыд за то, что его не принимали, и недоверие к окружающим могут стать благодатной почвой для развития избегающей привязанности – стратегии выживания, призванной защитить его израненное «Я». И даже когда вопреки всем ожиданиям он находит свою гавань и бросает якорь, то потребуются немного для того, чтобы лишиться его доверия. Если партнер больше не может уделять все свое внимание такому человеку, скажем, из-за появления ребенка, требующего ухода, то невыносимое чувство покинутости погонит его искать опору у других. Насытить того, кому ежедневно требуется внушительная доза полнейшего внимания, невозможно, поскольку этому всегда будет что-нибудь мешать: работа, дети, другие люди, которые могут дать опору ходуку и вновь заставить его почувствовать себя живым.

Моя собеседница сейчас понимает – удержать мужа было невозможно, однако ей также ясно, что он не хотел причинить ей боль, просто его способность к привязанности была недостаточно развита:

*Его неверность была невыносима, но ненадежность, отсутствие в нем выдержки, стойкости – это еще хуже. Между нами нередко разыгрывались драмы. Множество раз я забирала нашего сына и уходила, а он клялся и божился, что вот теперь все будет хорошо. Но ничего не менялось. Говорят, что обе стороны несут одинаковую ответственность за отношения, но это не так.*

Когда любовные чувства перемежаются глубоким отчаянием, когда все еще надеешься и веришь в раскаяние и обещания другого, когда при этом ты сам – травмированный ребенок с привязанностью, отмеченной шрамами, тяжело решиться на разрыв. Для этого интенсивность боли должна быть действительно высокой, а надежда должна умереть. Женщина, прошедшая через это, так описывает происшедшее с ней:

*Со временем мне стало хуже с ним, чем одной. Я чувствовала такую отчужденность. И думала, что заслуживаю лучшего. Спустя три года я поняла, что хочу прервать эти отношения. Думала, что все это никуда не годится. Но все же прожила с ним пять лет. Я так хотела, чтобы все наладилось. Вспоминала, какую сильную любовь мы чувствовали в первое время. Когда я начала обращать внимание на других, тогда (как я поняла впоследствии) для меня уже все кончилось, это был поворотный момент. Тогда же я перестала бояться, отчаиваться, я просто была сыта по горло. Я сильная, он не разрушил мою самооценку, скорее пробудил во мне борца. Признаком того, что я оставила эти отношения позади, стала моя сильная увлеченность другим мужчиной. Но это не было неким рычагом, я сохраняла лояльность. Мы даже купили новое*

*жилье, но счастлива я не была. И сказала ему, что не хочу, чтобы он тоже переезжал. Таким образом я заявила о своем решении развестись. Он воспротивился, не хотел разводиться, но я видела, что он не искренен. Он был, пожалуй, несколько огорчен, но не более того.*

Уйти от ходока не просто, поскольку он время от времени возвращается полный любви, раскаяний и обещаний. Его чувства могут быть искренними там и тогда, но, тем не менее, они не стабильны. Во многих других культурах приняты похождения мужчины и параллельные любовные связи, но не у нас. Хронические измены, как правило, приводят к разрыву отношений, хотя зачастую они продолжают довольно долго. И пять лет – это относительно короткий срок. Мне известны случаи, когда женщина многие годы живет с ходоком, который уходит и возвращается раз за разом. Чтобы расстаться с ходоком, требуется основательная подготовка, терпимость к боли, сопутствующей одиночеству, и сильная воля, позволяющая примириться с горьким опытом, не впасть в уныние и не заикливаться на пережитом. У этой женщины все получилось.

*Я была настроена весьма решительно, когда уезжала. Потом я раскисла. Тоска. Одиночество. Я погрузилась в компьютерные игры. В первое время в новой квартире я ужасно грустила. К тому же я была бедна. Уже потом я думала, что мы слишком отличались по уровню интеллекта. У нас никогда ничего бы не получилось. Разрыв был правильным решением, но мне жаль, что все так вышло. Я выбирала сердцем, но была не готова к последствиям. Тогда я слишком изголодалась по любви. В своем нынешнем браке я также руководствовалась интуицией. Но сейчас я учусь быть замужней, поскольку легко переключаюсь в модус, когда перестаю думать с позиции «Мы», а говорю себе, что могу жить одна. Я ведь знаю, что могу. Держаться за отношения порой сложнее, чем за саму себя. Но неперемное условие – желать друг другу добра.*

Хорошо уметь противостоять своим собственным рефлекторным побуждениям. Если человек пережил травму, нанесенную партнером, и кроме того в детстве его системе привязанности уже был нанесен вред, то он, по понятным причинам, может защищать себя, отступая всякий раз, когда в отношениях начинаются трудности. Превозмочь себя непросто, но если не поддаваться импульсу и не отступить, внутренняя рабочая модель перенастроится в направлении: *«Я достойна/достойн любви. Я осмеливаюсь полагаться на других».*

Впрочем, мне кажется, в будущем нашу жизнь наводнят ходоки нового типа. Интернет-службы и приложения для знакомств открывают для походов массу возможностей. Беспокойство и тяга к острым ощущениям во многих людях найдут выход. Тем, кому и раньше было сложно придерживаться сделанного выбора, будет тяжело остановиться и быть верным одному партнеру.

### **Уйти вовремя**

Женщина сорока пяти лет рассказывает об отношениях, которые она прервала несколько лет назад. Совместная жизнь продолжалась недолго, детей у них с партнером не было, однако эти отношения все-таки оставили в ее душе глубокий след, как в хорошем смысле, так и в плохом. Незадолго до встречи с ним она пережила неудачу в любви, которая все еще отзывалась в ее душе – женщина стала осторожнее. Она не всегда могла справиться с возникающими трудностями, несмотря на свою внутреннюю силу и самостоятельность. Они слышали друг о друге до фактического знакомства, но именно он, влюбившись, начал действовать первым. Она говорит о нем как о человеке, умевшем «красиво ухаживать», он посылал ей стихи и цветы, был упорным и со временем уже открыто давал понять, что хочет ее заполучить. Нам известно, что такая активная тактика завоевания весьма эффективна и воздействует даже на осторожных людей, которых удерживают от новых отношений ранее полученные сердечные раны.

*Я хорошо помню, что в то время думала так – я никогда не найду свою любовь, я не осмелюсь вновь в это ввязаться... я должна перестать бояться, надо просто сделать шаг... И тут появился он со своими стихами, розами и посланиями... Он молодец, не правда ли? Да, он меня очаровал, пожалуй.*

Она рискнула, потому что была влюблена и, кроме того, хотела доказать самой себе, что способна не прятаться от жизни. Их многое объединяло, они частенько смеялись и в общем были увлеченной, живой парой с хорошим чувством юмора. Правда, с самого начала отношений между ними вспыхивали сильные ссоры, которые возникали как гром среди ясного неба. Она не могла понять, как они до этого доходили и что вообще провоцировало ссору.

Здесь мы видим начало травматизации отношений. Когда человек, который долго жил затаившись, рискует и ставит на другого, он может быть обескуражен внезапными, непредсказуемыми переменами в партнере, резкими переходами от приятного общения к конфликтной ситуации. Это подрывает доверие. Отношения становятся небезопасными. Связь с партнером ослабевает. Женщина рассказывает, что она была все время настороже, поскольку даже слегка хохотнув, выиграв у возлюбленного в шахматы, она рисковала вызвать бурную реакцию с его стороны. Чуть что, он чувствовал себя оскорбленным, а их выходы в свет всегда были связаны со скандалами из-за его ревности. Выяснилось также, что он не был с ней честен. Это тоже ее обескуражило.

*Я ведь никогда не сомневалась в том, что он меня любит и хочет быть со мной. Его ненадежность, а также то, что он никогда не платил по счетам, хотя имел высокий доход, и, конечно, его вранье прямо-таки лишили меня рассудка. А еще эти странные, внезапные конфликты, порожденная ими эмоциональная нестабильность, моя постоянная нервозность перед нашим выходом на люди.*

Она все время испытывала внутреннее беспокойство, поскольку ситуация могла резко измениться в любой момент, и это постепенно стало сказываться на их отношениях. Однако любознательность, пытливость и стремление понять окружающую ее действительность быстро подсказали ей, что в прошлом с ним произошло что-то плохое. Тяжелое детство, родители, пренебрегающие своими обязанностями, и одиночество. Он никогда ни с кем, кроме нее, об этом не говорил. Она стала для него своего рода психотерапевтом, что нередко случается, когда у одного из партнеров возникают проблемы. Собственно, в этом нет ничего плохого. Мы ведь должны помогать друг другу преодолевать трудности, но отношения заходят в тупик, если одному из партнеров все время навязывается роль большого и сильного, а другой всегда пасует. Она рассказывает:

*Он никогда не заботился обо мне. Это я все время заботилась о нем. Я ни разу не могла себе позволить побыть маленькой.*

Когда такая игра в одни ворота превращается в правило, не возникает взаимного доверия, которое характеризует взрослую привязанность. Мы должны стать друг для друга надежной опорой и эмоционально регулировать друг друга – отношения не могут быть бесконечным односторонним проектом. Кроме того, мы должны уметь регулировать самих себя. Когда мы этого не делаем, то рискуем забыть о собственных границах, как и произошло с партнером моей собеседницы.

*Он так грязно манипулировал, что у меня желудок сводило. Я указала ему на это, он и сам все прекрасно понял, очень расстроился, сожалел, разумеется, обещал над собой поработать. Прошло несколько месяцев, и манипуляция возобновилась, правда в несколько иной форме, не так, как раньше. Она стала более изощренной. Я опять подняла этот вопрос, он опять признал, что я права, сказал, что жалеет и больше такого не допустит... Я видела, что он*

*хочет измениться на самом деле. Но чем дальше, тем яснее мне становилось, что из этого ничего не выйдет. Я чувствовала, что внутренне начала готовиться к разрыву. Между нами появилась дистанция. В каком-то смысле он меня отталкивал. У меня не было особой тяги к физическому контакту, понемногу отстранялась, наверное.*

Кажется, будто эта женщина нетерпима к мужской слабости, однако ее *отталкивает* вовсе не слабость. Эмоциональное отторжение вызывают его жалость к самому себе, непонимание того, как ложь, ревность и ссоры воздействуют *на нее*. Он огорчен, раздавлен, но лишь потому, что сочувствует сам себе и не видит какой она стала беспокойной и отчаявшейся. Мужчина не меняется, просто его поведение становится «более изоэгранным».

*Только после я поняла, что он мне изменял, а тогда мне было невдомек. Это, на самом деле, очень странно. Наверное, я себя обманывала, ведь он, бывало, не приходил домой ночевать, я обзванивала всех и вся, но его не было там, где он говорил.*

Сейчас она относится к произошедшему рассудительно и с юмором, но, как известно, находящемуся в такой жизненной ситуации человеку совсем не до смеха. Быть обманутым неприятно и даже страшно, и еще тяжелее, когда партнер вуалирует свою ложь, перекладывая ответственность на другого. Такая манипулятивная стратегия подрывает отношения. В лучшем случае она провоцирует у объекта манипуляции здоровую реакцию гнева, в худшем – сбивает с толку, лишает способности отличать правду от лжи. Мою собеседницу, по всей видимости, было непросто сбить с толку, однако манипуляции приводили ее в ярость и отчаяние.

*Мы могли ругаться сутки напролет, орал друг на друга часами. Я тебя ненавижу! – так я могла кричать. В конце*

концов мы засыпали, совершенно измотанные. А на следующий день нам всегда удавалось отнестись к произошедшему с юмором. И вот уже все плохое было позади. Сплошная турбулентность, то вверх, то вниз, такая жизнь сильно выматывала. Порой я едва не впадала в панику, не знала, что говорить, у меня даже горло сжималось. Я реагировала даже на физиологическом уровне. Я чувствовала давление с его стороны, не понимала, что у него на уме. Отчаялась разобраться во всем этом, когда мне казалось, что я начинаю что-то понимать, меня всегда ждало разочарование. Его ненадежность сделала меня нервной. В то же время он умел быть обаятельным. Ведь было и много хорошего, понимаете... Ни с одним мужчиной я так много не смеялась, как с ним. Когда кризис оставался позади, он мог меня развеселить и придумать что-нибудь невероятно увлекательное. Он прикладывал к этому массу усилий. То есть он не хотел причинять мне зла.

Люди зачастую надолго увязают в такого рода отношениях. Резкие смены хорошего и плохого поддерживают надежду на лучшее и мешают разобраться в происходящем. Многие теряются. Они отгоняют от себя беспокойство, перестают доверять собственному внутреннему эмоциональному компасу. В этом случае я говорю о том, что человек подсел на отношения. Это подрывает самооценку, в частности потому, что человек начинает прогибаться и подстраиваться, боясь потерять партнера. Но эта женщина не подсела. Она резюмирует:

*Я никогда ни с кем не ругалась так, как с ним. Мало того, я росла в гармоничной атмосфере и ни разу прежде не встречалась со скандалистом. Возможно, я имела идеализированные представления о ссорах и страстных примирениях, о жизни, которой никогда не знала. Все это – ссоры, обвинения, примирение, безудержный секс после скандала. Может быть, меня потянуло на что-то подобное. И я это в итоге получила, но вскоре поняла, что такие отношения – не для*

*меня. На самом деле именно ему я могу сказать спасибо за то, что потом сошлась со своим будущим мужем. Однако три года я вообще не могла смотреть на мужчин. Я пострадала, мне требовалось время на восстановление. На протяжении трех лет я была бесполой. Пошла на терапию. Это было мне нужно, чтобы суметь вновь полюбить. Психотерапия привела меня в чувство.*

В заключении я спрашиваю:

- То есть, несмотря на то, что Вы весьма решительно освободились от этих отношений, они все-таки повлияли на Вас?
- Да.
- Было тяжело?
- Да, подвергнуться манипуляции... я чувствовала себя, в каком-то смысле, как жертва полупсихопата. Приходилось подлаживаться, выбирать слова и все в таком роде. Но это был весьма полезный опыт. Даже в работе пригодился. Что тут поделаешь, некоторые люди манипулятивны. Важно уметь это распознавать.
- Сложно было защищать свои границы, находясь рядом с ним?
- Да. Мне пришлось вновь их выстраивать. Я многое тогда поняла о себе, о других людях. Я за многое могу сказать ему спасибо. Это был важный опыт, жестокий сам по себе, и еще три года тяжелых переживаний. Что было, то было.
- Несмотря на то, что это двухлетние отношения, а не долгосрочное супружество?
- Да, детей не было, насилия не было, ничего такого... но все же...
- Это говорит о том, что когда всерьез втянешься в отношения, становится уже не до шуток?
- Нет, совсем не до шуток. Но опыт отношений с тяжелым человеком фактически полезен, главное вовремя унести ноги!

Эта женщина никогда бы не использовала слово «травма», говоря о том, что с ней произошло, поскольку для этого она слишком позитивна. Ее жизненные установки таковы – все будет в порядке, все можно исправить и восстановить, чело-

век сам несет ответственность за преодоление жизненных трудностей и выбирает, за что он должен бороться. Однако несмотря на всю ее рассудительность, *тело* этой женщины реагировало так, как будто она находилась в опасности, *тело* испытало травматизацию отношений. Она постоянно была настороже, впадала в панику, ее горло сжималось. После разрыва ей понадобилось три года, чтобы прийти в себя, она чувствовала, что пострадала, и нуждалась в восстановлении. В тот период она не замечала мужчин – ей нужно было себя защитить. Она, изначально боявшаяся любви, получила подтверждение тому, что привязываться к партнеру может быть опасно. Однако ее ситуация отличается от ситуации женщины, пережившей дезертирство мужа. В отличие от последней, она не была связана ребенком со своим мужчиной, их отношения были не очень продолжительными, и, судя по всему, между ними не возникло *основополагающей привязанности*. Мужчина не успел стать для нее надежной опорой, они находились на стадии, которую можно назвать стадией *предпривязанности*, и, в частности, поэтому ей удалось расстаться с ним, не испытывая непомерных душевных мук. Тем не менее, ее история демонстрирует, что происходит, когда партнер фундаментально подрывает доверие. Если партнер внезапно становится совершенно чужим человеком, на которого больше нельзя полагаться, то общее ощущение безопасности существования может быть поколеблено.

Взаимные обиды в паре неизбежны, но травматизация отношений – это нечто другое. Если партнер подводит тогда, когда больше всего в нем нуждаешься, доверие к нему серьезно подрывается и привязанность ослабевает. А кроме того, вера в собственную значимость и ценность может быть раздавлена. В трех вышеизложенных историях женщины покинули своих мужчин, чтобы спасти самих себя. Причиной разрыва всякий раз была травматизация отношений. Можно предположить, что это обычное дело – человек уходит, пережив настоящее предательство, однако это не так. Многие продолжают жить вместе, в то время как травма остается в целостности и сохран-

ности. Например, мои родители. Но не залеченная травма откладывается прямо под кожей у пострадавшей стороны. Порой одному или обоим партнерам кажется, что они покончили с прошлым, забыли о давнем, нехорошем происшествии, однако травма проявляется в том, что какая-то, на первый взгляд, мелочь может вдруг вызвать совершенно несообразную реакцию – ярость или отчаяние – вроде бы на ровном месте. Моя мать могла прямо-таки зашипеть на отца, если он о чем-то забывал, был уклончив или невнимателен. Тогда я, как и мой отец, не понимала, почему она так остро реагирует. Но потом я все поняла. Непроработанная травма – как зудящая язва: малейший раздражитель – и она начинает жечь.

Я часто думала о том, что если бы отец обладал достаточными знаниями и мужеством для того, чтобы признать, какую глубокую обиду он нанес маме тогда, за завтраком, в доме моей бабушки, если бы он мог понять и принять ответственность за то, что он ее предал, если бы он был способен успокоить ее и после того происшествия всегда показывал ей, что она для него – на первом месте, то, возможно, травма была бы залечена и многое в их жизни сложилось бы иначе. Неослабное внимание и чуткость могут восстановить подорванное доверие. Если мы прилагаем усилия и демонстрируем тому или той, кому нанесли обиду, свою преданность, если мы проявляем заботу, а не уваливаем в неприятной для нас ситуации, то можем вернуть утраченное доверие, смягчить травму или вовсе ее искупить.

## 7. ДОЛГОЕ ПРОЩАНИЕ

Длительные отношения обычно долго умирают. Между тем моментом, когда человек полюбил, и точкой, когда он наконец остыл до равнодушия или нейтральной лояльности к бывшему объекту своей любви, заключается масса сделок, происходят переговоры, наступают разочарования, заученное поведение неоднократно повторяется и интенсивно переживаются тяжелые чувства. На это уходит много времени. Невозможно точно определить, когда и как именно действительно начинается процесс охлаждения и истощения любви, но спустя время многие способны выделить конкретное событие и поведение партнера, которое привело к постепенному разрушению эмоциональной привязанности в их паре и утрате внимания и теплых чувств к нему или к ней.

Алкогольная и наркотическая зависимость, серьезные вербальные угрозы, принуждение, контролирование, насилие и многократные измены возглавляют рейтинг убивающего любовь поведения, но, как правило, факторы, губящие отношения, более прозаичны. Многие лонгитюдные исследования указывают на то, что самыми распространенными факторами, способствующими угасанию теплых чувств к партнеру, являются его негативность, пассивность, безучастность и неспособность регулировать тяжелые чувства, такие как гнев, фрустрация, недоверчивость и обидчивость. Замкнутость, установка на оборонительную позицию, уклончивость, невнимание и недостаточная эмоциональная отзывчивость партнера также провоцируют процесс истощения любви. Все эти факторы вместе и по отдельности ставят под угрозу соблюдение эмоционального контракта пары, обещания взаимной преданности и принятия. Если все попытки добиться

поддержки и принятия от партнера кажутся бесполезными, то это воспринимается как нарушение контракта и как крах отношений.

Тем не менее, сложные отношения бывают на удивление стабильными – мы можем мучиться друг с другом очень долго, поскольку обладаем невероятной способностью приспосабливаться, а кроме того, не желаем признавать поражение, ведь когда-то мы так верили в победу. Мы годами миримся с собственными сомнениями и метаниями, уговаривая самих себя не обращать на них внимания, вырабатываем иммунитет к душевной боли, как своей, так и партнера. Многие как будто впадают в спячку, долго находятся в полуживом состоянии, точно нажимают на своего рода кнопку выключения и просто ждут, когда «что-нибудь» произойдет. Подготовка к разрыву идет верно, но медленно, поэтому процесс эмоционального охлаждения может быть практически незаметным для окружающих, ведь он, по большей части, является внутренним. Чаще всего люди не уходят, боясь причинить боль партнеру и детям – в нижеследующих историях отступники рассказывают о том, как терпели до тех пор, пока их жизнь не превращалась в пытку. Дилемма между сильнейшей потребностью спасти себя, с одной стороны, и страхом нанести сокрушительный удар по детям и партнеру – с другой, парализует, и разрыв откладывается.

### **Амигдала ничего не забывает**

*В тех отношениях все вертелось вокруг нее. Значение имели только ее чувства.* Мужчина приблизительно шестидесяти пяти лет рассказывает о длительном, эмоционально выматывающем браке. Он описывает, как постепенно начал испытывать бессильное смирение, эмоциональную отчужденность и недоброе равнодушие по отношению к своей жене. Он был женат двадцать четыре года.

Начало было хорошим. Они встретились, будучи студентами. Это были веселые деньки, и многие сплошь и рядом заводили романы. Он влюбился в нее, она очень привлекала его физически. Они довольно быстро стали парой, он переехал

к ней. До этого он не был с ней знаком и ничего о ней не знал. Да это и не имело особого значения, ведь его возлюбленная была красоткой, весьма смышленной, и с ней интересно было говорить. Она забеременела всего через год, это не было запланировано. Он подумал, что это здорово, и такой поворот его не испугал, хотя ему самому тогда было двадцать с небольшим. Он уже нагулялся, был готов стать отцом. По его словам, в начале они были счастливы, он быстро к ней привязался. Они были очень близки, у них было много общего, им всегда было о чем поговорить. Но вскоре кое-что произошло, это было как дурное предзнаменование.

*Тревожные звоночки появились уже в первое лето нашей совместной жизни. Тогда у нас на руках был полугодовалый малыш. Моя избранница была довольно застенчивой и несколько дистанцировалась как от своих, так и от моих родственников. Однажды мои родители пригласили нас провести с ними пару дней на даче. Это привело к жуткому конфликту. Она так бурно, отчаянно отреагировала. Я совершенно был сбит с толку. Не знал, как быть, не понимал причин паники, но, по-моему, речь шла о том, что «ничто не должно вставать между нами». Ее бурная реакция была абсолютно неадекватна ситуации. Когда мы готовились к свадьбе, она наотрез отказалась приглашать родственников, поэтому там были только наши друзья. Серьезные проблемы начались, когда я почувствовал, что просто не могу ничего поделать с этими ее приступами паники, и они продолжались. Позднее я понял, что она искала поддержки и утешения. Ребенком она этого недополучила. Я часто оставался дома, вместо того, чтобы уйти, если она на этом настаивала. Она была очень мнительной, ей казалось, что весь мир на нее ополчился. Сильно боялась. Потерять меня. Со временем все это усугубилось и стало просто невыносимым. Я злился, раздражался. Стал уклончивым, старался избегать острых углов. Ее крайняя ранимость заставляла меня чувствовать беспомощность. Я все время был вынужден быть начеку. Попытался избежать*

*драм. Терпел упреки, нелепые обвинения. Они, очевидно, были связаны с моим отсутствием. Когда я был дома и нигде не собирался, напряжение спадало.*

Психотерапевты привыкли считать, что за появление проблемы в отношениях ответственны обе стороны, но это верно не всегда. Порой достаточно того, что один из партнеров особенно несговорчив, упрям или особенно боится быть покинутым. Последнее, по-видимому, относится и к ситуации моего собеседника. Вероятно, что его хорошенькая, смышленная избранница, о которой недостаточно заботились в детстве и юности (а возможно, имело место даже пренебрежение родительскими обязанностями), нагроутила свой брак тяжелым багажом прошлого опыта. У нее сформировалась тревожная привязанность, из-за чего она постоянно испытывала беспокойство и напряженно искала признаки отвержения со стороны окружающих. Словно ее система безопасности никогда не выключалась и подавала сигнал «тревога», даже когда не было никакой угрозы. Я думаю, что именно это стало бедой молодой пары. С точки зрения этой женщины в мире нет ничего надежного. Она не верит в постоянство и вынуждена беспрестанно следить за тем, чтобы муж о ней не забывал, чего бы это ни стоило. Ее трепещущая система привязанности не дает покоя ни ей, ни ему. Самое печальное, что ее неуверенность дестабилизировала отношения, в то время как она всеми силами стремилась к противоположному. В других людях она видела угрозу, что-то дурное, способное разлучить ее с мужем. Она страдала, когда его не было дома, когда он уезжал или общался с другими. С ней тяжело, и муж выбивается из сил, пытаясь убедить ее в своей надежности, однако амигдала, никогда не забывавшая детского страха, – несокрушимый противник. Муж по возможности старается унять ее неуверенность, но он не может перестать работать, общаться с коллегами, стараться преуспеть в своей профессии. Впоследствии он осознал, что она боялась и страдала от своего рода хронического страха сепарации, но тогда, находясь в эпицентре событий, он не мог понять смысла ее реакций. Эта ситуация его измотала.

*Мне все чаще становилось одиноко. Я чувствовал какую-то оторванность. Мне некуда было идти с этими чувствами. Меня одолевали страх и отчаяние из-за проблем и из-за нее. Постепенно осталось одно безысходное смирение. В конце даже не было грусти, я просто должен был как-то с этим жить.*

*Я начал подумывать о том, что не вытяну этот брак, еще за десять лет до того, как смог уйти. Родился второй ребенок, и я начал сдаваться. Я перестал бояться ее потерять. Я стал авторитарным и жестким. Не так боялся, мне было плевать, останется она или уйдет. Я думал тогда, что живу в каких-то невысказанных отношениях. Я перестал ее любить, но все еще о ней заботился. Все время повторялись те же сцены, та же драма. Она никогда не считала, что это – наша общая проблема, что трудности у нас. В ее восприятии только мир был враждебен. Она себя совсем не понимала, самоанализ у нее вообще отсутствовал.*

Этот брак – словно отголосок любовной драмы героев Кнаусгорда, правда, с той разницей, что здесь не происходит капитуляции и примирения. Пара бесконечно движется по заученной траектории, порочному кругу, который в конце концов затягивается петлей на их отношениях. Со временем его любовь к жене остывает, и я думаю, что пропорционально отчуждению мужа ее тревога и негодование возрастают. Все это происходило давно, он уже много лет ведет другую жизнь, однако я вижу – ему непросто вспоминать о тех событиях, несмотря на то, что случившееся проработано наилучшим образом.

*Чем дальше, тем больше давила на меня эта ситуация. Мне было плохо. Я постоянно был в напряжении, замкнулся. Эта ее ранимость. Я не мог общаться с друзьями – они предпочли не ходить к нам из-за всех этих драм. Она же обо мне совершенно не заботилась. Я давным-давно не чувствовал взаимности. Все крутилось только вокруг нее, меня будто*

*и не было. И я ни с кем не мог поговорить о том, что происходило между нами. Я чувствовал себя разбитым, эти отношения выжали из меня все соки. Держался в основном из-за детей. Пробовал унять ее беспокойство. Приходил домой с работы, отменял встречи, был рядом и поддерживал ее. Я говорил, убеждал. Чего только я ни делал, чтобы ей помочь. Мне хотелось, чтобы наша совместная жизнь удалась. Я был человеком семейственным. Я же должен был о ней заботиться. Боялся, что ей будет плохо, если я уйду. Она жаловалась на всевозможные недомогания, но соматических болезней у нее не было. Мне казалось, что ее психическое состояние со временем ухудшается, и я оставался не только из-за детей, но и потому, что ее нестабильность долго мешала мне уйти. Я думал, что она не справится, и это меня удерживало.*

Он «говорил, убеждал». Однако известно, что слова ничем не могут помочь, если партнеру для уверенности нужно видеть чувства, уязвимость другого – слезы, отчаяние, признание своей беспомощности. Мой собеседник – человек рациональный, он считал за лучшее держать себя в рамках, говорить рассудительно и вновь и вновь пытаться убедить ее в том, что она ошибается и мир вовсе не таков, как ей кажется. Ему это не удалось, такое редко кому удается. Много раз я наблюдала, как слова, речи и увещевания лишь усугубляют и без того непростую ситуацию. Напуганный пугается еще сильнее и поэтому становится более требовательным, напористым, негодует и сатанеет под воздействием собственного страха. Это в свою очередь заставляет рационального – в действительности просто беспомощного человека – сделать попытку все объяснить и урезонить другого, что в свою очередь вызывает у без того напуганного партнера страх сепарации, и так далее до бесконечности. Такой порочный круг обычно разрывает тот из партнеров, кто больше выгорел эмоционально, что и делает этот мужчина.

*Последние пару лет я говорил себе, что должен из этого вырваться! Я собрался и начал продумывать план действий.*

*У меня не осталось никакой надежды на то, что она изменится. И тут вдруг наш девятнадцатилетний сын спросил меня: как вы с мамой выдерживаете друг друга? Он как бы дал мне свое «разрешение» на уход. Я начал мечтать о другой жизни. Поглядывать на других женщин. Флиртовать. Мне хотелось новых отношений, принятия, тепла, близости. Я встретил яркую женщину, которая очень хотела быть со мной! Я не мог устоять! Я был совершенно незащищен, крайне уязвим! Она вытаскала меня, помогла поставить точку в браке, хотя в итоге наши отношения с ней продолжались недолго.*

Произошедшее с ним довольно предсказуемо. Возникновение романов в ситуации, когда человек тоскует, не чувствует себя любимым и словно пропадает, является скорее правилом, чем исключением. Жажда получить подтверждение, почувствовать себя привлекательным и хорошим человеком – это мощная движущая сила. Годы, полные упреков и обвинений, дают о себе знать. Люди не могут терпеть такое до бесконечности. С другой стороны, многое связывает его с женой, и негодующая, плачущая, отчаявшаяся женщина обладает значительной властью. Однако стремление получить подтверждение, принятие, почувствовать себя желанным в высшей степени присуще человеческой натуре, и если появляется кто-то, готовый нас «спасти», мы зачастую хватаемся за эту соломинку.

*За год до разрыва я сказал ей: «Я съеду. У нас ничего не получается. Мы должны развестись». Мои слова привели ее в отчаяние. Она плакала, умоляла, но я должен был из этого вырваться. Я должен был спасти себя. Но младший сын попросил за мать, и мы пробовали ужиться еще какое-то время. Совесть не позволяла мне уйти. Это был мучительный процесс. В конце концов я так измотался, что сумел порвать. Я боялся столько лет, не решался уйти. Наши отношения продолжались слишком долго и стали мучительными для нас обоих. Когда я ушел, со стороны окружающих не было ни осуждения, ни критики. Но никто из родных тогда так и не поинтересовался, каково, собственно, было мне.*

В конце нашей беседы я спросила, смог бы он сделать что-то иначе. Он надолго задумался, но затем покачал головой, ему было так сложно понять динамику тех отношений:

*Я думаю, в нашем браке у меня не было никаких шансов. Ведь тогда я был молод и ничего не понимал в чувствах. Я не владел тем языком, при помощи которого, возможно, смог бы вселить в нее уверенность и унять ее беспокойство. Еще когда наш первенец был маленьким, она угрожала уйти от меня и забрать с собой ребенка. Это было как гром среди ясного неба! Тогда я не выдержал и разрыдался. И она успокоилась! Обрела уверенность и чувство защищенности. После этого у нас довольно долго все было хорошо. Может быть, мне стоило чаще плакать?*

Да, разумеется, стоило! Но ему не доставало способности осознавать, понимать сложные, горькие, тяжелые чувства. Он не мог заплакать и обнажить перед женой свое отчаяние, чтобы укрепить связь с ней, это не входило в его репертуар. Он должен был быть скалой, твердыней в хаосе драматизма. Чтобы спасти свой брак, он крепился как мог, переживал очередную драму, собрав волю в кулак. И чем жестче он становился, тем больше она пугалась.

Мне доводилось работать с парами, в которых привязанность одной из сторон была тяжело травмирована в детстве, из-за чего оба партнера оказывались в плену подобного порочного круга. Зрелище неудержимого проявления страха сепарации у взрослого человека всякий раз производило на меня сильное впечатление. До смерти напуганная сторона могла внешне выглядеть твердой, как камень, бескомпромиссной, безумной и озлобленной, извергать потоки обвинений и ужасных высказываний о партнере. Партнер в такой ситуации обычно делает все возможное, чтобы защититься – одни становятся крайне многословными, другие агрессивно обороняются, третьи замолкают и отстраняются, впадают в оцепенение. Пара должна серьезно потрудиться, чтобы научиться лучше понимать, регулировать чувства и суметь выбраться из пороч-

ного круга. В нашем случае пара боролась самостоятельно, без всякой помощи извне. Даже самый лучший в мире проводник, разумеется, не может гарантировать благополучного исхода, но, как бы там ни было, я испытываю безмерное уважение к человеку, который на протяжении 24 лет пытался спасти свою семью. Большого, пожалуй, трудно ожидать.

### Фатальное «Да»

Почему мы отвечаем «да», когда должны сказать «нет»? Почему мы игнорируем внутренний голос, подсказывающий, что это ошибка? Ответ на этот вопрос далеко не однозначен. Некоторые думают о других больше, чем о самих себе. Они так боятся обидеть другого человека, что готовы вместо этого обидеть самих себя. Многие не понимают последствий сказанного «да», связывающего всерьез и надолго. А кто-то становится жертвой эффекта маятника и тянется к противоположному тому, через что уже проходил. Сердце в таких случаях говорит, что раз был плохой опыт отношений с определенным типом людей, нужно обратиться к противоположному! Для других чувство долга и ответственность становятся решающим обязывающим фактором. Существует множество причин, по которым мы говорим «да» вместо того, чтобы ответить «нет», поэтому в мире столько пар, строящих отношения на основании плохо продуманного решения.

Одним из любимейших киномоментов моей семьи является эпизод, когда Хью Грант дает обратный ход перед алтарем в романтической комедии «Четыре свадьбы и одни похороны». Грант, точнее, его герой, Чарльз, в решающий момент бросает свою несостоявшуюся жену – Утконоса, что, естественно, вызывает серьезный переполох. Это глухонемой брат Чарльза топнул ногой, когда священник призвал собравшихся высказаться, если им известна причина, по которой бракосочетание должно быть остановлено. Брат знает, что Чарльз любит другую, и вынуждает его сознаться, когда священник спрашивает, правда ли это. Бракосочетание прерывается – Утконос с воплем отправляет Чарльза в нокаут. Он это заслужил своей бесхарактерностью. Ведь это его брат становится героем

и мешает заключению несчастного союза во имя лжи. Но люди говорят «нет», стоя перед алтарем, только в кино. В реальной жизни это происходит крайне редко.

Женщина 62 лет рассказывает о своем браке и разрыве. Она говорит, что почти сразу поняла, что эти отношения – ошибка, мужчина – не ее, и они с ним друг другу не подходят. Она плакала, собираясь выйти за него, заболела от раздражающих ее сомнений, однако вступила в брак и прожила в нем 18 лет. Только за год до того, как уйти от него, она осмелилась задуматься о разводе.

*Может, развестись? Я начала рассматривать такую возможность. Тогда мы уже семнадцать лет были в браке. Я боялась за его психологическое состояние, опасалась, что у него начнется серьезная депрессия из-за моего ухода. И постоянно думала о детях. Меня грызло чувство вины – как можно поступить так с мужем и нашими близкими. И ведь он не был плохим человеком! Я раз за разом приходила к выводу, что глупо желать чего-то другого, когда у тебя есть такой замечательный муж. Кто на такое способен?! Что я за человек?! Я еще понимаю, если бы он занимался рукоприкладством, пил или изменял. Он был эгоцентричным, все время занятым собой, но в нем не было ничего дурного.*

Она познакомилась со своим будущим мужем на политическом собрании, где присутствовала впервые. Он играл на гитаре и пел политические песни, у него были революционные взгляды. Она почувствовала, что в нем было то, чего не хватало ее бывшим возлюбленным, и сразу же, там и тогда, влюбилась в него. Он был таким «классным и ярким». Еще в нем была некая серьезность, которая ее очаровала. Он пользовался успехом у женщин, и она немало удивилась, когда несколько дней спустя этот мужчина позвонил ей. Он хотел познакомиться с ней поближе, вскоре они стали парой и поженились уже через полгода. Она говорит, что это был политически корректный брак в сообществе, где были сильны идеалы сплоченности и единства. Муж часто произносил длинные монологи. Его

рассуждения ее завораживали. Он был умен, произвел на нее впечатление своими взглядами на жизнь, смерть и политику. Однако он вел себя авторитарно, и ее это немного пугало. Она часто чувствовала себя маленькой, беспомощной девочкой. Еще до их женитьбы она задумалась: правильно ли это? Подходит ли ей все это? Сможет ли она так жить? Муж был полностью поглощен своими идеями и категорически отстранялся от того, что, по ее ощущениям, и было жизнью. Она очень хотела путешествовать, посмотреть мир, делать все вместе. Он, напротив, этого не хотел, активно участвовал в работе профсоюза, политической борьбе, дебатах. Совместная жизнь стала казаться ей тюрьмой, но он все же хотел семью, и в этом их взгляды совпадали. У них родилось трое детей, и рядом с ними ей с мужем тоже было хорошо. Он чувствовал себя раскованно, общаясь с детьми, и ей было от этого легче, но их отношения как пары складывались плохо.

*Я ведь почти сразу поняла, что он – не тот человек, который мне нужен. Он так серьезно относился к жизни. И он лишил меня радости. Постоянно был занят собой, много говорил о том, что его интересует, и почти не слушал других. Для меня, моих чувств, сомнений и тяге к «легкости» рядом с ним просто не было места. Я пыталась укрепить наши отношения, но не вкладывала в это душу. Я не часто заговаривала о том, что мне трудно, скорее изображала из себя счастливую и довольную жену, была «покладистой» в отношении секса. Мне кажется, что на самом деле я рано сдалась.*

*Удивительно, что я так долго жила с человеком, который меня не привлекал. Мы испытывали симпатию друг к другу – ему следовало бы стать моим другом, а не мужем. Мне кажется, что я спутала его с заботливым родственником или опекуном, которого была лишена в детстве. Кроме того, я не обращала внимания на свои сомнения. Всякий раз, когда они возникали, я думала, что со мной что-то не так.*

В чем беда этих отношений? Возможно, только в том, что она совершила роковую ошибку, сказав «да». Эти двое были такими разными. Мир мужа не был и ее миром. Влюбленность, которую она ощутила, была скорее восхищением силой и серьезностью, но как она могла в этом разобраться, понять, что ее интерес не сегодня-завтра сойдет на нет? Многие страшно просчитываются в начале отношений и придают мимолетным чувствам гораздо большее значение, чем они того заслуживают. Но кто не стремится найти надежное пристанище в другом человеке? И если это пристанище в отчем доме или в прошлых отношениях было непрочным, то стремление избавиться от чувства бесприютности, сильно привязавшись к новому партнеру, и ощутить заботу, которой раньше так не хватало, вполне объяснимо. На стадии поиска и, вероятно, в период большей уязвимости человек особенно впечатлителен, и вот в жизни этой женщины появляется он – «классный и яркий», популярный мужчина, обескураживает ее тем, что связывается с ней сразу после первой встречи и выражает желание узнать ее лучше. Это само собой лестно и заманчиво, но все происходит слишком быстро! Она не успевает разобраться, действительно ли это ей нужно. Они женятся всего через полгода, несмотря на то, что она чувствует – это ошибка. Но, судя по всему, эта женщина привыкла слушаться чувства долга. Сказав «да», следует принять ответственность за свой выбор. Она в некотором смысле пытается делать в этой ситуации все возможное, но сама признается, что не вкладывает душу в укрепление отношений с мужем. Она отмахивается от своих сомнений, не говорит о своих переживаниях, изображает счастливую и довольную жену, ведет себя «покладисто» в отношении секса, но подобное притворство имеет предел, пусть и достигается он порой годами. В какой-то момент ее стремление изменить жизнь становится таким сильным, что вынуждает раскрыть карты.

*С каждым годом грусть одолевала меня все сильнее. У меня появилось чувство вины из-за того, что я недовольна жизнью. Я спрашивала себя – это и есть моя жизнь? В последние*

*два-три года нашего брака я думала – моя жизнь уходит, неужели я так и не узнаю, что значит жить с любимым? Я бесконечно тосковала, хотела жить и радоваться. Смеяться. Я флиртowała с другими мужчинами и испытывала из-за этого угрызения совести.*

Признаком того, что она, порядочный человек, готовится прервать отношения, является флирт. Другие мужчины олицетворяют жизнь, которая течет где-то вдали от нее. Флирт пробуждает в ней то, что почти умерло в браке. Когда человека подавляют, вынуждают быть не тем, кто он есть, он становится способным на дерзкие поступки. Если «Я» сжимается, исчезает, то отчаяние, сосущее одиночество и страх быть уничтоженным так обостряются, что разрыв отношений уже не кажется наихудшим несчастьем.

*Мы начали ходить на парную психотерапию. Она помогла мне наконец выразить то, что было у меня на сердце, а мужу – выдержать то, что он услышал. Это стало поворотным моментом. Мы говорили о той скорби, которую испытывали потому, что у нас ничего не получилось. Это была наша общая скорбь. Но он все еще надеялся, поскольку мы вскрыли проблему. Но я больше не могла. Я так хотела изменить свою жизнь. Я рассказала об этом на одной из встреч. Тогда я и облекла это в слова – сказала, что все кончено. Мы часто об этом говорили, но тогда я осмелилась сказать это прямо. Я была не подготовлена, но мне помогли расставить точки над «і». Я могла быть спокойна потому, что с нами был человек, способный позаботиться о моем муже. Я имела право чувствовать то, что я чувствовала. Терапевт очень меня поддерживала. Она сказала, что у меня есть такое право. Человек имеет право уйти, если не может полюбить. Высказавшись, я испытала облегчение. Мой муж был ужасно огорчен. Я это выдержала. Но я чувствовала скорбь и угрызения совести, в частности из-за детей, и в то же время мне стало легче. Для меня это было новое ощущение. Но меня терзало чувство*

*вины, по ночам я садилась в машину, уезжала, ревела в голос наедине с собой. У моего мужа были приступы паники, его рвало, его била дрожь. Я жалею, что не рассказала ему о своих переживаниях гораздо раньше. Вероятно, тогда и разрыв произошел бы раньше. Так было бы лучше. Это стало мучением для нас обоих.*

Эта история со всей ясностью демонстрирует, что покидать хорошего человека тяжело. Чувство вины, скорбь и страх последствий порой парализуют и зачастую удерживают в отношениях на годы. Многим людям, чтобы осмелиться на разрыв, нужно испытать экзистенциальные муки, потому что без этого они не позволяют себе отдать приоритет собственному счастью и глубоко ранить другого.

### **Жизнь на искусственном дыхании**

Как долго человек может ждать, когда же наконец начнется настоящая жизнь? Порой мы предоставляем времени течь мимо бесконечным потоком, как будто бы у нас в запасе есть столетия. Многие отступники с ужасом оглядываются назад на все те годы, которые они провели в ожидании, пассивности, мучая самих себя и партнера. Они бы хотели обладать большим мужеством, быть честнее или уйти раньше, но чувствовали полное бессилие и были не способны изменить ситуацию. Почти все рассказывают об удерживающем от разрыва долге, ответственности, заботе, не в последнюю очередь по отношению к детям, но был еще один фактор, по словам многих, более мощный, а именно – эмоциональная и физическая изможденность, которая поражала тело и душу, как болезнь, и как будто сковывала. Женщина 48 лет описывает это так:

*Я ослабла, все время чувствовала усталость. После работы мне хотелось только одного – лечь на диван, я совершенно расклеилась. И я знала почему. Я понимала, что эти симптомы выражали мое недовольство жизнью. Так хотелось быть хорошей, заботливой женой, но у меня ничего не получалось. Это было поражением, которое повлияло и на мо-*

*его мужа. Я понимаю, что ему было тяжело. В те годы я изменилась. Я совершенно с собой не считалась. В конце концов я вообще утратила собственное мнение о чем бы то ни было. Я на самом деле сильная и всегда знаю, чего хочу, но все это куда-то пропало. Под конец я стала совершенно апатичной. Лишь чувствовала: «Я сама себя уничтожаю».*

Она познакомилась со своим мужем через коллег, они оба работали в одной отрасли. Ему было тридцать, ей – двадцать пять. Их отношения развивались постепенно, между ними не было страстной влюбленности. Вскоре она забеременела, и хотя они совсем недолго были вместе, все же решили не отступать. Через три года у них родился второй ребенок, они оба этого хотели. Ей кажется, что первые годы их совместной жизни были лучшими, особенно когда у них был только первенец. Мужу предложили работу в его родном городе, и когда старшему сыну было пять лет, они решили переехать. На их решение, в частности, повлияло и то, что родители мужа тоже там жили. Оба сочли, что им не помешает помощь с детьми со стороны бабушки и дедушки. Она сомневалась и не очень хотела переезжать, но для мужа на новом месте открывались новые возможности, к тому же она тоже рассчитывала найти там работу. Моя собеседница – образованная, умеющая хорошо формулировать свои мысли женщина, но ее речь замедляется, ей тяжело вспоминать этот период жизни. Она помнит странное ощущение, которое испытывала после переезда, как будто она «не такая» и не нравится окружающим – совершенно новое чувство для общительного человека, который всегда был как рыба в воде на работе, хорошо ладил с коллегами и друзьями. Ее муж, напротив, сразу вписался в знакомую обстановку.

*После переезда муж изменился. Он-то вернулся в родные места. А я чувствовала, что на меня смотрят как-то иначе, никогда в жизни я такого не испытывала. Для всех я была приезжей. Горожанкой из Осло. Это был полный провал. Враждебность, просто натуральное воплощение законов*

городка Янте<sup>24</sup>: «Не надо тут что-то из себя строить!» Раньше мы с мужем были на равных, но это ушло в прошлое. Мы отделились друг от друга, между нами почти не осталось ничего общего. Муж не помогал мне освоиться. Он не понимал моих трудностей. Я нашла работу, но жизнь в маленьком городке была не по мне. Мой муж изменился. Я изменилась. Я дистанцировалась эмоционально и сексуально. Мы больше не проводили время вместе, больше не делили друг с другом жизнь. Все, что было между нами, постепенно рушилось.

Ее вырвали с корнем и пересадили в благодатную для мужа почву, но она там зачахла. Мне кажется, эта женщина чувствовала себя такой же позабытой и покинутой, как брошенное растение. Ее муж не был рядом и не заботился о ней. Она была чужой в его родном городе, и он не помог ей освоиться, не хотел слышать о ее трудностях. В том, что она описывает, отсутствует надежность, уверенность, ведь происходит нарушение эмоционального контракта пары. Ее потребность в привязанности, как и потребность в подтверждении идентичности, находятся под угрозой. Она чувствует себя одинокой и брошенной. Она не может положиться на мужа и чувствует, что окружающие ее не ценят, для них она – не внушающая доверия «горожанка», ее не принимают.

*В последние годы у нас был секс, наверное, не больше одного раза в год, а я человек, сильно нуждающийся в близости. От этого возникла фрустрация, озлобленность. Мы ведь оба понимали, к чему все идет. И мы катились под гору, как две бомбы замедленного действия. Он годами исходил раздражением, вел себя гадко, держался с презрением, обвинял меня в неверности, говорил мне всякие мерзости, заявлял: «Ну конечно, тебя удовлетворяют на стороне». Я не могла*

---

<sup>24</sup> Законы городка Янте – по роману Акселя Сандемусе «Беглец пересекает свои следы». Отражают мещанскую мораль, враждебную проявлению индивидуальности.

*себя заставить его обнять, приласкаться. Это был какой-то замкнутый порочный круг.*

Этот порочный круг – их негативный репертуар, стереотип, который, возникнув в отношениях, начал ими управлять. Ее муж тоже является жертвой этой ситуации. Он вернулся домой, в родные места, но его жена не ценит то, что он ей предлагает. Наверняка это его обескураживает. Как она может отворачиваться от того, что для него так важно? Ее недовольство он, вероятно, принимает за нежелание постараться ради него, пожертвовать чем-то ради их пары, семьи. Возможно, ее пренебрежение тем, что так ему подходит, он расценивает как дистанцирование от него самого. По всей видимости, он разочаровывается и чувствует себя отвергнутым. Такие чувства редко осознаются, они живут в подсознании, и зачастую именно они или им подобные горькие переживания лежат в основе отчуждения, возникающего в паре. Эти двое ругаются, муж говорит ей гадости – он ведь тоже чувствует себя покинутым, но не может прямо об этом сказать, вместо этого он атакует свою жену. Возможно, ему пришлось выслушивать родителей, считающих, что с невесткой кашу не сваришь, что он сделал ошибку, выбрав ее в жены, что он поступил глупо, привезя домой надменную «горожанку». Он оказывается в тупике. Ведь он не может вернуться назад, в родных краях ему хорошо и жизнь его устроена, у детей все прекрасно, и лишь с ней возникают проблемы. Он чувствует, что она изолируется от него, и наказывает ее за это враждебностью и обвинениями в неверности. Чем больше в нем презрения, тем больше она отдалается, что, в свою очередь заставляет его быть более враждебным и подозрительным. Они вошли в штопор. Ее эта неприятная ситуация парализовала, она как будто оказалась в плену.

*Моя жизнь стала напоминать существование на аппарате искусственного дыхания. Я просто терпела, держалась, ждала возможности избавиться от аппарата и задыхаться самостоятельно. Мою душу разрывал крик, мне нужно было найти свою жизнь, и в ней – себя. Я годами думала: «Как*

*мне сказать об этом? Как это обосновать?» Я сделала недостаточно для спасения брака, я это знаю. Но обратиться за помощью в семейную консультацию или предпринять еще какие-то меры я не могла – это было просто выше моих сил. Когда мы в конце концов пришли на терапию, было уже слишком поздно. Я потеряла надежду. Не осталось ни любви, ни каких-либо теплых чувств. На протяжении долгого времени я жалась к самому краю кровати, когда мы ложились спать. Не могла выносить его рядом с собой.*

*Мы с мужем сказали детям, что у нас непростой период. Сняли номер в гостинице, чтобы побыть вдвоем и спокойно поговорить. Я легла. Я лежала и плакала. Он хотел секса, а я не могла. Он лишь разозлился, и это стало для меня последней каплей. Как он мог не понять, что мы стоим на краю пропасти и нет никакого смысла чего-то от меня требовать? Я поняла, что так больше продолжаться не может, я должна была уйти.*

Это стало для нее последней роковой трещиной в отношениях. Муж требует секса в тот момент, когда единственный выход, который может исправить положение, – это открыться друг другу, обнажить свою уязвимость, вместе плакать, горевать, пытаться понять, почему они оказались в такой отчаянной ситуации. Однако в том, что у него возникло сексуальное желание, нет ничего удивительного. Возможно, он лелеял надежду, хотел всецело ею обладать, он изнывал от желания физической близости. Но она не захотела, в очередной раз его отвергла. Он разозлился, однако под этой злостью очевидно скрывался страх и скорбь, боль поражения. Сказал ли он об этом? Разумеется нет. Если бы эти двое были способны на подобные беседы, их отношения сложились бы иначе. Вместо этого муж напирает, злится, он ведет себя черство и требовательно, в итоге – она сдается. В ней созревает решение уйти.

*Через неделю я сказала ему об этом. Мы были одни. Я боялась, не знаю, как я смогла это выговорить, не понимаю, как*

*я вообще на такое решилась. Я сказала: «Я решила уехать». Он весь затрясся, ничего не ответил, его передергивало, коржило, затем он ушел. Это меня напугало, но я наконец-то действовала в согласии с собой. Остаться дома после сказанного было тяжело. Он не сдерживался. Бил кулаком об стену, кричал на меня. Вся ярость, которую я в нем чувствовала, выплеснулась наружу.*

Я слушаю ее повествование и думаю, что в действительности мужчине, бьющему кулаком об стену и кричащему на жену, очень грустно. Его поражение стало фактом, все потеряно, но она не может откликнуться на его отчаяние. Заботиться о нем в этой ситуации для нее – невысказано. Она видит только, что он опасен. Она его боится, возможно, уже давно. Она подстраховалась. Перед тем, как сказать мужу о том, что хочет развода, она ставит в известность о предстоящем разрыве других людей.

*Я рассказала лучшей подруге о своих намерениях. Это меня обязало. Когда мне предстоит сделать что-то неприятное, я всегда говорю об этом надежному человеку – так мне легче подготовиться. Она поддержала мое решение. Она видела, что я уже много лет несчастна. Я начала съезжать втихаря. Время от времени я собирала вещи в коробку и увозила ее из дома на работу. Я делала это на протяжении девяти месяцев до того, как объявила мужу о своем решении. Я хватывала то одно, то другое – вещи, которые были мне дороги, но так, чтобы он ничего не заметил.*

Такой переезд втихаря может показаться нечестным и трусливым, однако это не так. Тот, кто поступает подобным образом, как правило, делает это вынужденно, находясь в плену страха. Многие женщины имеют веские основания бояться мужчин, от которых уходят. На этапе разрыва может возникнуть опасность для жизни. Боль поражения, ревность и стыд из-за неудачи порой делают из мужчины убийцу. Моя собеседница рассказала, что временами ей становилось очень страшно.

Она не представляла, чего ожидать от мужа. Женщина должна была быть готовой к тому, что разрыв будет ужасным, поэтому заручилась поддержкой подруги, обеспечив себе возможность уехать немедленно.

*Обвинения в неверности были беспочвенными. У меня никого не было, когда я уходила, я хотела лишь вновь обрести себя. В моей жизни тогда не было места для мужчины. Я сняла квартиру в Осло, нашла работу. Окружающие, друзья и его семья были в шоке, они даже не поверили. Им ведь была известна только его версия событий. Это и понятно, ведь фактически я сбежала. Но мне надо было спасти свою жизнь и вновь наполнить ее смыслом.*

*Думаю, я слишком затянула с уходом, мне казалось, что так будет лучше для мужа и детей. В конце концов стало так тяжело, что ситуация стала взрывоопасной. Мне следовало рассказать о своем намерении на полгода или год раньше, когда между нами еще было хоть какое-то понимание. Мы ходили на два вскрывшихся нарыва. Атмосфера была пропитана страхом и скопившимся напряжением. Уровень тревоги и фрустрации зашкаливал. Ни один из нас не мог вести себя рационально. Все зашло слишком далеко. Мне кажется, моя сила обернулась слабостью. У меня очень развито чувство долга, ответственность и исполнительность.*

Эта женщина была замужем на протяжении двадцати лет, и почти пятнадцать из них в ней происходил процесс распада эмоциональных связей с мужем. Мне кажется, она права – этот продолжительный процесс наполнял их отношения тревогой и разрушал здоровье обоих супругов. Решение подождать, пока дети подрастут, закончат школу, возмужают, встанут на ноги, конечно, принималось из добрых побуждений, однако такой долгий период в эмоциональном вакууме значительно снижает качество жизни взрослых, и, таким образом, они утрачивают возможность действовать хотя бы в некоторой степени здраво.

Мне бы хотелось, чтобы пары, вместо того чтобы пассивно ждать и упускать время, активно пытались разобраться в возникших трудностях вместе. Мне бы также хотелось, чтобы сторона, решившая уйти, находила в себе мужество рассказать об этом раньше, но не для того, чтобы угрожать партнеру, а чтобы спасти отношения или сделать разрыв менее болезненным.

Именно не синхронизированный разрыв вызывает сильный страх, причиняет боль, а порой приводит к насилию. Чем раньше сторона, желающая сохранения отношений, включается в процесс, тем больше шансов предотвратить возникновение ненависти, жажды мести, сложностей во взаимодействии по поводу детей. Многие скажут, что это идеальные требования и наивно полагать, что люди им последуют. Может быть, это и так, однако затянувшееся, болезненное расставание, которое втайне готовится в душе одной из сторон, а затем производит эффект взорвавшейся бомбы, становится шоком для ничего не подозревающего второго партнера. Понятно, что обычно люди молчат из добрых побуждений, но следующие слова моей собеседницы отражают истинное положение дел: *«Думаю, я слишком затянула с уходом, мне казалось, что так будет лучше для мужа и детей. В конце концов стало так тяжело, что ситуация стала взрывоопасной»*. Кроме того, затянувшийся процесс расставания не обязательно все время идет по нарастающей. Временами наступают просветления, мелькают проблески надежды. Да и наша собственная система привязанности противится разрыву. Как бы мы ни были несчастны, разрыв связи с партнером переживается как рискованный, таящий в себе опасность шаг. История этой женщины имеет счастливый конец. Устроившись в Осло на новом месте, она опять начинает испытывать радость от работы, может быть «горожанкой» и не стыдится этого, вновь обретает своих старых друзей. Но лучше всего, по ее словам, то, что она встретила прекрасного человека.

*Я снова вышла замуж, и в этом браке я имею возможность быть самой собой. Я вернулась «домой», мне не нужно при-*

*творяться кем-то другим. Мои родители очень любят моего нынешнего супруга, и дети его приняли. Все будет в порядке, я это знаю. Сейчас у меня с обоими детьми хорошие отношения, хотя было тяжело говорить им о том, что мы с их отцом должны развестись. Они, конечно, знали, что у нас с ним проблемы, но эта новость стала для них ударом, после разговора они разошлись по своим комнатам. А я чувствовала вину за развод. Но я знаю, что разрыв был верным решением. Я вернула свою жизнь.*

Быть собой, вернуться домой, вернуть свою жизнь – сильные эпитеты, описывающие чувства, которые испытывают многие отступники. Но и покинутая сторона тоже нередко приходит к этому – тоже возвращает свою жизнь, вновь находит и обретает себя. Не только отступники, но и покинутые ими партнеры могут почувствовать облегчение, когда отношения заканчиваются. А порой и вовсе не ясно, кто, собственно, является инициатором разрыва. Один из партнеров может уйти внутренне, в душе, не сказав этого словами, а второй, которому в действительности хочется сохранить отношения, вынужден сделать шаг прочь, чтобы избавиться от гнетущего одиночества. Бывает, что отношения умирают буквально от измождения обеих сторон, которые просто-напросто оказываются не в состоянии их продолжать. Затянувшееся расставание может стоить времени, значительно снизить качество жизни и подорвать здоровье, однако многие пары не могут расходиться иначе. Они мучаются друг с другом, пока не ослабнет связь между ними и не позволит каждому из них идти своей дорогой.

## 8. УТРАЧЕННАЯ ЭРОТИКА

*«Надо всегда быть влюбленным. Вот почему никогда не следует жениться».* Эти слова Оскара Уайльда отражают убеждение, что длительные отношения губят романтику. Мол, если хочешь сохранить влюбленность, избегай продолжительной совместной жизни, как того требует брак или серьезные партнерские отношения, чтобы дети, рутина, финансовые обязательства и охлаждение в конце концов не потопили прекрасную любовную лодку. В этом есть доля истины. Однако правда ли, что влечение и сексуальный интерес блекнут и умирают в долговременных отношениях, или же эта одержимость, лихорадочное состояние экзальтации, свойственное всем влюбленным, не может пережить повседневности? Если Уайльд имел в виду это, то он прав. *Одержимость* влюбленности со временем идет на убыль, и многие пары, возможно, даже чувствуют некоторое облегчение из-за этого, ведь такое сильное чувство хотя и необыкновенно прекрасно в своей интенсивности, но также и изнурительно. Страстная влюбленность не позволяет думать о чем-то еще, кроме возлюбленного или возлюбленной. Отсутствие любимого человека причиняет боль, силен страх потерять его или ее, при мысли о прошлых связях друг друга партнеров начинает съедать ревность, физическая близость имеет огромное значение, и пара занимается сексом как можно чаще и больше. Однажды я слышала от одной пары, что они едва ли были способны работать в период наиболее интенсивной фазы влюбленности, они теряли концентрацию, хронически не высыпались и испытывали постоянное беспокойство, когда другого не было рядом. Когда одержимость улеглась, ни отношения, ни сексуальное желание не умерли, скорее напротив. Они пере-

стали испытывать болезненную ревность, чуть что впадать в отчаяние, так безудержно, несколько даже насильственно, цепляться друг за друга. Наступающие вслед за влюбленностью спокойствие, большая уверенность и понимание того, что увлеченность другого не была мимолетной, знаменуют появление другого рода страсти. Теперь их отношения характеризуются эмоциональной включенностью, чуткостью, нежностью и проникнутой большей теплотой сексуальностью. Такие отношения лишены разрушающей одержимости и потребности забираться друг другу под кожу, чтобы чувствовать постоянное физическое присутствие партнера.

### Чувственный секс

Бьянка Асеведо и Артур Арон изучили результаты исследований, проводившихся начиная с 1965 года до наших дней, и получили подтверждение тому, что долговременная романтическая и сексуальная привлекательность в отношениях вполне возможны. Продолжительные отношения не обязательно должны выливаться в платоническую дружбу. Именно романтика зачастую расцветает в длительных отношениях, однако далеко не во всяких. Результаты некоторых исследований показали, что романтика выживает в отношениях пар, имеющих высокие показатели по шкалам уверенности и самоуважения. Почему же я совершенно не удивлена? Потому, что уверенность и самоуважение являются «золотым билетом» в жизни. Они обеспечивают путешествие первым классом также и в любви. Человек, имеющий высокие показатели по шкалам уверенности и самоуважения, по опыту знает, что привязываться к другим безопасно и что жизнь, по большому счету, прекрасна. Если партнерам повезло и они оба имеют такую позитивную рабочую модель – *я достоин/достойна любви, и я верю, что другие желают мне добра* – у сексуальности есть хорошие шансы: стороны осмеливаются просить о том, что им нужно, они чутко реагируют на потребности и желания другого, вполне принимают собственное тело, им чужд стыд и умалчивание, поскольку открытость является для каждого из них краеугольным камнем их отношений. Когда че-

ловек уверен в себе и в другом, он может экспериментировать, не боясь отвержения. Здесь весьма кстати напомнить о том, что *уверенность можно обрести*. Отзывчивый и заботливый партнер может придать уверенности тому, кому ее не хватает, в том числе и в сексе.

Во всевозможных пособиях, интернет-ресурсах, журнальных или газетных колонках, темой которых является благополучие в сексуальной сфере, слово *коммуникация* употребляется сплошь и рядом. Партнеров всячески призывают говорить друг с другом о том, что им нравится или не нравится, быть открытыми и не позволять стеснительности и смущению встать на пути радости секса. Вот, к примеру, случайно выбранный отрывок из бестселлера психолога и эксперта по отношениям в паре Трейси Кокс «Горячий секс»:

*Вам и вашему партнеру следует написать как можно более подробно, что вам нравится и не нравится в вашей сексуальной жизни. Необходимо указать следующее: не слишком ли коротка для вас прелюдия, чего вам хотелось бы получать в большем объеме, подходят ли вам используемые техники, довольны ли вы, когда, где и с какой частотой происходит секс, ваши предпочтения, идеи о том, как возродить «новизну». Здесь же напишите о ваших отношениях вообще: счастливы ли вы в целом, что вас возмущает, что вам нравится и что не нравится в ваших отношениях. Будьте максимально честны. Не стоит просто обмениваться списками – это ранит обоих. Лучше бросьте монетку и таким образом определите, кто начнет первым. Вы победили? О`кей, тогда пройдите по всему списку, пункт за пунктом, предельно четко объясняя партнеру, что вы имели в виду.*

На мой взгляд, это весьма полезные рекомендации для тех, кто осмеливается говорить прямо и обсуждать непростые вопросы, не чувствуя себя виноватым или униженным. Но в отношениях, где присутствует неуверенность, постоянное напряжение от ожидания критики и упреков со стороны партнера, рани-

мость и страх отвержения, желание улучшить сексуальную жизнь едва ли будет воспринято как оно есть, а именно как позитивное желание. Скорее всего, такое послание будет истолковано как насильственное указание, проявление контроля или упрек в несостоятельности.

Ненадежные отношения, жестко закрепившиеся за партнерами позиции не способствуют сохранению проникнутого теплотой эротического контакта. Дело в том, что порочный круг заостренных эмоциональных реакций – обвинения, разочарование и замкнутость, – в плену которого порой оказываются пары, включает в себя и сексуальную сферу. Тот партнер, который привык постоянно использовать стратегию избегания – не говорить о сложностях, защищаться, замыкаясь в себе, может применить ту же стратегию и в сексуальной коммуникации. Правда, некоторые избегающие личности, как ни парадоксально, именно в постели проявляют настойчивость и требовательность, что воспринимается как агрессия и кажется чем-то непостижимым второму партнеру, возможно отчаянно пытающемуся добиться контакта – *ты не хочешь говорить со мной о важных вещах, но я, видишь ли, гожусь на то, чтобы со мной спать!* Человек же с тревожным/напористым типом привязанности, который все время в напряжении ждет признаков отвержения, может выкладываться в постели, чтобы обрести уверенность в том, что партнер будет рядом. Однако такая форма секса вскоре может стать жертвенной и лишиться эротичности и приятности.

Мне кажется, что надежность, уверенность в отношениях и сексуальное удовольствие тесно связаны между собой, хотя многие утверждают обратное, а именно что напряжение, беспокойство и страх обостряют желание. В некоторых случаях это действительно так, примером тому может послужить безудержный секс на этапе влюбленности, секс в недозволенной связи, примирительный секс после бурных ссор, а также секс без всяких обязательств, не предполагающий развитие каких-то отношений. Однако такая форма секса не способствует сохранению теплоты в отношениях в долгосрочной перспективе. Вообще представление о том, что ненадежность,

измотанность, грусть и разочарованность не оказывают негативного влияния на сексуальную жизнь, кажется мне весьма странным, как будто если в остальных сферах жизни у пары ничего не складывается, то следует как минимум получать удовольствие от хорошего секса, словно сексуальность можно отделить от отношений в целом. Правда, связку между страхом, сексом и болью можно найти в разного рода отношениях, подобных тем, что описаны в книге «Пятьдесят оттенков серого»<sup>25</sup>, а также в случаях, когда подвергшиеся домогательствам люди впоследствии испытывают сексуальное возбуждение при испуге, беспокойстве или боли. Но, как правило, стресс, неуверенность, физическая или душевная боль гасят либидо. Большинство людей не возбуждаются, испытывая страх. Когда амигдала сигнализирует об опасности, мы убегаем или стремимся найти защиту и утешение, а не возможность заняться сексом. Это подтверждает история, приведенная в предыдущей главе: грусть и отчаяние блокировали возможность появления сексуального желания у одного из партнеров. Другой партнер не понял происходящего, и мы видим, к чему это привело: *«Мы с мужем сказали детям, что у нас непростой период. Сняли номер в гостинице, чтобы побыть вдвоем и спокойно поговорить. Я легла. Я лежала и плакала. Он хотел секса, а я не могла. Он лишь разозлился, и это стало для меня последней каплей. Как он мог не понять, что мы стоим на краю пропасти и нет никакого смысла чего-то от меня требовать?»* Требовать секс в принципе не следует вообще никогда, а в ненадежных отношениях такое требование может быть расценено как насилие. Сексуальность связана с доверием, незащищенностью и наготой, именно поэтому так важно, чтобы партнеры ощущали надежность и уверенность. Это является предпосылкой сохранения позитивной сексуальности.

Меня пугает острейшая нехватка информации о взаимосвязи между чувствами и сексуальностью в сегодняшнем, казалось бы, таком просвещенном секс-универсуме. Эмоцио-

---

<sup>25</sup> James E.L. Fifty Shades of Grey, 2011.

нальный климат в отношениях влияет на сексуальное влечение, и конфликты на почве секса зачастую свидетельствуют о проблемах в других сферах. Таким образом, мы вновь возвращаемся к эмоциональному контракту пары и двум основополагающим вопросам: *«Ты со мной? Ты меня принимаешь?»* Если одна или обе стороны считают, что в отношениях отсутствуют надежность и принятие, то это чаще всего негативно сказывается на сексуальности. Эротика связана с близостью и теплотой. Холодность и дистанция не способствуют появлению сексуального влечения.

В этой книге много говорится о разного рода ненадежных отношениях, а также, очевидно, о партнерах, не ощущающих надежность. Большинство из них утверждает, что в начале отношений все было хорошо, включая и сексуальную сферу, но постепенно появлялись сложности, особенно после рождения второго ребенка. Известно, что дети часто становятся испытанием для отношений – это печально, но они действительно разбивают пары. Дети – счастье, как правило, скрепляющее союз двух взрослых людей, но бывает и по-другому. В этом нет ничего удивительного. С появлением детей отношения обретают совершенно иную, новую функцию. Двое взрослых должны защищать свое чадо, заботиться о его благополучии и помочь ему встать на ноги. Это сложная задача, требующая от обоих взрослых дисциплинированности, недюжинного умения регулировать чувства и эффективно сотрудничать. Временами им приходится забывать о своих потребностях, и не удивительно, что в таких условиях сексуальная жизнь порой подвергается серьезным испытаниям. К этому трудно быть готовым. Если у пары были проблемы в коммуникации до рождения ребенка, то после него они, как правило, только обостряются. Я столько раз слышала различные вариации на эту тему: *«После рождения ребенка наше общение свелось к решению практических задач. После рождения ребенка секс сошел на нет. После рождения ребенка наши отношения стали просто дружескими. После рождения ребенка мы отдалились друг от друга»*. Однако ни ребенок как таковой, ни недостаток сна у молодых родителей, ни их напряженные будни, ни уста-

лость не разделяют пару, скорее новая ситуация подвергает серьезному испытанию надежность отношений и взаимное принятие партнеров. Парам, в которых партнеры дорожат друг другом, понимают и принимают друг друга, проще пережить кризис, а вхождение в роль родителей можно рассматривать как своего рода кризис. С появлением ребенка меняется все и навсегда, и переход из статуса «пара» к статусу «пара и родители» требует изрядного умения адаптироваться. Поэтому, чтобы понять, почему у пары есть проблемы с сексом, мы должны копнуть глубже, заглянуть за причины возникновения проблем, на которые обычно принято ссылаться, например, такие, как измученность и усталость новоиспеченных родителей. Нам также не следует придавать слишком большое значение утверждению, что освоение и совершенствование сексуальных техник способно решить проблему. Этого недостаточно. Поэтому, если партнеры отдаляются друг от друга сексуально и эмоционально якобы вследствие того, что у них появился ребенок, за этим, по всей видимости, кроется нечто более серьезное. Попробуем в этом разобраться.

В этой главе мы познакомимся с историями людей, партнеры которых уклонялись от секса. Они не просто потеряли свою вторую половинку: отвержение поколебало их идентичность. Ведь отказ в сексе может подрвать уважение человека к себе и породить стыд за собственную мужскую или женскую несостоятельность.

### **Отмирающее мужское начало**

Моему собеседнику 52 года. Это энергичный и сильный мужчина, предприниматель, обладающий высокой работоспособностью. Он работает так же активно, как и тогда, когда был моложе, и предъявляет высокие требования к самому себе и окружающим. Он говорит о себе как о целеустремленном, упорном человеке и рассказывает, что тяжело пережил неудачу в семейной жизни. Его брак распался десять лет назад. К тому времени он прожил с бывшей женой в общей сложности двадцать лет. У пары родилось две дочери, одна – через четыре года после начала совместной жизни, вторая – через

шесть. То есть эти мужчина и женщина жили четыре года просто как пара и лишь затем стали семьей. Их отношения начались со страстной влюбленности. Они были знакомы и раньше, но, как это нередко бывает, однажды на вечеринке внезапно увидели друг друга в новом свете. Тогда она только пережила разрыв и сомневалась, стоит ли ей вступать в новые отношения, однако влюбленность помогла ей принять решение. Спустя несколько дней они уже были парой. Он рассказывает:

*Потом наши чувства разгорелись. Мы много времени проводили вместе и стали очень близки и как возлюбленные, и просто по-человечески. Мне кажется, мы вдохновляли друг друга, каждый по-своему. У нас были замечательные отношения, просто прекрасные. Дружба, доверительность и любовь. Особенно меня в ней тогда пленили ее задорный смех и необыкновенная живость. Однако вскоре стало не до чего, все завертелось. У нас родилось двое детей с небольшим перерывом, в то же время мы прилагали массу усилий для того, чтобы встать на ноги. Я много работал, а детьми в основном занималась она. Мы хотели иметь собственный дом и купили жилье, содержание и обустройство которого требовало от нас большого труда, значительных временных и финансовых затрат. Чтобы потянуть все это, я подрабатывал в нескольких местах и, кроме того, активно занимался спортом. Разумеется, нам было нелегко. Я направил все свое внимание и энергию на дополнительный заработок, спорт, «нереальный проект» благоустройства дома, дважды отцовство, да еще я должен был быть возлюбленным. Ха-ха-ха. Ситуация, в которую мы себя загнали, привела еще и к тому, что у нас стало туго с деньгами.*

*Спустя пару лет после рождения второго ребенка стало совсем тяжело. Я помню, мы много говорили... оглядываясь назад, я понимаю, что это важно... мы активно старались исправить ситуацию, разобраться, разрешить проблемы, понять. Так продолжалось лет шесть-семь. Мы придава-*

*ли этому большое значение. Ходили на терапию. Много работали над нашими отношениями. На терапии мы в основном говорили о том, что наши проблемы сказались на сексе и мы не видели выхода из создавшегося положения. Я переживал из-за того, что жена не хотела заниматься сексом, а она, как мне кажется, считала, что я ее не понимал и был к ней недостаточно внимателен. Поэтому мы обратились за помощью.*

А ведь действия этой пары могут служить достойным примером. Засучив рукава, они принимаются работать над улучшением отношений. Они начинают терапию и пытаются разобраться в причинах своих бед. Они видят, что в каком-то смысле их жизни параллельны, они утратили контакт друг с другом, и это сказывается на близости и сексуальных отношениях. Они конструктивны и настроены на результат, но им не удается разрешить проблему секса.

*Мы много над этим работали, и порой нам все удавалось. Но я помню, что в тот период мы часто причиняли друг другу боль, когда у нас ничего не получалось. Упражняться, чтобы заниматься сексом... мы получали от терапевта конкретные задания, и, насколько я помню, инструкции были достаточно четкими, но мы часто не сходились в трактовках и увязали в полемике... Когда такое случалось, это было едва ли не хуже, больнее всего остального, и исправить это было еще труднее. В общем, порой у нас все получалось и мы успешно общались, договаривались о том, что теперь-то мы с этим разберемся... договаривались о том, что в следующий раз постараемся сделать это еще лучше. Но этого не происходило, особого прогресса не было.*

Это сплоченная пара, имеющая самые лучшие намерения, однако они упираются в стену. Они признают, что между ними не все гладко, но при этом эффективно взаимодействуют, успешно функционируют, как семья, практическая трудовая ячейка общества. Однако эротика оказывается не на высоте,

и мужу очень не хватает этой стороны отношений, которая была такой яркой в первые годы их совместной жизни. Ему плохо, он чувствует, что они топчутся на месте. Раз за разом они пытаются все исправить, это немного помогает, но стоит им ослабить хватку, как проблемы немедленно разрастаются вновь. На протяжении одиннадцати-двенадцати лет он страдал от того, что не был полноценным возлюбленным для своей жены. Оглядываясь назад, он понимает, что это – долгий срок.

*Отсутствие секса и ощущение, что мы отдалились друг от друга, утратили близость, – мне горько об этом вспоминать. Мы не занимались сексом в течение почти целого года, выбивались из сил, чтобы это исправить... в процессе психотерапии стало понятно, что у нас мало что получается... и однажды я подумал: и это моя жизнь?.. Вот так я и буду жить до конца дней? Только для того, чтобы мои дети жили под одной крышей с обоими родителями? Я много над этим размышлял. Задавал себе прямой вопрос: правильно ли это? Я совершенно не чувствовал себя любимым и не ощущал близости с женой. Тяжело было это признать. Мы так много работали, чтобы наладить быт и финансовую стабильность. Мы так старались стать счастливой парой и семьей. В какой-то момент я осознал, что мы терпим крах – думаю, что это повлияло на мое решение. Все было совсем не так, как мне хотелось. Меня удручало то, что затраченные нами усилия не окупились.*

Этот мужчина привык добиваться результата, так просто он не сдается, он весьма целеустремленный. Он привык доверять логике и умеет убеждать. Для него непостижимо, как их отношения могли потерпеть крах, как можно было провалить проект, в который они столько вложили. Он с готовностью идет на терапию, поскольку хочет навести порядок в отношениях, он настроен выкладываться, но в отсутствии результатов у него опускаются руки. Я спросила, может быть, его порой одолевал гнев, и получила утвердительный ответ:

*Да... я часто сердился, особенно когда мы ходили на терапию. Помню, мы с женой пробовали достигнуть предельно четких договоренностей. Это порождало определенные ожидания. А потом оказывалось, что воплотить их невозможно. Да уж... разочарование и отвержение со временем стали выводить меня из себя. Я мог сказать ей что-нибудь наподобие «не понимаю, почему ты не можешь!» К тому же в те годы я сильно ревновал, мне казалось, что она больше, чем всегда, старалась оказаться в центре внимания окружающих.*

Сегодня он понимает, что ревновал потому, что получал отказ в удовлетворении основополагающих потребностей, таких как физический контакт и сексуальная близость. Горько, когда жене весело вне дома, в обществе других, а стоит им вернуться к себе, между ними вырастает стена. Случалось, они куда-то выбирались и с удовольствием проводили время, танцевали и флиртовали друг с другом, он ощущал ее так близко, но дома все угасало вновь. Он все чаще задумывался: «Должен ли я продолжать монашескую жизнь или все же стать полноценным мужчиной?» Каждый раз приближаясь к жене и получая отказ, он укреплялся в мысли, что дальше так продолжаться не может. Нам уже известно, что такая модель поведения может привести к обострению всякой проблемы. Это вполне предсказуемо. Чем больше он давит, тем больше она закрывается, чем более уклончивой становится она, тем более напористым становится он. Сочетание сексуального давления и приставаний с одной стороны и отказа в сексе – с другой является одной из самых худших и тяжело переживаемых проблем, которые могут возникнуть в отношениях. Домогающего мужчину можно счесть едва ли не насильником, а женщина, отказывающая мужу в сексе, словно его кастрирует. Они получали весьма поверхностные, технические рекомендации: он должен собраться, проявить терпение и не давить. Она должна «дебютировать вновь» или «притворяться, пока это не станет правдой». Ни один из этих советов не стоит и пяти эре. Я в недоумении, что это, собственно, за терапия такая. Он рассказывает:

*Домогательства тоже были темой для обсуждения на терапии. Впоследствии я подумал, что мы мучились слишком долго. Очевидно, что такие эпизоды, в которых я становился приставалой, происходили слишком часто. Этот канат был обрублен. А потом мы, значит, должны были вновь его срастить. Я помню некоторые задания, которые мы получали на дом – ласкать живот, внутреннюю сторону бедра и так далее. У меня было такое ощущение, что я опять начинаю приставать, а она чувствовала, что опять уходит в защиту... задания только обостряли эти чувства. Но даже тогда мы не понимали, насколько все это серьезно.*

Я спрашиваю: «Вы думали о том, чтобы смириться, просто выключить эту часть себя?»

*Да. И я знаю, что, скорее всего, я не смог бы так жить. Но одно дело – секс, другое, сопряженное с ним, – любовная связь... я хотел быть с возлюбленной, а не просто с товарищем. И вот наступил поворотный момент, я это хорошо помню, правда, сейчас затрудняюсь сказать, когда именно это произошло... Я понял – «больше так нельзя» – и подвел под этим двойную черту. Тем вечером, по ее словам, меня ждал сюрприз, и я истолковал это как приглашение к сексу. Я был не совсем готов к такому повороту. Тогда у нас не было особых успехов в этом процессе, и это свалилось на меня, как снег на голову. Я такого не ожидал, практически не проявлял инициативы, но я оценил ее порыв и бесконечно радовался. Однако тем вечером у нас так и не было секса. Я помню это как такое... в общем, я серьезно задумался о том, что так нельзя. Ведь когда дошло до дела, она не испытала желания, не захотела и не смогла.*

Я думаю, эта ситуация действительно стала для него негативным поворотным моментом. Дистанция между ними увеличилась. Он начал фантазировать, думать о других женщинах. Это признак того, что он начал сдаваться и понимать, что возможна

и другая жизнь. Я спросила, обсуждались ли на терапии его чувство безысходности и тоска, он ответил отрицательно – по мнению терапевта, это ему необходимо было проявить понимание и дать жене время:

*Я должен был только гладить жену по животу, если было такое задание. И я с готовностью это делал. Однако это только усугубило ситуацию, ведь положительных результатов не было. А обсуждению моих чувств мы почти не уделяли время. Речь шла о том, что я должен делать, чтобы она преодолела свои трудности. Не помню, чтобы мы говорили о том, что важно для меня. В терапии мы пытались работать над тем, чтобы жена перестала воспринимать меня, как приставалу.*

Как она могла понять его чувства, думаю я про себя, если они не были темой обсуждения на терапии? Как она могла понять, насколько ему было тяжело, как он боялся того, что так все и будет продолжаться? Я не могу промолчать и говорю ему: похоже, что терапевт почти забыла о Вас, и Вы не имели возможности выразить Ваше отчаяние, не ощутили нужной поддержки, чтобы сказать: «Когда такое происходит, я ужасно расстраиваюсь, я чувствую себя совершенно беспомощным, я не знаю, что мне делать». На его лице появляется изумление, он отвечает:

*Да, пожалуй... Оглядываясь назад, я думаю, что должен был лучше разобраться в причинах неудачи нашего взаимодействия. Ведь никакие наши усилия не давали положительных результатов. Но, в любом случае, мне кажется, мы понимали, что дело было именно во взаимодействии, не только в моих или только в ее ошибках... Так я это вижу. Все разрушило наше с ней взаимодействие. Эти мысли помогли мне проработать случившееся. Это важный момент.*

Так что именно в этом взаимодействии создавало проблемы? Может быть, оно происходило между двумя неуверенными

людьми, не умеющими строить общение? Может быть, им не доставало самоуважения? Может быть, из-за этого они потерпели фиаско в сексе? Не думаю, однако человек может постепенно *стать* неуверенным и утратить самоуважение, если будет постоянно чувствовать себя отвергнутым или ощущать давление. У этих двоих были очень близкие отношения, они много времени проводили вместе, было много смеха и игривости, а также полноценная сексуальная жизнь. Могу предположить, что они утратили что-то очень важное, когда начали жить каждый в своем мире: она – дома, он – вне его. Что-то было потеряно, и ее уклонение от секса после рождения первого ребенка может об этом свидетельствовать. Возможно, у нее перехватывало дыхание, когда она думала обо всем том, с чем ей приходилось справляться?

Мне кажется, ее муж – прямо-таки неутомимый человек. Это его сильная, положительная сторона. Он весьма энергичен и вынослив. Сфокусирован и целеустремлен во всем, за что бы ни взялся. Опускать руки – это не для него. Может быть, неутомимость и упорство мужа стали проблемой для его жены? Может быть, она чувствовала себя задавленной? Он сам говорит: *«Она, как мне кажется, считала, что я ее не понимал и был к ней недостаточно внимателен».*

Проблема усугубилась после рождения второго ребенка. Они оказались в порочном кругу, в плену негативного стереотипа, это очевидно. Он – за ней, она – от него, и чем больше она уклоняется, тем активнее он пытается к ней приблизиться. Он – словоохотлив, всегда готов объяснять и растолковывать, он верит в лучшее в человеке. Может быть, он загнал ее в угол своими аргументами, использовав весь свой дар убеждения, чтобы наладить сексуальную жизнь, поскольку его стратегия перед лицом трудностей – наступать? Вероятно, это так. Однако в его вербальной настойчивости нет ничего удивительного потому, что сексуальность и эмоциональная близость, очевидно, являются для него синонимом любви, привязанности, преданности и надежности. Так как же он мог отказаться от секса? Для него это означало бы отказаться от любви. В его гневе и ревности проявлялся сильный страх

потерять ее, чувство одиночества, ощущение собственной никчемности и беспомощности. Она сияет в обществе других людей и гаснет, оставаясь с ним. Конечно, это причиняет боль. Я могу лишь догадываться о том, что с ней происходило, но она явно чувствовала давление и не встречала нужного ей понимания со стороны мужа. Вероятно, общение с другими было для нее отдушиной. Чувственная, живая, общительная женщина – в присутствии других людей она имела возможность расслабиться и быть самой собой. Возвращаясь с вечеринки домой вместе с мужем, она предчувствовала, что опять возникнет проблема секса, поэтому затихала, пугалась и замыкалась. Необъяснимо с его точки зрения, но вполне понятно, если взглянуть со стороны.

Неосознаваемые чувства и основополагающие вопросы, связанные с привязанностью, должны активно обсуждаться на парной терапии. Нельзя концентрировать все внимание на бесконечных хлопотах молодой пары, усталости, финансовых трудностях и проблемах в сексе. Основной проблемой является *ослабление привязанности*, а кроме того – недостаточное подтверждение и принятие *развития несходных идентичностей*. Когда стороны, которые раньше чувствовали свою схожесть и равноценность, начинают вести совершенно разную жизнь, отношения меняются. Пока дети маленькие, одна сторона большую часть времени проводит вне дома, вторая, напротив, постоянно находится в четырех стенах, а все их внимание почти полностью отдается детям. В этот период особенно важно, чтобы оба партнера проявляли предельную чуткость по отношению друг к другу, иначе велика вероятность того, что связь между ними оборвется, а близость утратится. Стороны должны активно интересоваться жизнью друг друга, искренне беспокоиться о состоянии и потребностях своей половины и неизменно спрашивать друг друга: *все ли в порядке у нас, как у пары?* Если партнеры утрачивают такую бдительность, эмоциональная дистанция между ними начинает быстро расти. Появляется недоверие, дурные мысли друг о друге. Оба могут почувствовать себя отвергнутыми и обесцененными, близость и душевность рискуют сойти на нет, а отношения –

показаться не такими уж надежными. Если это происходит, то у одной или обеих сторон начинаются проблемы с сексом. Чтобы надолго сохранить эротику и романтику в отношениях, необходимо о них заботиться, они зависимы от остроты чувств, влечения, нежности и эмпатии.

Без теплоты в отношениях, при постоянном отсутствии партнера многим людям, особенно женщинам с маленькими детьми, трудно почувствовать влечение и возбуждение. Кроме того, совершенно *не самоочевидно*, что либидо должно восстановиться после родов. Ведь задача, продиктованная природой, уже выполнена. Теперь необходимо прежде всего быть матерью и заботиться о потомстве. Непросто помочь женщине, не испытывающей полового влечения, «преодолеть свои трудности», как в этой истории назвал закрытость своей жены отчаявшийся мужчина. На терапии он получил задание помочь ей с этим. Ему не следует провоцировать, требовать, приставать, однако во всех заданиях заложено нешуточное ожидание того, что он пробудит сексуальность в жене – он должен совершить своего рода чудо. Она тоже должна расстараться – сотрудничать с ним и вновь обрести свою сексуальность. Я искренне сочувствую этим двоим, так много поставившим на кон и выбивавшимся из сил, чтобы быть «молодцами». Они не получили помощи, в которой нуждались. Получи она ее – нет никакой гарантии, что им удалось бы спасти свою сексуальную жизнь, однако, вероятно, они лучше разобрались бы в том, почему их взаимодействие потерпело крах.

Если стороны не получают помощи в том, чтобы исследовать и понять собственные неосознаваемые чувства и неосознаваемые чувства партнера, загоняющие их в порочный круг негативного поведенческого стереотипа, то они из него не выберутся. Боюсь, что многие пары, которые обращаются за помощью в связи с потерей полового влечения у одного из партнеров, по-прежнему не застрахованы от чисто технического и поверхностного подхода к проблеме, ограниченного развитием чувственности, с чем, похоже, столкнулись супруги в этой истории. На самом деле в таких случаях необходимо

сначала пройти качественную парную терапию, чтобы вообще научиться прикасаться друг к другу, не испытывая при этом стресса, гнева, страха и стыда.

### **Отвергнута как женщина**

Женщины значительно чаще, чем мужчины, страдают от отсутствия сексуального желания. Однако все большее количество мужчин начинает говорить об увядающем в отношениях либидо. Стресс, боязнь не оправдать надежд, скука, ссоры и конфликты ударяют по сексуальной жизни мужчин, и, как следствие, они порой перестают чувствовать влечение к своей женщине. Время наедине с женой или подругой утрачивает свою привлекательность и зачастую саботируется, поскольку сексуальный интерес и нежность к ней пропадают. Как правило, ни мужчины, ни женщины не хотят намеренно ранить другого, но когда отказываешь партнеру эмоционально или сексуально, это в любом случае становится мощным оружием, и отвергнутый может почувствовать себя никчемным и непривлекательным. Я беседую с женщиной шестидесяти лет, муж которой избегал близкого контакта с ней. Она – учитель на полной занятости, любознательный и живо интересующийся миром вокруг человек. Люди, отношения между ними и чувства чрезвычайно ее увлекают. Перед нашим разговором она много думала о своем замужестве и разрыве. Она ушла от мужа, когда ей было сорок шесть. К тому времени они прожили двадцать восемь лет – это были долговременные отношения. Они познакомились в кафе. Это не было любовью с первого взгляда, чувство развивалось постепенно. Он был постарше: ей – восемнадцать, ему – двадцать пять. У него была машина, он писал ей письма и совершенно ее покорила. Она влюбилась. Он получал образование в другом конце страны, поэтому они встречались по выходным и на каникулах. Начало было хорошим. Он многому ее научил, был таким внимательным, милым и щедрым.

*В первое время я в буквальном смысле училась говорить. В моей семье не принято было выражать чувства словами.*

*Но когда у меня появился парень, мне пришлось использовать речь не только для передачи конкретной информации. Это одна из тех вещей, которые я обрела в отношениях. Сначала, первые несколько лет, все шло хорошо. Но я была юной, неопытной и подверженной влиянию. А он был волевым, многое решал сам. Например, где и как мы должны жить. Когда он устроился на работу, мы переехали, а когда он ее поменял – переехали еще раз. Меня это не совсем устраивало. Он довольно сильно давил на меня, даже когда я была настроена крайне скептически. Тогда у меня первый раз возникла мысль: смогу ли я так жить? Было так важно воплотить его мечты, а мои надо было отставить в сторону. Один за другим у нас появилось четверо детей. Жизнь наполнилась радостью и бесконечными хлопотами. Мы оба стремились создать семью и безумно хотели стать родителями.*

Дети. Радость и бремя. Как было сказано выше, дети не гарантируют счастья в отношениях. Многие исследования доказывают, что появление детей зачастую ведет к снижению уровня удовлетворенности отношениями, в то же время общий ребенок повышает шансы на то, что родители не расстанутся. Докторская диссертация психолога Марен Санд Хелланд<sup>26</sup> дает нам новые сведения о том, как развиваются отношения в паре после рождения ребенка. Диссертация написана по данным восьмикратного анкетирования каждой из 1000 семей, принимавших участие в исследовании. Во всем мире проводилось не так много исследований такого масштаба, которые бы давали столь обширную информацию, прослеживающую ситуацию в семье начиная с 18-месячного возраста детей до достижения ими 18-19 лет. Исследование Хелланд показывает, что уже тогда, когда ребенку всего полтора года, можно выявить факторы риска, которые могут привести к разрыву отношений между его родителями спустя 17 лет. В частности, было выяснено,

---

<sup>26</sup> Благоприятные условия роста и развития в детские и юношеские годы. Национальный институт здоровья населения.

что матери, находящиеся в отношениях, где часто имеет место взаимная критика, с большой вероятностью идут на разрыв еще до того, как ребенку исполняется восемь. «Частая взаимная критика – это чистый яд для отношений», – как-то сказала Хелланд в одном из своих интервью. Это правда. Постоянная критика является одним из всадников Апокалипсиса, предзнаменованием конца отношений, по терминологии Джона Готтмана, основным предиктором расставания. В своем исследовании Хелланд также занималась выявлением факторов, способствующих разрыву на более поздних этапах совместной жизни, и, по ее мнению, обнаружила весьма примечательную закономерность: если женщина еще в начале отношений получает недостаточно поддержки от партнера, увеличивается риск расставания с ним спустя много лет. Хорошо, что есть надежные норвежские данные, которые подкрепляют исследования Сью Джонсон и Леса Гринберга. Не оказывать практическую и эмоциональную поддержку своей женщине или своему мужчине – это то же самое, что сказать ему или ей: «Ты для меня не важна/важен, ты не можешь рассчитывать на мою преданность», а это, в свою очередь, равносильно нарушению эмоционального контракта пары. Когда такие вещи накапливаются, мы говорим о серьезных трещинах, которые приводят к разрыву. Но, чтобы собраться с духом и уйти, как мы видели, требуется время. Этот факт также подтверждается исследованиями Хелланд. Множество пар долго терпят друг друга, несмотря на муки пребывания в конфликтных, не дающих поддержки отношениях.

Моя собеседница рассказывает как раз о таких отношениях, в которых они с мужем довольно рано увязли в порочном кругу борьбы и ругани. По ее словам, они оба были своенравными. В ее родительской семье было не принято говорить о чувствах, и там она усвоила закон жизни – *«не сдавайся, не дай им тебя достать»*. С таким балластом тяжело демонстрировать собственную уязвимость или сдаться и попросить прощения за жесткие слова. Я ничего не знаю об истории жизни ее мужа, но какова бы она ни была, он, по всей видимости, не терпит ее влияния и принимает решения единолично. Он выигрывает

борьбу, начавшуюся из-за разногласий по поводу того, где им жить, он также выигрывает множество других схваток. Он волевой, говорит она о нем и, собственно, понимает, что муж угрожает уйти от нее, если она не уступит. Женщина довольно рано задается вопросом, сможет ли она жить в борьбе, в ситуации, когда муж постоянно ставит ей условия, а ей приходится отказываться от своих мечтаний. Однако далеко не все так плохо, у них есть много общего. Эти отношения нельзя назвать исключительно негативными.

*На протяжении всех лет у нас была полная взаимоподдержка в том, что касалось рабочих моментов. Я тоже работала, и он всегда помогал мне по дому. В этих отношениях было много хорошего. Когда они закончились, я говорила, что эти отношения – слишком хорошие для того, чтобы из них уйти, но слишком тяжелые для того, чтобы в них оставаться. Поэтому решение поставить точку было невероятно трудным. Это были с практической точки зрения налаженные, лояльные, устроенные отношения, однако они постепенно утрачивали эмоциональную составляющую.*

*В какой-то момент я почувствовала, что наши отношения запущены. Я хотела, чтобы мы проводили время вместе, вдохнули в них новую жизнь. Обсуждение отпуска всякий раз было для меня болезненным – я стремилась к тому, чтобы мы вместе делали что-то приятное, набирались новых впечатлений как семья, как пара, но ему это было не интересно. Он настаивал на том, что нам не следует далеко уезжать, не стоит тратить деньги. В отпуске можно подремонтировать здесь и там, привести все в порядок, а уезжать необязательно, так он считал.*

Она говорит, что отношения были запущены, и, по всей видимости, она сама чувствовала себя запущенной. Она была совсем юна, когда они стали парой, и, естественно, ей хочется чувствовать себя молодой со своим мужем, ей действительно нужно, чтобы ее воспринимали как личность. Она не вы-

двигает каких-то экстравагантных требований и не живет за счет мужа. Она вносит свою лепту в доход семьи – ходит на работу и хлопочет по дому. Ее просьба приятно проводить время вместе, а не только работать, вполне правомерна. Ей больно, что мужу это не интересно, и он не откликается на ее призывы. Со временем она все чаще начинает мечтать о другой жизни.

*Подумав однажды о возможности разрыва, я уже не могла насовсем выбросить эту мысль из головы. Она приходила на ум всякий раз, когда наши проблемы серьезно обострились. Я не чувствовала, что он видит во мне женщину. Мне так хотелось чувствовать себя любимой. Я не то чтобы была одна во всем мире, но одинока в отношениях. Одинока рядом с ним.*

Одиночество в отношениях является лейтмотивом этой книги. Люди, нуждающиеся в близости, принятии и эмоциональном контакте, страдают, если в отношениях чувствуют себя одиноко. Избегающие натуры приучаются лучше переносить изолированность, некоторые фактически к ней стремятся, чтобы укрыться от тяжелых чувств, и не позволяют воздействовать на себя эмоционально. Вероятно, этот мужчина – таков, и когда она просит его о чем-то, в глубине души он чувствует, что на него давят, испытывает растерянность, возможно даже отчаяние, но демонстрирует он только гнев. Если бы я могла незримо присутствовать при одной из их многочисленных стычек, то, вероятно, увидела бы активно защищающегося мужчину, неспособного открыться. Со временем он озлобился. Он намеренно обижал ее, как будто хотел наказать. Начал критиковать ее внешность. Четырехкратные роды, возможно, не прошли бесследно, и вместо того, чтобы проявить заботу и чуткость, он начинает ее принижать.

*Он был способен жестоко иронизировать и оскорблять меня. Возможно, не стоит называть такое обращение психологическим насилием, но мне кажется, что в каком-*

*то смысле наши проблемы коренились в этом. У меня проблемы с весом, уже давно. Их не было, когда мы познакомились. На самом деле я очень худая, но этого теперь никто не видит... Так вот я думаю... в борьбе за власть, которая разгорелась между нами, он использовал мои проблемы с весом против меня. Он был видным мужчиной, в хорошей физической форме, а я с годами становилась все тяжелее и тяжелее, и он говорил мне всякие гадости о моем теле.*

То, что она рассказывает, скверно. Из-за травли со стороны мужа она начала испытывать стыд. Эта женщина не использует слово «стыд» в беседе со мной, но я вижу по ней, что речь идет именно о нем. Ей стоит больших усилий говорить об этом, я вижу, как ей больно, несмотря на то, что с тех пор прошло уже много лет. И это не удивительно. Когда длительное время подвергаешься злой иронии и сарказму со стороны того, кто занимает сильную позицию в отношениях и к тому же является твоим любимым человеком, то в душе остается глубокий след. А ирония и сарказм граничат с презрением – весьма опасным для отношений чувством, самым хищником, как называет это Джон Готтман. Презрение наносит вред самооценке, расшатывает идентичность. Идентичность этой женщины связана с худобой. Она тяжелеет, будучи с мужем, и это отгораживает ее от внутреннего самоощущения. Она скорбит о потере близости и доверительности, успокаивает себя сама при помощи еды. Она рассказывает о том, что проблемы с весом нарастали прямо пропорционально чувству одиночества и нехватке ощущения нужности и значимости. Муж высмеивает ее тело, когда она начинает поправляться. Это удар по ее женственности. Сам он поджар и красив, и, вероятно, поэтому ей было еще больнее от того, что он использовал проблему лишнего веса в качестве оружия против нее. Презрение угрожает чувству собственной идентичности и самооценности, вызывает страх быть переделанным в того, кем быть не хочешь. Вот почему естественная реакция – избегать человека, который этому способствует, и именно поэтому презрение может сильно дестабилизировать любые отношения.

*За то время, пока я была в отношениях, со мной многое произошло. Я была неопытной восемнадцатилетней девушкой, потом получила педагогическое образование, со временем начала работать... Естественно, в жизни с нами многое происходит... Я не раз думала, что, вероятно, между нами возникла некоторая интеллектуальная дистанция. Меня увлекали книги, музыка и культура, его все это абсолютно не интересовало. В этом мы были совершенно разные. Там, куда мы переехали и где в конце концов обосновались, у меня был широкий круг общения, я всегда стремилась заводить знакомства. Дети мы занимались очень активно. Мы были хорошими родителями, устраивали для детей и их друзей различные мероприятия. Вообще в наших отношениях забота о детях имела высокий приоритет. И мы вместе отлично с этим справлялись. Но он не видел, не понимал меня.*

В самом начале эти отношения носили совсем иной характер. Муж многому ее учил, был щедр и внимателен. Она даже научилась говорить, став его девушкой. Ее «Я» расширилось, она становилась человеком, который больше умеет, на большее осмеливается. Мне хочется думать, что он очень гордился ею, гордился собой. Но связать свою жизнь с девушкой-подростком – это обязывает. Нужно поспевать, ведь молодежь развивается. Муж, который годами отклоняет все расширяющие горизонт предложения во благо их общему «мы», перестает восхищаться своей женой и ценить ее, убивает ее «Я» и подрывает отношения. Она рассказывает об одном случае, который становится для нее моментом истины.

*Я испытывала потребность провести время наедине с мужем. Но между нами появилась трещина, когда я обратилась к нему с просьбой, чтобы мы поехали куда-нибудь вдвоем, только он и я. У нас как раз тогда закончился напряженный период – было много работы, конец учебного года, масса хлопот и помощь всем и вся. Он ответил: «Да я помыслить такого не могу – поехать куда-то на целую неделю, чтобы*

*быть с тобой и этими твоими книгами». Услышав это, я поняла, что у наших отношений нет шансов. Я наконец осознала, что он не может принять меня как человека. Что он больше не любит меня такую, какой я стала, до которой я доросла. Я также поняла, что он решительно отказался от того, чтобы мы, он и я, вместе сделали что-то для поддержания наших отношений. Жизнь подтверждала то, что я до этого знала об отношениях. Мы стали просто продуктивной ячейкой общества, от любви, близости и интимности практически ничего не осталось. Его отказ означал, что он недостаточно меня любит, не заботится обо мне в нужной мере. Я поняла, что в наших отношениях больше нет того, чего мне так не хватало.*

Этот отказ нанес их любви смертельный удар. Муж не хочет провести неделю вдвоем с женой – это стало окончательным подтверждением того, что он ее больше не любит. Я могу только догадываться о том, что с ним происходит глубоко в душе. Почему он обращается с ней с такой небрежностью? Почему он так жестко ее отвергает? Правда ли, что муж больше ее не любит, или же он сам тоже чувствует себя отвергнутым, исключенным из ее мира, в котором книги и друзья значат так много? Может быть, он больше не чувствует собственной значимости? Та, что когда-то так легко поддавалась влиянию, была совсем юной и следовала за ним во всем, получила хорошее образование, стала учителем, любит литературу, имеет широкий круг знакомых, которые ее любят и ценят, и к этому кругу он не принадлежит. Кроме того, она раздобрела. Может ли быть, что и ее килограммы он бессознательно воспринимает как отвержение? Является ли ирония и сарказм своего рода протестом, за которым стоит стыд – ведь теперь весь мир знает, что он для нее неважен, ей же, по всей видимости, совершенно наплевать? В презрении заложен сильный гнев из-за невозможности повлиять на жену. Я знаю многих мужчин, да и женщин, которые воспринимают увеличение веса партнера как личное оскорбление и как посягательство, направленное на сексуальную жизнь пары. Я помню, однажды я работала

с парой, и мужчина, обращаясь к своей жене, в порыве отчаяния воскликнул: «Ты располнела, чтобы не заниматься со мной сексом, ты же знаешь, что я не переношу толстух!» Она почувствовала себя оскорбленной до глубины души. Прошло много, очень много времени и были пролиты потоки слез, прежде чем она смогла осознать, что и он в действительности был несчастен, что и он чувствовал себя в той же мере отвергнутым, что и она. Она передала на протяжении многих лет потому, что подвергалась критике и принижению с его стороны, он хулил и высмеивал ее на протяжении многих лет, чтобы заставить прекратить переедание. Чем больше обреченного высмеивания – тем больше горестного переедания, чем больше переедания – тем больше высмеивания. Без помощи извне никто из них не мог разглядеть негативный стереотип и понять подтекст: она чувствовала себя нелюбимой, напуганной и одинокой, а он – брошенным некогда восхищавшейся им женщиной, рядом с которой он ощущал себя королем. Все его высмеивание и критика были беспомощной попыткой ее вернуть. Для него «худоба» означала счастье и уверенность в том, что она его ценит как мужчину. «Полнота» означала неудачу, крах надежды на безупречный брак.

Моя собеседница рассказывает, что пошла с мужем на терапию, но они тянули слишком долго. В действительности она уже все решила. Она так долго пыталась достучаться до него, но безрезультатно, поэтому в итоге сдалась.

*Мы обратились в семейную консультацию. Но, мне кажется, он тоже понимал, что поезд уже ушел. Он сказал, что не питает надежд и не верит в то, что терапия нам поможет. В тот период он вел себя довольно агрессивно, даже несколько пугающе. Ему казалось, что на него давят. Но несколько раз мы там побывали. Порой мы только там и разговаривали. Вероятно, мы делали неуверенные попытки все изменить. Однажды он пришел домой с буклетом, в котором рекламировался тур на лайнере по Скандинавии. Мини-круиз для двоих. Наконец-то. Но из этого ничего не вышло, я не хотела. Слишком поздно. Уехать вдвоем,*

*только он и я, быть парой – нет, в эту реку уже нельзя было войти. У меня до сих пор перед глазами стоит эта картина – буклет на полке кухонного шкафа, между солью и перцем. Он просто кричал: «Поздно».*

Раз за разом я становлюсь свидетелем того, что особенно уклончивые, враждебно настроенные и внешне холодные партнеры принимаются энергично протестовать, когда другой начинает сдаваться. Как будто они считают, что отношения выдержат все, неважно, насколько они испорчены и сколько мольбы и угроз исходило от второй половины на протяжении всех лет. Поэтому интенсивность протеста зачастую обескураживает того, кто решил прервать отношения. На первый взгляд, это кажется парадоксом, но я по опыту знаю, что многие уклончивые и враждебно настроенные люди как минимум в той же степени боятся потерять привычную опору в жизни, как и их более напористые партнеры. Однако они отказываются замечать предзнаменования (ведь это очень неприятно), пока не станет слишком поздно. Так произошло и в жизни моей собеседницы.

*Собственно, мой муж был категорически против прекращения брака. Он хотел сохранить отношения. И прямо сейчас, говоря об этом, я увидела закономерность – такое уже было, он так же смягчился однажды, когда наши отношения висели на волоске. Когда это произошло первый раз, я увидела в его уязвимости возможность для сближения, поэтому передумала и осталась с ним. А вот во второй раз... Я, конечно, беспокоилась об этом мужчине, нас с ним связывало много хорошего. Но, несмотря на это, я уже все решила окончательно и бесповоротно. Я точно не помню, когда именно я ему сказала, что все кончено. Возможно, на терапии. Во всяком случае, я помню, что было, когда я фактически уходила. Он сказал: «Ну что же, тогда возьми на себя труд оповестить детей о своем решении». Он повторил то, что обычно использовал против меня в ссорах... это своего рода ярлык, который он на меня на-*

*вешивал на протяжении многих лет: «Чертова эгоистка, ты – чертова эгоистка, ты всегда думаешь только о себе, а как же дети, твоя семья, как же я?»*

Она говорит, что бывший муж переходит на другую сторону улицы, если видит ее, и это спустя пятнадцать лет после разрыва. Она надеется, что однажды они смогут по-хорошему поговорить и перестанут таить обиду друг на друга. Она пережила разрыв и пошла дальше, во всех смыслах, и надеется, что он сможет сделать то же самое.

*Через семь лет после разрыва я встретила мужчину. Мы уже восемь лет вместе. Это так здорово. Иметь возлюбленного... по-настоящему чувствовать себя женщиной и обрести полноценную сексуальную жизнь в зрелом возрасте... нет, это было прекрасно и так необычно. Я благодарна судьбе за то, что мне дано было испытать в жизни. Я часто думаю, что у меня в принципе и так все было, но мне довелось познать еще и это. Я невероятно обогатилась – стала более чуткой, внимательной, бескорыстной, уязвимой и начала острее чувствовать жизнь.*

## 9. ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК – БЕССРОЧНО

Две женщины, обеим было лет около пятидесяти, подошли ко мне после лекции. Они хотели обсудить одну проблему. Обе женщины были разведены, у обеих были дети, которые жили у них неделю через две. Каждая из них уже некоторое время состояла в отношениях. Мужчины, с которыми они встречались, также были разведены, а их дети также приезжали к ним жить на определенное время. В дни, когда дети отсутствовали, все было распрекрасно. Тогда женщины проводили массу времени с мужчинами, чувствовали себя с ними парой и верили в совместное будущее. Причем когда дети приезжали к женщинам, последние не закрывались от общения с мужчинами. Это не было препятствием. Проблема заключалась в том, что все менялось, когда приезжали дети мужчин. Тогда у мужчин почти не оставалось времени на общение с женщинами, телефонные разговоры между ними становились отрывистыми, встречи редкими, и вообще, по всей видимости, их раздражало, что им мешают. В такие дни женщины чувствовали себя лишними, навязчивыми малыми детьми.

Мы стояли у сцены, они наклонились ко мне и шепотом говорили о том, что им стыдно ощущать себя такими назойливыми и ненужными: *нам почти по пятьдесят лет, эта ситуация ненормальна! Мы словно живем на испытательном сроке, и самое ужасное, что мы это проглатываем!* Они знали многих женщин, находящихся в подобном положении. Вероятно, это – наметившаяся тенденция, и мои собеседницы задавались вопросом, что делать в такой ситуации. Они были в ужасе от закономерной последовательности собственных

реакций, невероятной приспособляемости и восхищения, которое испытывали всякий раз, когда мужчины вновь появлялись с улыбкой на устах, а также способности забывать свою фрустрацию после каждой приятной встречи с ними. Они обе читали книгу «Во власти мужчины», которую я написала в соавторстве с Норой Скаут в 2010 году. Они спрашивали: действительно ли они оказались в плену романтической зависимости, этого изматывающего, напряженного состояния сверхприспособляемости и неопределенности, находясь в котором никогда не знаешь, любовь это или нет? Настоящие это отношения или нет? Это бесконечные американские горки – то разгорающаяся надежда, то раздирающие сомнения. Я считаю, что они все-таки не впали в такое состояние потому, что истинная романтическая зависимость вызывает крайнюю тревогу и воздействует чрезвычайно разрушительно. Для человека, испытывающего такую зависимость, никто и ничто, кроме объекта поклонения, не имеет никакого значения. Остальной мир может просто катиться в тартарары. Эти две женщины обладают большим контролем. Но я подчеркиваю, что если они постоянно игнорируют свои желания и потребности из страха потерять своих двудомных возлюбленных, если они в большей степени чувствуют себя несчастными, чем счастливыми, и если они начали сомневаться в своем восприятии реальности, то, на мой взгляд, они ходят по тонкому льду. Они обменялись многозначительными взглядами и ответили: *«Мы ХОДИМ по тонкому льду! Мы на грани чего-то очень скверного. Что нам делать?»* Я сказала, что в такой ситуации важны ясность, мужество, искренность в чувствах, никаких нервотрепок, требований, ругани, слез и обвинений. Рекомендовала проявить больше терпимости к двойной жизни, которую практиковали эти мужчины. К такому разделению, по моему опыту, больше склонны мужчины, чем женщины, или, во всяком случае, люди с более маскулинным менталитетом. И если такая жизнь в режиме включить/выключить является единственной возможностью быть с этими мужчинами, то, вероятно, стоит перестать так отчаянно бороться за то, что они не могут или не хотят дать? Женщины об этом

думали. Они не были в панике. У них были разносторонние интересы, множество других радостей. Они были способны посмеяться над собой, не думали о мужчинах и отношениях денно и нощно. В целом хороший знак, свидетельствующий о том, что они не закончат саморазрушительным состоянием любовной зависимости. Однако женщинам претила мысль о завершении отношений, хотя обособленность мужчин была им неприятна. Я сказала, что прекрасно их понимаю. В отношениях было много хорошего, а непредсказуемость привязывает, ведь напряжение, накал чувств и моменты счастья так восхитительны. Когда человека отсекают, а потом вновь активно включают в свою жизнь, он привязывается. Такой режим способствует возникновению страсти, становится плодородной почвой для умопомрачительных сексуальных переживаний и ведет к тому, что человек постоянно жаждет большего. Когда имеет место такое периодическое подкрепление<sup>27</sup>, его объект приводится в состояние хронической готовности, это относится и к животным, и к людям, но поскольку человек способен думать и осознавать происходящее с ним, то может понять этот механизм и обуздать собственные рефлексy. Таким образом можно избежать попадания в пагубную зависимость, которая в худшем случае может походить на невроз навязчивых состояний. Женщины полностью со мной согласились, они ушли без всяких готовых решений, но почувствовали подъем, убедившись в том, что ничего страшного с ними не происходит и здравый смысл по-прежнему на их стороне.

Они спросили меня, являются ли, на мой взгляд, такого типа отношения наметившейся в последнее время тенденцией. И я отвечаю – да. Расширенные союзы стали сейчас обычным делом, резко возросло количество связей, в которых любовь и внимание распределяются между новыми возлюбленными,

---

<sup>27</sup> Речь идет о понятии «периодическое подкрепление», принятом в теории научения и часто связываемом с экспериментами Б.Ф. Скиннера, в которых крыс и голубей приучали к определенному поведению при помощи вознаграждения. Периодическое, или нерегулярное, подкрепление способствует возникновению наиболее устойчивого поведения.

бывшими партнерами, пасынками и падчерицами, общими детьми, работой, друзьями и прямо-таки отвоеванным у всего этого личным временем. Кроме того, интернет-знакомства открыли бескрайние возможности для выбора партнера в сексе и любви, а также создали условия для появления нового типа обособленности и нервных отношений, которые можно разорвать прямо в сети. Старомодная любовь, в том виде, в котором она описана в этой книге, столкнулась с серьезной конкуренцией. Однако эта самая старомодная любовь является несокрушимым идеалом, к которому стремятся люди любого возраста, идеалом, требующим смелости быть уязвимым, открыть собственные границы и включить другого в свое «Я». Так что же происходит, когда одна сторона высоко ценит этот идеал и готова с радостью связать себя обязательствами, а другая, по каким-либо причинам, сопротивляется этому? Тогда отношения зачастую развиваются в сторону некой зависимости. И поскольку эта тенденция получает все большее распространение на любовном фронте, я собираюсь подробнее рассказать о романтической зависимости и подобных ей деструктивных отношениях, а также о том, как можно разорвать такую связь. Разрыв необходим тем, кто не выдерживает периодического отмежевания партнера и страдает от непонимания ситуации – вместе они с возлюбленным/возлюбленной или порознь. В таком случае надо уходить и искать любовь предсказуемую и взаимную.

### **Психология романтической зависимости**

Что бы мы делали без писателей, частенько думаю я. Многие из них порой проводят анализ, достойный профессиональной психологической литературы. В романе «Преступное самоуправство» Лены Андерссон рассудительная Эстер Нильссон, лирик и эссеист, становится жертвой безудержной влюбленности в художника Хуго Раска – типичного представителя культурного бомонда, окруженного свитой поклонников обоего пола. На мой взгляд, эта так называемая влюбленность влюбленностью вовсе не является. Эстер поглощена чувством к Хуго Раску, и это не что иное, как зависимость,

одурманенность. Она возникает после того, как Эстер сделала на одном мероприятии весьма талантливый доклад об этом мужчине и его творчестве. Раск, присутствующий среди публики, восхищается ее интеллектом и восторженностью, он пленяет женщину репликой, которую опытные пикаперы или мастера съема<sup>28</sup> назвали бы «опенером»: «Незнакомым людям еще никогда не удавалось настолько меня понять, как Вам». Затем он целует ее в обе щеки, и это заставляет Эстер трепетать. Однако помимо того, что Хуго Раск восхищен ее преклонением перед ним, Эстер ему совершенно безразлична. Но она истолковывает его отношение иначе. В ней все горит, у нее начинается интерпретационная лихорадка, являющаяся одним из признаков вхождения в зависимость. Она чувствует себя страстно влюбленной, порывает с верным мужем Пером и сосредотачивает все свое внимание на Хуго Раске. Эстер готова интерпретировать все, что он говорит или делает, как его желание быть с ней, она считает, что Хуго на самом деле доступен и глубоко заинтересован в ней, правда, он сам еще не совсем это понимает. Когда поклонница начинает создавать реальность на основании своей дикой страсти, то почти неминуемо объект ее поклонения начинает казаться доступным. Достаточно одного-единственного слова, и упоминание местоимения «мы», например, в предложении «мы еще увидимся» является опасной беспечностью в разговоре с тем, кто хочет оказаться на крючке. Когда такая фраза сказана тому, кто отчаянно тоскует, пишет Лена Андерссон, она превращается в «... жестокое, неверное соединение малодушия и вины, заботу без воплощения». Хорошо сказано – забота без воплощения. Если человек чувствует или знает, что он ни при каких обстоятельствах не будет вместе с другим, то должен следить за словами и всеми способами давать ему понять: НИКОГДА НЕ БУДЕТ НАС! Но обольститель так не поступает, поскольку в большинстве случаев даже не осознает, что ловит

---

<sup>28</sup> Профессиональная терминология пикаперов и их идеология подробно описаны в книге Нейла Стросса. См.: Strauss N. *Game. Penetrating the Secret Society of Pickup Artists*. Regan Books, 2005.

другого на крючок и не понимает, какое сильное воздействие оказывает на человека, а порой намеренно начинает вовсе пользоваться вниманием поклонников. С другой стороны, попавший в зависимость человек глух к доводам разума, всегда готов объяснять сопротивление объекта обожания недопониманием и уверен в том, что надо только проявить терпение – и со временем удастся убедить его: *«Это настоящая любовь, я был(а) и есть мужчина/женщина твоей жизни»*.

Берит Хедеманн описывает этот же феномен в своем романе «Всем сердцем презираю». Героиней романа движет надежда подобрать ключ к сердцу мужчины, который *приходит и уходит* – и именно эта непредсказуемость является главным признаком всякого романтического одурманивания. Ее усилия бесполезны, и в глубине души она об этом знает, но надеется до последнего, ведь надежда заложена в человеческой натуре. Надежда – это мощное оружие эволюции, которое помогает выжить, придает нам силы выдерживать непростые времена и мечтать о лучшем будущем. Она делает нас изобретательными, креативными и выносливыми. Перестать надеяться – значит поступать противоестественно, но порой можно надеяться только на смерть надежды, на то, что мы убьем ее, подчинившую себе всю нашу жизнь, приносящую только боль и терзания. Именно это со временем и происходит с героиней романа Хедеманн. Вот как она описывает свое состояние: *«Я – ответственная женщина. Тржусь в винограднике Господнем, рано встаю, работаю допоздна, беру ответственность, проявляю ответственность, служу на благо общества. Но никто не знает, что я сижу в офисе и выписываю каждое сказанное им слово, каждое слово, которое он произнес. Я ищу в них надежду. Я ищу в них ключ. Я ищу в них ложь. Сколько на это уходит времени, сколько? Возможно, пара часов в день, а может и четыре. Кто-то заходит, я поднимаю голову и, спокойно глядя на вошедшего, прикрываю монитор»*.

И в этом романе героиня влюбляется в обожаемого всеми творческого человека, который поначалу весьма активно борется за ее внимание, но потом пропадает и начинает появляться лишь время от времени. *Время от времени* – ключевые

слова и корень зла, основа одурманивания, происходящего в полном соответствии с могущественным принципом периодического вознаграждения: выработанное таким образом поведение, мысли и чувства прочно закрепляются. Изготовители игровых автоматов и все, кто руководит приемом ставок, прекрасно осведомлены об эффекте этого принципа и знают, что многие единожды прочувствовавшие азарт игры люди могут стать для них преданными, зависимыми источниками дохода. На мой взгляд, это – неравный бой. Холодный расчет, использование рефлексов человеческой психики, тяги испытывать эйфорию. Романтический дурман ведет в ту же самую ловушку, он или она действует и думает так же, как люди, страдающие игровой зависимостью, – поступками и мыслями движет надежда возможного выигрыша в виде любви и преданности объекта поклонения. Вся жизнь подчиняется этому. Все силы бросаются на то, чтобы убедить себя, объект поклонения и, возможно, друзей и семью, насколько важны и нужны эти отношения (или не-отношения). Этот процесс убеждения заключается в своеобразном навязчивом состоянии – бесконечной мыслительной жвачке и повторяющихся внутренних диалогах. Такое состояние провоцирует своего рода эмоциональную и когнитивную одержимость, которая практически не дает зависимому человеку возможности сконцентрироваться на повседневной жизни, работе, обычных делах. Как следствие этой навязчивой заикленности, зависимый постоянно находится в напряжении и мечется между чувством оцепенения и отсутствием энергии, с одной стороны, и тревогой и беспокойством – с другой. Страх утратить контакт с объектом поклонения и усилия, направленные против такой потери, являются движущей силой во всякой романтической зависимости. Страх поддерживается за счет чувства утраты и неуверенности, которые стимулируются непредсказуемостью появлений объекта поклонения. Поэтому при малейшем признаке отступления или незаинтересованности с его стороны у зависимого начинается паника, зачастую сопровождающаяся физиологическими реакциями, такими как головокружение, тошнота, дезориентация и т.п. Поэтому

кратко мы можем определить серьезную романтическую зависимость как *нервозную, романтизированную, навязчивую озабоченность другим человеком, для которой характерны ярко выраженные состояния паники и проявления аддикции.*

А как обстоят дела с «обычными» отношениями? Всегда ли они свободны от зависимости? Или, быть может, порочный круг *напористость-уклончивость*, присутствующий во многих любовных отношениях, тоже включает в себя элемент зависимости? Я считаю, что это именно так. Паника, которая движет напористой стороной, говорит о страхе и надежде – страхе потерять другого и надежде добиться близости своей настойчивостью. Порой уклончивая сторона действительно идет на сближение, пара переживает счастливое время, возможно бурное примирение. Таким образом напористое поведение закрепляется. В итоге человек будто бы подсаживается на стратегию, которая время от времени приносит успех. А в случае, если партнер крайне уклончив, закрывается при малейшем дискомфорте, то это, напротив, может побудить другого быть чрезвычайно осторожным. Тогда напористость будет казаться опасной, а главной стратегией станет чрезмерная подстройка.

Нижеследующая история повествует об отношениях, весьма схожих с романтической зависимостью. В этих отношениях один из партнеров постоянно чувствовал себя так, словно был на испытательном сроке, как те две женщины, о которых говорилось в начале главы. Героине этой истории 35 лет, она – открытая, активная, приятная женщина. Со своим возлюбленным она прожила три года, но до этого с переменным успехом на протяжении еще трех лет шел процесс становления этой пары. Таким образом, она потратила шесть лет своей жизни на отношения, которые, собственно, так никогда и не реализовались. Общих детей у этой пары нет. С того момента, как она ушла от этого мужчины, прошло три года.

### **Нескончаемый экзамен**

Они познакомились однажды летом на даче у друзей. Она сразу же была им очарована и почувствовала к нему притяжение.

Оба они на тот момент состояли в отношениях, которые у обоих закончились вместе с летом. Она связалась с ним сама, пригласила попить где-нибудь кофе, и вот они начали встречаться. Все шло как-то ни шатко ни валко. Женщина была влюблена, однако он давал понять, что не очень в ней заинтересован. Я слушаю ее и думаю, что уже на этом этапе ей стоило бы насторожиться. Вместо этого она делает все возможное для того, чтобы стать подходящей ему возлюбленной. Получается плохо. Она выбивается из сил, чтобы измениться, вписаться в его идеал. Измучившись и разочаровавшись, она решает сдаться. Она говорит ему, что все кончено, и тут происходит то, что так часто случается в такого рода отношениях: партнеры меняются ролями. До этого именно она добивалась его, была движущей силой отношений, а он – неизменно уклонялся. Когда же она заявляет, что с нее хватит, он берет инициативу в свои руки, удерживает ее. Такая закономерность характерна для всяких отношений, подобных романтической зависимости. Каждый раз, когда жаждущий развития отношений партнер бежит за тем, кого и так все устраивает, последний всячески уклоняется. Однако в момент, когда более заинтересованный дает понять, что сдается, уклончивый подходит ближе, поскольку только при серьезной угрозе завершения отношений в нем начинают оживать нежные чувства (но это ненадолго). И тогда сдавшийся снова мобилизуется, рискует, вновь осмеливается поверить в отношения и возвращается, после чего другой опять начинает уклоняться. Этот цикл повторяется опять и опять.

Моя собеседница говорит, что была скептически настроена к его уговорам продолжить отношения. Она боялась очередного разочарования, его очередного отступления, но все же дала себя убедить. Так они стали парой, но как только она сказала «да», ее нескончаемый экзамен незамедлительно возобновился, поскольку его активность тут же пошла на убыль.

*В конце концов именно мне опять пришлось спросить его, вместе ли мы. А ведь это он должен был убедить меня в том, что несмотря ни на что мы, возможно, будем вме-*

*сте... Я сказала: хорошо, ты должен убедить меня, прошло полгода, мы все-таки встречались... но вопрос поставила я. Он не сказал: наконец-то мы – пара! С его стороны прозвучало что-то вроде: «Посмотрим, как пойдет». Никакой уверенности, никогда.*

*Я думала порой – я все перепробовала... почему только я одна должна вкладываться в эти проклятые отношения? Мне кажется, во многом на меня давил возраст, я рассуждала так: «Я должна построить отношения, мне ведь уже тридцать с гаком»... Да уж. Господи. Я часто думала: когда я устроюсь на работу, когда мы переедем в большую квартиру, заведем детей, тогда... Всякие надежды, абсолютно нормальные, из-за них я оставалась... Он дарил мне цветы на мой день рождения, каждый год. В этот день мне всегда было хорошо, он окружал меня вниманием. Но это было один раз в год.*

Как уже было сказано, надежда свойственна человеческой натуре и необходима в жизни, поэтому мы обычно расцениваем ее положительно. Однако когда отношения настолько ненадежны, что человек не в состоянии с уверенностью сказать, есть они или их нет, к тому же в любой момент он может быть вытеснен конкурентами, – надежда губительна. Писатель Лена Андерссон выносит такой приговор надежде устами своего персонажа Эстер, женщины, которая постоянно истолковывает опрометчивые, безразлично брошенные фразы Хуго Раска как проявление любви: «Надежда – паразит, живущий в человеческом теле в неразрывном симбиозе с человеческим сердцем. Мало одеть на нее смирительную рубашку и запереть в темном чулане. Мало посадить ее на хлеб и воду, – этого паразита так не одолеть. Доступ к жизненной энергии необходимо перекрыть полностью. Если появится возможность глотнуть воздуха, надежда ее не упустит. Она вдыхает его через неуместный эпитет, легкомысленное наречие, жест псевдосочувствия, телодвижение, сияние глаз». Я множество раз наблюдала, как надежда побуждала людей истолковывать

слова и действия других в желаемом направлении и при этом чрезмерно подстраиваться, чтобы добиться их расположения. Но мы не должны забывать, что во всем этом есть элемент охоты. Человек, желающий другого так отчаянно, что закрывает глаза на его периодические отступления, является охотником. Моя собеседница ежедневно охотилась за доказательствами преданности. И героиня романа Эстер – охотник, причем весьма неприятный, она – не только жертва. Она охотится на Хуго Раска, словно он – добыча, которую она имеет право завалить. Упорство такого человека, его настойчивость может быть безудержным и почти пугающим, порой оно даже оборачивается форменным преследованием.

Тем не менее, в большей мере я сопереживаю тому, кто подвергается бесконечным переэкзаменовкам. Человек от этого страдает. Его мозг никогда не успокаивается. Героиня Берит Хедеманн описывает свое состояние так: *«Он, как компьютерный вирус, троян, который проник в мой мозг и сердце, взяв их под свой контроль. Моя защита слишком ненадежна, я оставила мозг без прикрытия. Он как наркотик, алкоголь, а я – как собака Павлова: услышу его имя – и у меня сведет живот, услышу имя женщины – и я прогуляю весь мир»*. Другими словами, речь идет не о какой-то восторженной, а о мучительной, безысходной охоте. Тридцатипятилетняя женщина, с которой я говорю, охотилась шесть лет. Три года мужчина, которым она была одержима, давал ей понять, что не очень заинтересован в отношениях с ней, а когда они наконец стали парой, держалась еще три года, делая все возможное, чтобы стать для него удобоваримой.

*Я постоянно подстраивалась под него. Я родом из «сельской местности», что под Осло, а он вырос в элитном районе столицы. У нас были некоторые культурные различия. И я старалась исправить свой говор потому, что он являл по этому поводу. Однажды я пришла домой с работы взбудораженная каким-то происшествием и просто воодушевленно выговаривалась. Такое случалось не часто, я чувствовала, что не могла во всем открываться... если*

*разговор затягивался, он просто терял к нему интерес. Но в тот день я рискнула. А он в какой-то момент взял и перебил меня: «Когда ты так горячишься, то начинаешь окать, это немного режет слух». Должна сказать, что все время ощущала ненадежность наших отношений, в общем, я приняла это близко к сердцу, много думала, а в итоге стала подстраиваться – говорила иначе, одевалась красивее, ведь он этого хотел... Он мог сказать что-нибудь в таком духе: «Ну да, до встречи со мной у тебя был странноватый стиль».*

Подстраиваться друг под друга в отношениях – вполне нормально. Чтобы стать парой, надо пообтесаться, и успех зависит от того, насколько оба партнера способны выдерживать взаимное влияние. Но эта пара слишком асинхронна, и, судя по словам моей собеседницы, речь не идет о нормальном процессе подстройки. Скорее имеет место чрезмерное подстраивание, которое является результатом ее нескончаемого страха быть недостаточно хорошей и отвергнутой. Такое стремление подстраиваться также характерно для влюбленности, однако влюбленные постепенно перестают это делать. Лакмусовой бумагой влюбленности как раз и является демонстрация истинного лица другому – это еще один шаг на пути к любви, проверка партнера на прочность. Но те, кого постоянно испытывают, не могут быть собой. Их система привязанности активирована настолько, что они не могут позволить себе рисковать отношениями. Стоит заметить, что некоторые люди в такой ситуации не способны сдерживать панику – она постоянно проявляется вовне в форме сцен ревности, навязчивости, слез, вспышек гнева и обвинений – они сами не рады происходящему, стыдятся собственной ребячливости, раз за разом просят прощения, но просто не могут контролировать свой страх. Возможно, до такого никто из них не доходил в отношениях с другими возлюбленными, поэтому понять, что с ними делается, они не в состоянии. Такие исполненные стыда реакции, как и чрезмерное подстраивание, губительны. Человек начинает критиковать, презирать и цензурировать

самого себя, становясь объектом собственного наблюдения. Он перестает быть субъектом и вступает на опасную дорожку, которая в конечном счете приводит к потере контакта с собой: *кто я, собственно, чего я хочу на самом деле, что я в действительности чувствую, чего я стою?* Я спрашиваю свою собеседницу, описывает ли термин «чрезмерная подстраиваемость» то, что с ней происходило. Она отвечает утвердительно.

*Чрезмерная подстраиваемость, точно. Задавленность, да. Я приспособлялась непрерывно или позволяла ему корректировать себя. Я позволила этому случиться. Моей ошибкой с самого начала было то, что я была с ним не той, кем являлась на самом деле, не той девушкой, которой была со своей лучшей подругой. Я ведь хотела, чтобы меня приняли, не правда ли? Я ведь так хотела понравиться. Он же ничего не обещал. В том-то и было все дело – он никогда не мог отдаться на сто процентов. Он не мог дать мне определенного ответа, когда я спросила: мы будем верны друг другу? «Нет, – сказал он, – как такое можно утверждать, неизвестно, что произойдет в будущем...» Вот из-за такого уверенность в себе совершенно... утрачивается.*

Человек, не желающий брать на себя обязательств, противящийся вступлению в доверительные отношения, способный только мгновенье испытывать восхищение – не любит. Этот мужчина, вероятно, *хочет* полюбить, но с ней у него ничего не получается. По ее словам, он никогда не хотел говорить ей о своих чувствах, а порой, когда бывал не в духе, просто предпочитал лежать на диване и играть в компьютерные игры. Единственной формой близости между ними был секс.

*Он очень хотел быть более открытым, сердечным и все такое, стать лучшим родителем для своих детей (если они у него появятся), чем были его собственные родители. Он вырос в семье, где его очень много критиковали. И я ему говорила: ты можешь начать с меня, у нас еще нет детей.*

*Он считал, что это сложно. Да... очень жаль его. Он не был психопатом. Но он испытывал меня, знал, что меня задевает и причиняет боль. Иной раз он делал это нарочно, чтобы посмотреть, как яотреагирую.*

Партнер, которому отношения нужны меньше, чем другому, обладает властью, хотя неразвитая способность к преданности свидетельствует о его собственных травмах. Тот, кому не так страшно потерять отношения, может позволить себе быть недовольным, критичным, враждебным и уклончивым, поскольку он вообще ничем не рискует. И многие становятся довольно жестокими, если понимают, что любые слова и действия, направленные на партнера, остаются без последствий. Я неоднократно говорила с жертвами романтической зависимости и людьми, которых бесконечно испытывали в отношениях, и ужасалась тому, насколько покорными и жертвенными они могут стать. Многие из них вели себя словно испуганные дети, готовые на все, лишь бы сохранить любовь мамы или папы. Это мы видим и в истории моей собеседницы. Многие из тех, кто остается в таких отношениях, в некотором роде «обучены» принимать непредсказуемость и расценивать ее как нечто привлекательное. В большинстве случаев у этих людей были, как я их называю, «премиальные родители», которые уделяют внимание детям на определенных условиях, давая понять сыну или дочери: «Если ты хочешь моей любви, подстраивайся и включайся в общение со мной, когда я заинтересован(а) и доступен (доступна)». Постепенно такая непредсказуемая жизнь стала менять мою собеседницу. Ее самоощущение угасает, она становится пассивной, отдаляется от друзей, погружается в тяжелые раздумья.

*Со временем я почувствовала, что потеряла себя, стала инертной. Я перестала общаться с друзьями, меня постоянно одолевали невеселые мысли, я думала и думала. Я начала сомневаться в своих способностях, в том, что вообще могу чего-то добиться. В итоге я даже поверила в то, что не умею водить машину. Сидя рядом со мной*

*на пассажирском сиденье, он часто критиковал меня: «Ну что ты творишь?» Говорил колкости и вел себя так, что я чувствовала себя, как «баба за рулем».*

Постепенно ее боль и бессилие начали сменяться здоровым возмущением, растущим в душе гневом. Пару раз она не выдерживает и говорит ему, что хочет от него уйти. Она замечает, что изменилась. Спрашивает его, готов ли он пойти с ней на парную терапию, но в ответ получает категорический отказ. Она говорит, что их отношения под угрозой. Он отвечает: да, пожалуй. Она видит, что он не понимает всей серьезности ситуации. Ему кажется, что она просто кричит «волки!» и это ложная тревога. Она чувствует, как в ней растет сопротивление, и начинает утрачивать изматывающую надежду. Она часто думала, насколько тяжело было бы растить детей с этим человеком, возможно, они бы увидели, что она несчастлива. Ей было с кем себя сравнить, имелся негативный опыт ее собственной семьи, пример женщин, на которых она не хотела походить. И мать, и бабушка всегда занимали подчиненную позицию в браке.

*Когда во мне умирает надежда, все кончается. Я считаю, что мне повезло потому, что я могу сказать «стоп», в отличие от моей бабушки и мамы. Наверное, в какой-то момент они сдались. Совершенно необъяснимо, ведь бабушка говорила о своем желании уйти от деда, еще когда я была маленькой. Ей восемьдесят семь – жизнь прожита. Это грустно. Ужасно. У нее могла бы быть совершенно другая жизнь. Она говорила об этом, даже когда мама была еще маленькой. Подумать только... Я не высокого мнения о дедушке, к сожалению. Когда я поняла, с чем имею дело, то начала видеть в своем возлюбленном своего деда. Подумала, что так, как бабушка, я закончить точно не хочу. Я решила покончить с этим семейным стереотипом. В этом смысле отрицательный пример может сослужить хорошую службу – ты смотришь со стороны и понимаешь, что не хочешь такой судьбы... Но меня тянет к такого типа парням. Не дающим многого, сохраняющим дистанцию. Судя по всему, это мой стереотип.*

Она расставляет все по своим местам. У нее есть тяга к непредсказуемым парням, не склонным к преданности. Это неудивительно. У нее был «премиальный» папа, который был весьма скуп на теплоту по отношению к дочери, да и от ее матери он эмоционально отгораживался. Ее бабушка была в таких же отношениях с дедушкой, который жил сам по себе. Таким образом, три поколения женщин нервно пляшут вокруг мужчин, они привыкли угождать, возможно, чтобы сохранить мир в семье, или чтобы не раздражать, или чтобы заслужить любовь. Моя собеседница говорит, что ее возлюбленный понравился отцу, они нашли общий язык, что совсем не кажется ей удивительным, у них же было много общего. А вот сестре и матери, напротив, пришлось приложить усилия, чтобы его принять. Она описывает их общение как сбивчивое – при нем мать теряла уверенность.

*Я дошла до точки, измучилась от наших регулярно повторяющихся плохих периодов. Когда мы поехали с его друзьями отдыхать на Пасху, я почти сдалась. Так получилось, что я стала «собой», но довольно экстремально, поскольку я неожиданно сорвалась. Мы делали марципановые фигурки. Я придумала к цыпленку мужской член. Ради смеха. Ведь все вели себя так примерно. Людям, которые меня хорошо знают, известно, что я могу иной раз отколоть что-то подобное. Этим я показала свое истинное «Я». Я могу быть такой. Когда мы возвращались на машине домой, он сказал, что это было пошло. А непосредственно перед тем, как отправиться в эту пасхальную поездку, я решила быть самой собой, повеселиться с его друзьями, ведь мне бывало безумно весело с ними. Мы посмеялись... они нормально это восприняли. Но не он. Мне кажется, ему вообще не нравилось, что я так сошлась с его друзьями.*

Эту фатальную трещину она описывает так:

*Я рассердилась. Сказала ему буквально следующее: «Все, это последняя капля». Еще добавила, что «мне трудно*

*быть собой, и я подумала, что на Пасху не стану прикидываться кем-то другим. И вот как ты на это реагируешь. Так не пойдет». Он ведь знал... то, о чем я сказала в машине, – что я не могу быть собой, – ему об этом было известно и раньше, но он предпочитал оставлять это без внимания. Наверное, он стал лучше понимать ситуацию, когда я раскрылась на пасхальных каникулах, подумал «что это с ней?» Очевидно, что он был обескуражен, поскольку я внезапно стала весьма решительной.*

Когда она уходила, у нее не было другого мужчины, не было никаких видов на новые отношения.

*Я просто ушла. Сразу после Пасхи. Договорилась с сестрой встретиться в кафе. Я попросила ее взять машину, поднялась в квартиру, сказала ему, что все кончено. Сестра ждала меня внизу. Я была тверда. Хватит – значит хватит. Впрочем... не так. Я сказала: я поживу у родителей, поскольку так дальше продолжаться не может. Я не порвала отношения сразу там и тогда. Однако я билась слишком долго. Так происходило и раньше, в других моих отношениях. Когда я решаюсь, то пути назад нет. Но я слишком долго терплю, надеюсь до последнего...*

Здесь, как чаще всего и происходит, мы видим, что уклончивый партнер начинает проявлять инициативу, когда становится слишком поздно.

*Мне кажется, что со временем он сам начал думать, что я ему подхожу. Он ведь плакал, когда я уходила... но это, конечно, ничего не доказывает... но я спросила его тогда: может быть, ты и сам думаешь, что мы друг другу не подходим? Однако он считал, что вместе нам было бы очень хорошо. Он сказал, что мать отдала ему бабушкино кольцо, на случай, если он захочет предложить кому-то руку и сердце...*

В очередной раз протест, отчаяние и слезы того, кто уклонялся, критиковал, сопротивлялся, был безучастен, холоден и казался равнодушным к любви. Этот мужчина не хотел обязательств, преданности, иронизировал и оскорблял, но когда его покидают, он вдруг просыпается. Такое происходит слишком часто с уклончивыми, сконцентрированными скорее на защите людьми. Как будто их система привязанности нуждается во встряске, чтобы включиться, иначе они не в состоянии понять, что не хотят терять партнера. Тогда начинаются обещания, слезы и заверения.

В обычных любовных отношениях, когда в душе отступника произошел процесс охлаждения и его эмоциональная связь с другим разорвана, раскаяние и внезапное пробуждение покидаемого партнера совершенно бесполезны. Отступник находится уже за точкой невозврата. Для него все кончено. Но тот, кто состоял в непредсказуемых отношениях, подстраивался, кого бесконечно испытывали, более уязвим и может вновь быть обращен, даже на этапе принятия решения и действия. Однако есть исключения. Моя собеседница говорит, что решает бесповоротно, тем не менее ей надо быть начеку и подстраховываться, чтобы избежать рецидива.

### Метод Фантома

На лестничном марше по пути к моему кабинету висит литография «Фантом». Странный выбор картины, но этому есть свое объяснение. Я росла на таких комиксах, как Тарзан, Капитан Мики и «Призрачный скиталец» – Фантом. У нас не было девчачьих героинь, но я об этом не задумывалась. Герой был героем – и точка. Мне нравились эти апостолы справедливости. Особенно мне полюбился старый девиз борьбы Фантома со злодеями: *«Фантом беспощаден с беспощадными!»* Как правило, я выступаю за диалог и переговоры, но в некоторых жизненных ситуациях и с определенными людьми единственным действенным решением является то, что я позволила себе назвать «методом Фантома». Надо биться, решительно отказывать, перестать любезничать и отбросить сомнения. Фантом клеймит негодяев своим знаком, чтобы

показать свою власть. Тому, кто находится на крючке романтической зависимости или на бесконечном испытательном сроке надо, образно говоря, врезать самому себе в челюсть, чтобы поставить на место рациональный элемент в мозгу и бороться с собственным желанием поддаться деструктивной, неотвязной страсти к объекту поклонения.

Одна моя приятельница с трепетом поведала мне о том, что познакомилась на Фейсбуке с женщиной своей мечты. Он случайно наткнулся на ее фотографию и был моментально сражен. После этого они поддерживали более или менее постоянный контакт, и она, краснея, призналась в том, что у нее почти нет времени ходить на работу потому, что она постоянно сидит за компьютером, ожидая, когда ее поклонник подаст очередной признак жизни. Я видела его фотографию – симпатичный, сбитый, приятный парень с располагающей улыбкой. Я порадовалась за свою приятельницу – она долго была одна и искала отношений, однако моя радость быстро улетучилась, когда она с гордостью сообщила мне о том, что этот мужчина – норвежско-американский врач и военнослужащий в американской армии, а дислоцируется он в Кабуле. Он собирается попросить увольнительную и приехать к ней в Осло. А чтобы получить увольнительную, ему необходима ее подпись на официальных документах. Я заподозрила, что дело нечисто. Мой осторожный проверочный вопрос (*ты уверена, что общаешься именно с этим человеком?*) был решительно отмечен. Она была уверена. Это – настоящая любовь. Мы какое-то время не общались с моей знакомой, а когда вновь встретились, эта история была уже в прошлом. Ее вытацила дочь. Она была сильно встревожена экзальтированным состоянием матери и буквально за пару кликов раскрыла мошенничество. В тот момент ее мать – 48-летняя разведенная, привлекательная, легковверная женщина – уже была готова выслать деньги на поездку своему солдату, который таковым вовсе не являлся. Это была шайка мошенников. Впоследствии моя приятельница рассказывала, что это было какое-то наваждение, она не ела, не спала и ходила сама не своя от смеси

восторга и беспокойства. Собственные реакции повергли ее в шок. Но не меня. Она стала жертвой профессиональной системы оболъщения, искусства соблазнения высшей марки, при котором будущее время – «когда мы встретимся», «когда я наконец-то тебя обниму», «когда мы поженимся» – использовалось в качестве сладкой приманки. Ее постоянно пропускают через «весь эмоциональный спектр», как называют мастера соблазнения такую технику дестабилизации психики, под воздействием которой жертва становится мягкой и уступчивой. Такая осада необычайно эффективна в отношении женщин и мужчин, ищущих любовь. Когда они попадают на крючок, их система привязанности быстро активизируется, и дальше ими овладевает страх потерять того, кого они, казалось бы, любят. Тут-то и начинаются просьбы выслать деньги: на увольнительную, поездку, медицинские расходы, поддержку американской сети в Кабуле! Невероятно! Сочетание страха потерять любовь и жгучего желания встретиться с возлюбленным или возлюбленной быстренько опустошает счета жертв оболъщения.

Ей было трудно отказаться от своей мечты, она скорбела об утрате человека, с которым никогда не общалась, мужчины, не подозревающим о том, что его фотографию использовали, чтобы пробудить романтические чувства у белокурой женщины из Осло. Ей приходилось ежедневно крепиться, чтобы не думать о мужчине, не знающем о ее существовании, и она приняла единственно верное решение для избавления от серьезной зависимости: наплевав на стыд, рассказала окружающим о своих переживаниях и при помощи своей продвинутой дочери сама себе помешала искать его в интернете. Это первая ступень метода Фантома, она звучит аналогично первому пункту двенадцатишаговой программы Анонимных Алкоголиков: признаться себе и другим в собственном бесилии и потребности в посторонней помощи.

Метод Фантома состоит из нескольких элементов, я приведу наиболее важные – *блокировка* и *устранение* всех следов. Блокировка позволяет защититься от новых атак. Многие перемен-

чивые любовники снова дают о себе знать время от времени, несмотря на то, что отношения уже закончены. Они ничем не рискуют, поэтому не боятся приблизиться к поклоннице или поклоннику. Их привлекает недоступность поклонника/поклонницы и порой побуждает отправить какое-нибудь задушевное сообщение: *Привет, вот сижу в кафе и думаю о тебе, слышал, ты ходила на свидание, но ведь главное – это мы с тобой, ведь так?..* У поклонниц и поклонников, напротив, восстанавливается зависимость и появляется надежда всякий раз, когда они видят тень или слышат голос своего обольстителя или обольстительницы. Поэтому тому, кто хочет освободиться, необходимо блокировать свою жгучую потребность окунуться в туманные надежды. Блокировка должна быть направлена и вовнутрь, и вовне. Иногда необходимо блокировать самого себя, а порой и бывший объект поклонения.

Героиня Берит Хедеманн в романе «*Всем сердцем презираю*» пытается заблокировать свое страстное желание следующим образом:

*Не звони ему. Не звони ему. Одиночество не опасно, ты должна с этим справиться, не звони ему, не прощай его, не посылай чертово сообщение. Через две недели он мне звонит. – Так приятно слышать твой голос, говорит он.*

Разумеется, она не в силах сопротивляться, ее решение недостаточно твердое, а он использует свою безжалостную стратегию нападения номер один – сначала отсутствие и молчание в течение двух недель, что заставляет ее трепетать от тоски, а затем удар наносится в момент наибольшей чувствительности. До описываемых событий персонаж Берит Хедеманн использовал самый сильный из существующих любовных эликсиров. Он пытался убедить героиню в том, что у него честные намерения, хотя выяснилось, что он – лжец и все время встречался с другой женщиной. Он заявляет: «*На Земле есть человек, способный меня спасти, – говорит он. – Который делает меня человеком. И это – ты!*» Героиня не устояла,

большинство людей не может устоять против такого. Как сопротивляться, когда тебе придают такое значение, когда тебя любят до такой степени, да и кто не захочет спасти заблудшую душу? Если бы она была готова к борьбе и использованию метода Фантома, то не ответила бы на этот звонок, не подвергла бы свою эмоциональную систему испытанию его голосом еще раз. Или же она могла бы ответить следующее: *«Я не хочу, чтобы ты пытался со мной связаться. Я больше не стану тебе отвечать, никогда больше не позвоню и не напишу тебе»*. Затем она заблокировала бы все пути для наступления – мобильный, электронную почту, Фейсбук, обходила бы стороной места, в которых он мог появиться, а завидев его, переходила бы на другую сторону улицы и сворачивала бы за угол, использовала бы все средства – приседания, йогу, бег, друзей, выпиливание лобзиком, рыбалку, да все, что угодно, чтобы помешать самой себе писать сообщения, звонить ему или шпионить за ним в интернете.

Теперь обратимся к принципу устранения всех следов. Необходимо различать любовную скорбь и абстиненцию зависимости. Когда заканчиваются отношения, в которых обе стороны испытывали сильные чувства, были преданы друг другу, хотели общего будущего, имели взаимную привязанность, совершенно естественно скорбеть об их прекращении. Но, чтобы идти дальше, не обязательно уничтожать все, что напоминает о некогда любимом человеке. Об этом придется горько пожалеть в тот момент, когда захочется посмотреть на ту самую фотографию, подержать в руках ту самую книгу или диск, чтобы предаться воспоминаниям о былом, о том, что навсегда вписано в личную историю. Если человек, напротив, должен вырваться из зависимости или отношений, где его бесконечно переэкзаменывают, то все обстоит совершенно иначе. Такое состояние – это словно хроническая катастрофа, которая зачастую сильно влияет на домашний интерьер – человек сохраняет все, что может напомнить об объекте поклонения. Пробки от бутылок, увядшие розы, билеты в кино, ее расческу, его майку, забытые носки, записки с сообщениями – от всех этих реликвий надо избавиться, *все следы*

объекта поклонения должны быть удалены. Эмоциональную систему надо оградить от необходимости сталкиваться с напоминаниями об объекте поклонения, способными вызвать рецидив. Всякий раз, когда такие предметы будут появляться в поле зрения, система привязанности будет активироваться, бабочки запорхают в животе, и страшная надежда начнет опять шевелиться. Поэтому все необходимо выбросить или вернуть. Такой поступок может показаться истеричным или нездоровым тому, кто никогда не попадал в зависимость, однако в этом нет ничего нездорового. Это символическое действие в духе Фантома. Мы делаем то же самое, если хотим бросить курить, пить или есть сладкое. Мы убираем все это с глаз долой. Мы должны стиснуть зубы, когда нас начинает терзать абстиненция. Это условие, необходимое для избавления от зависимости. Чтобы быть в состоянии провести блокировку и не сдать, порой необходимо прибегнуть к помощи друзей, как сделал Одиссей, приказав команде привязать его к мачте, чтобы он не покорился манящим песням сирен.

Женщина, которая три года вела охоту на своего возлюбленного до того, как они стали парой, а затем почти три года жила в отношениях на испытательном сроке, в конце концов устранилась из его жизни. Ее отец, как команда Одиссея, помог ей, когда наконец понял, что дочь в этом нуждается.

*Папа помог мне перевезти все мои вещи из квартиры. Я забрала все подчистую. Чашки, солонку и фужеры. Даже точилку для ножей. Все взяла с собой. Мой бывший мужчина был в шоке, он позвонил мне вечером и сказал: но... тебя нет, ничего нет?.. А ведь через пару дней было 17 мая<sup>29</sup>, и он должен был устраивать праздничный завтрак... Я об этом не подумала, почувствовала себя эгоисткой, но потом решила, что просто должна была... Я сделала все как надо. Не хотела возвращаться туда несколько раз. Бедняга, ему ведь было очень тяжело. Но было уже поздно.*

---

<sup>29</sup> День Конституции Норвегии.

Она использует метод Фантома. Она забирает с собой все свое, замечает все следы и в то же время блокирует необходимость дальнейшего контакта. Он звонит ей в тот вечер, когда она ушла, ему грустно. Она рассказывает об этом отцу, но его ответ категоричен: *«Нет, знаешь что, теперь уже поздно!»* Она получает необходимую поддержку, она продолжает в ней нуждаться еще какое-то время, поскольку ее возлюбленный перешел в наступление. Он хочет работать над отношениями, он хочет пойти на терапию, он даже говорит ей: *«Я не люблю вставать на колени, но сейчас я это сделаю»*. Женщина обескуражена тем, что он так огорчен, ему плохо, и ей тяжело слышать, что она тому причиной. К своему изумлению, она понимает, что ее уход явился для него неожиданностью, он не был готов к такому повороту. Она говорит: *«Бог знает, как он умудрился этого не понять»*.

Я спрашиваю, что с ней происходило, когда он проявлял такое рвение. Она говорит: *«Я привязывала себя к мачте»*. Это условие, которое необходимо, чтобы вырваться из зависимых или вечно испытующих отношений. Чтобы осуществить блокировку и не сдаться, зачастую требуется сторонняя помощь. Она ее получила. Родители и друзья ее поддержали. Она использует все, что они могут ей дать, для реализации своего ухода. Образно говоря, привязать себя к мачте – значит быть готовым к тому, что будет невероятно тяжело противостоять эмоциональным рефлексам и принять соответствующие меры, чтобы придерживаться своего решения. Одной из таких мер является наличие внешней поддержки, поскольку фактически затруднительно крепко привязать себя к мачте без посторонней помощи. Для этого нужны союзники.

Покончив с зависимостью или с испытываемыми отношениями, многие ощущают, что в жизни образовалась пустота. Это происходит потому, что люди ставили большую часть своей жизни на паузу, в то время как все их существование было подчинено объекту поклонения. Они жили в режиме постоянной готовности, чтобы быть доступными для него, а все остальное отодвигалось на второй план. Людям, находящимся на стадии избавления от зависимости, рекомендуется

проводить систематическую работу по восстановлению своей прежней жизни – делать вещи, которые раньше доставляли им удовольствие, встречаться с друзьями, общением с которыми они долго пренебрегали, демонстрировать интерес к жизни других, вновь принимать участие в общественной жизни и противостоять склонности выпадать из разговора, если он не касается их самих. Им также рекомендуется планировать свои выходные и отпуска, как следует питаться и приглашать к себе в гости друзей. Отдельно хочу подчеркнуть ключевой момент: люди, которые были в зависимости или в испытывающих отношениях, зачастую настолько поглощены партнером, что от этого мог нарушиться их контакт с собственными детьми. В таком случае необходимо это признать и вновь стать доступным и отзывчивым родителем. У моей собеседницы нет детей, но она многие годы пренебрегала друзьями и социальной жизнью. Она над этим поработала.

*Я приятно проводила время с сестрой и с друзьями... Я не могу сидеть одна, нет, я не могу, – думала я. Я понимала, что должна справиться с собой. Я была настроена решительно, но несмотря на это меня одолевали разные чувства. Тогда я сказала себе, что буду слушать только веселую музыку, дисциплинированно заниматься спортом, проводить время с теми, кто мне дорог, с кем мне хорошо. Я следовала своему плану. Сейчас я не общаюсь со своим бывшим. Спустя несколько лет после разрыва с ним я встретила другого мужчину и на этот раз была самой собой с первого дня наших отношений. Я ведь больше не хочу проходить через то, что мне пришлось пройти.*

В отношениях зависимости и испытывающих отношениях избегание, уклончивость и молчание одной стороны воспринимается другой стороной как кнут, фактор власти, которому подчинено все. В обычных отношениях, где есть любовь, взаимная привязанность и преданность, такое поведение также становится разрушительным. Если одна из сторон почти не проявляет инициативы для поддержания отношений и по-

стоянно отступает, когда пара сталкивается с трудностями, то вторая сторона может увидеть в этом вызов, зачастую это производит более опасный и подавляющий эффект, нежели конфликт или ссора. Это не удивительно, поскольку в любых отношениях, где имеет место эмоциональная привязанность, отвержение может вызвать отчаяние и панику у детей, подростков, женщин и мужчин. На протяжении многих лет моей работы с людьми я видела именно это (что также согласуется с ранними наблюдениями Джона Боулби): больше всего мы боимся быть покинутыми и отвергнутыми стаей, а для взрослого человека в нашей культуре стаей *является партнер*. Утрата его или ее любви и интереса – самая страшная для нас утрата, страшнее может быть только потеря ребенка. Поэтому донимать партнера, который постоянно уклоняется и отступает, может не только особенно тревожный обладатель напористого стиля привязанности. Это нормальная реакция на угрожающую ситуацию. Поэтому я подробнее остановлюсь на уклончивости, а также позволю себе назвать ее главным врагом отношений.

# 10. УКЛОНЧИВОСТЬ И ОТЧУЖДЕННОСТЬ – СТРАШНЕЙШИЕ ИЗ ГРЕХОВ?

«Наверное, это было своего рода постепенное привыкание, – говорит он. – У меня нет иного объяснения. Я больше не переживаю из-за разрыва, но мне становится грустно, безумно грустно, когда я думаю, что мы допустили это, просто позволили отношениям сойти на нет. Я пытаюсь понять, когда они начали затухать и почему мы ничего не сделали. Значительная часть моей жизни прошла в этих отношениях, а я об этом даже не задумывался. Как будто располагал бесконечным количеством времени. Я, собственно, не совсем понимал, что мне плохо, что, по сути, я был несчастен. *Теперь*, когда все кончилось, я это знаю, теперь друзья говорят мне, что я годами ходил печальный и подавленный. Но я-то думал, что так и должно быть, спокойная, обыденная совместная жизнь. Непостижимо, как я все это вынес».

## **Сила в бессилии**

Да, думаю я, беседуя с мужчиной сорока с небольшим лет. Почему мы не останавливаемся, когда ощущаем, что между нами появилась эмоциональная дистанция? Почему мы пассивно смотрим, как все рушится, вместо того, чтобы воскликнуть: «*Держи меня, или же мы потеряем друг друга!*» Этот мужчина во многом прав – мы обладаем способностью бесконечно приспособляться, привыкаем почти ко всему, думаем, что

жизнь должна быть именно такой. Замечу также, что эмоциональные рефлексy и багаж прошлого опыта имеют над нами большую власть, а кроме того, мы так восприимчивы к сигналам друг друга: *не подходи слишком близко, я не люблю, когда меня донимают*. Зачастую уклончивость действительно срабатывает – так можно защититься от дополнительных сложностей, боли. Уклончивость заботится о том, чтобы жизнь текла своим чередом, дети и родители жили все вместе под одной крышей, а семья сохранялась. Но многие не выдерживают, когда начинают испытывать экзистенциальную тоску. Отношения двух избегающих партнеров могут продолжаться долго, однако с той же вероятностью их может поглотить чувство одиночества, а одиночество – это и есть тоска. Когда это чувство становится интенсивным, оно нередко сопровождается страхом смерти. Потребность получить подтверждение и принятие, спастись от страха уничтожения порой настолько обостряется, что даже самый кроткий из нас может почувствовать безудержное желание порвать эту связь и обрести новую.

*«Сделай что-нибудь, скажи что-нибудь. Скоро будет уже поздно. Он наверняка нашел другую. С каждым новым вечером перед телевизором рвутся связующие нити. Скоро наступит вечер, наполненный лишь тишиной. И могильным мраком»*. Могильным мраком. Вот такую беспросветную картину умирающих отношений обрисовал поэт-песенник Улле Адольфсон. Эти строки повествуют о той цене, которую приходится платить за беспомощность и растерянность. Они могут служить полезным предупреждением. Вместо того, чтобы заговорить с возлюбленной или возлюбленным, спросить, что с ней или с ним происходит, многие из нас просто дают другому человеку выпасть из нашей жизни.

В большинстве историй, приведенных в этой книге, отступники так или иначе затрагивают тему уклончивости – поведения, имеющего различные корни и принимающего разнообразные формы. Часто уклончивость является следствием определенного стиля привязанности, страха собственных чувств, желания защититься, справиться с ощущением бес-

помощности и бессилия. Уклончивость может быть проявлением бессильного смирения или стать «тактичным» ответом на ситуацию, в которой такая «тактичность» на самом деле неуместна. Она может быть признаком невнимательности. Еще уклончивость используется как манипуляция, чтобы напугать партнера и заставить его поступать определенным образом. А также в ней порой проявляется безразличие, в таких случаях мы можем видеть на лице человека холодное, застывшее выражение, говорящее «ты для меня не существуешь, твои слова и поступки не имеют для меня никакого значения». Уклончивость имеет множество причин, но чувства, которые она вызывает у людей, ставших ее объектом, схожи: она или он может чувствовать себя брошенным, отвергнутым, невидимым и ощутить, что связь с партнером, привязанность нарушилась. Пусть даже уклончивость имеет самые невинные основания, пусть даже она движима беспомощностью – власть, сила, заложная в ней, может быть весьма значительной.

Наша чувствительность к разрыву уз привязанности развивается еще в младенчестве. Знаменитый эксперимент «каменное лицо» психолога Эдварда Троника, проведенный в 1975 году, показывает, как отсутствующее выражение лица родителя воздействует на систему привязанности ребенка. Это исследование взаимодействия между малышами и их матерями. Эксперимент состоял из двух этапов. В первые минуты происходило активное взаимодействие – мать живо реагировала на жестикуляцию, лепет, улыбки ребенка. Затем она внезапно словно замораживала лицо и сохраняла на нем эту неподвижную маску в течение двух минут, вообще никак не реагируя на попытки малыша продолжить диалог. Явно обескураженный и фрустрированный ребенок продолжал попытки привлечь внимание матери, но, не добиваясь успеха, отворачивался с отрешенным, грустным выражением лица. Эта реакция наблюдалась раз за разом в целой серии экспериментов. В интернете доступен короткий ролик, в котором показано такое взаимодействие между молодой матерью и ее

малышкой<sup>30</sup>. Мы можем увидеть, как активно ребенок протестует против отсутствующего выражения лица матери, громко кричит, плачет, размахивает ручками и демонстрирует все признаки отчаяния и фрустрации. Тем временем мать прилагает массу усилий, чтобы оставаться холодной, и испытывает сильное облегчение, «вернувшись» к ребенку. Она утешает и успокаивает малышку, повторяя: «Я здесь! Я здесь!»

Эксперимент «каменное лицо» со всей ясностью показывает, какое значение имеет привязанность, существующая между детьми и родителями, а также насколько страшна ее утрата, пусть даже и на две минуты. Эксперимент также демонстрирует, как важно ребенку чувствовать, что он может повлиять на окружающих. Если мы не отвечаем на эмоциональные проявления ребенка, мы косвенно сообщаем ему, что его чувства и попытки установить контакт не имеют для нас никакого значения. Не принимая его чувств, мы просто-напросто отвергаем его как личность и словно делаем его невидимым. Троник успокаивает родителей: порой отворачиваться вполне нормально, быть рассеянным, уставшим или занятым чем-то еще, а не ребенком – естественно, главное помнить, что надо «вернуться обратно». Тогда ребенок может простить маму или папу за то, что они отвлеклись, и таким образом контакт восстанавливается.

Об эффекте «каменного лица» или отсутствующего выражения лица можно говорить и применительно к отношениям между взрослыми людьми в паре. Недоступность взрослого не обязательно должна быть демонстративной или жесткой, она может быть тонкой, практически незаметной. Порой достаточно молчать или смотреть в сторону, когда другой говорит. В исследованиях Джона Готтмана его «каменщики», 85% которых были мужчинами, выражали свою недоступность отсутствующим выражением лица, и как Джон Готтман, так и Сью Джонсон отметили, что такая отрешенность оказыва-

---

<sup>30</sup> Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick. – URL: [www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0](http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0).

ла сильный негативный эффект на того, кто ей подвергался. В своей практике я наблюдаю то же самое. Едва ли еще что-нибудь способно вызвать в партнере такое острое ощущение изолированности. Игнорирование в форме молчания и каменного выражения лица – это мощный сигнал: *«Ты не важен. Ты не можешь со мной сблизиться. Ты не можешь на меня повлиять»*. И в худшем случае: *«Тебя нет»*. Зачастую я также вижу исступленную интерпретационную панику у женщин, живущих с отчужденными и уклончивыми партнерами: *ему грустно, он травмирован, он стеснительный, сдержанный, раздавлен матерью или отцом, он равнодушный, холодный, не понимает чувств, он боится, измучен, инертный, недобрый, добрый, он – маленький мальчик, жаль его, он жестокий, он слишком чуткий*. Существует неограниченное количество объяснений. Женщины отчаянно пытаются понять, что происходит с мужчиной, достучаться до него слезами, угрозами, мольбами, просьбами, рассудительностью, поучениями, они ведут себя, как дети, они ведут себя, как родители. Они делают все возможное, чтобы подобрать ключ к его тайным мыслям и чувствам, которые скрываются где-то внутри, за стеной молчания. Когда ничего не помогает, некоторые женщины швыряют тарелки, разбивают вазы, бьются головой об стену. *«Она сошла с ума»*, – говорят мужчины. Им кажется, что они наконец нашли подходящее объяснение бедственному положению, в котором находятся отношения.

В этой книге описано взаимодействие многих пар, которые увязали в порочном кругу, нервозном стереотипе, где отчужденность, защита и молчание становились стратегией выживания одной из сторон при столкновении с тяжелыми чувствами, конфликтами и проблемами в отношениях. Молчание может быть защитой от вторжения, вероятно, единственным оружием в арсенале человека, способным помешать партнеру проломить стену и ударить по самому больному месту. Однако защита, которую человек ищет в отчуждении, зачастую разрушает отношения, чего уклоняющийся едва ли желает. Большинству отступников, с которыми я говорила, – и это относится в рав-

ной степени к мужчинам и женщинам – именно молчание, уход в защиту, замкнутость причиняли самую сильную боль. Они были измучены партнерами, которые не хотели говорить о сложном, отказывались понимать, что они сами внесли свою лепту в существующие проблемы, немели, молча плакали или просто защищались, произносили длительные монологи или выходили из комнаты.

Однако в некоторых отношениях уклончивость и отчужденность одного из партнеров имеет совсем иные причины, и его оборонительная стратегия отнюдь не спровоцирована второй половиной. Обычно это относится к людям, как правило мужчинам, которые постоянно следят за тем, чтобы ими не помыкали. У них есть досадная склонность истолковывать простое участие, высказываемое другими мнение как злонамеренную попытку доминировать. Они используют уклончивость и отчужденность как средство принуждения и демонстрируют своим молчанием, холодностью, что они независимы и никто им не указ. Джон Готтман называет это дисфункциональным мужским упрямством. Оно является серьезным предиктором краха совместной жизни.

Одна моя молодая знакомая пересказала мне ситуацию, возникшую между ней и ее парнем. Они сидят на кухне и читают газеты. Оба только недавно пришли домой с работы. Вечер пятницы. Она говорит: «Хочешь пива?» Ответа нет. Она опять спрашивает: «Хочешь пива?» Молчание. Он не отрывает взгляда от газеты. Она подходит к холодильнику и достает себе пива, садится и, отчаявшись, просит: «Ты мог бы ответить?» Он поднимает голову и жестко произносит: «Я лучше знаю, когда я хочу пива, ТЕБЕ не надо сообщать мне об этом». Речь идет о взрослом мужчине тридцати с небольшим лет, а не о ершистом подростке, который хамит маме потому, что она попросила его вынести мусор в разгар его компьютерной баталии. Моя знакомая говорит, что не могла понять его реакцию. Она почувствовала себя глупой, маленькой, одинокой, получившей нагоняй девочкой, и тут на нее нахлынуло. Она заплакала. Это вызвало его раздражение. Он был мастер

играть в молчанку, если считал это нужным. Зачастую он не отвечал ей, а она не понимала почему. Она качает головой, когда рассказывает – сама не может поверить, что позволяла так с собой обращаться на протяжении многих лет. «Я была слишком мягкой и доверчивой, – говорит она. – Он меня заговаривал, всегда отметал мои доводы и не соглашался, если я предлагала что-то сделать. Все должно было быть по его инициативе, или же он ни в чем не участвовал». Она годами пробовала объяснить ему, что ее пугает его молчание, что она чувствует себя отвергнутой и покинутой, когда он ей не отвечает, и приходит в отчаяние от того, что ее идеи никогда не принимаются. Однако он считал, что она не права, а он имеет право не отвечать, когда ему это не нужно, и вообще это целиком и полностью ее проблема, если она сама решает из-за этого расстраиваться. Я слушаю и думаю, как это возможно – обращаться с возлюбленной подобным образом, считать ее мнение и чувства неправомерными и в то же время верить в то, что отношения будут продолжаться? Он ведь хотел, чтобы они продолжались, и не понял, почему она в конце концов собралась и ушла. Я не знаю ничего об этом мужчине, но, судя по всему, у него в прошлом были весьма болезненные переживания. Вероятно, раньше им помыкали, слишком много и слишком часто. Возможно, перед ним был пример отца, который провозгласил упрямство положительным качеством. Во всяком случае, складывается впечатление, что он ошибочно воспринимал абсолютно нормальные обращения со стороны подруги как своего рода вторжения и должен был не на жизнь, а на смерть стоять на защите своих границ. Даже когда ему просто предлагали пиво, он, похоже, видел в этом угрозу, расценивал как диктат и команду. Настолько гипермобилизованный защитный и избегающий рефлекс встречается редко, однако многим крайне тяжело переносить влияние партнера. Это весьма досадно, поскольку именно способность не замалчивать, а обсуждать трудности, терпимость к критике и воля к взаимовлиянию являются залогом успеха отношений в паре.

Как и ребенок в эксперименте «каменное лицо», взрослые посылают поток сигналов, призывающих партнера к контакту, в форме слов и реплик, звуков, прикосновений, взглядов, жестов. В начале отношений партнеры много разговаривают, активно исследуют друг друга, поддерживают зрительный контакт, всматриваются и чутко улавливают посылаемые сигналы. У некоторых это со временем сходит на нет – люди утрачивают внимательность и занимают позицию «все уже сказано», другие пары продолжают диалог и не теряют зрительного контакта, они живут переговариваясь и прислушиваясь друг к другу. Интересно, что именно в таких переговаривающихся парах, не забывающих смотреть друг на друга, похоже, царит мир и согласие. Они сохраняют связь и подтверждают значение отношений, важность партнера, откликаясь на любое его, пусть даже пустяковое, обращение, например:

А: Наш сосед, кажется, решил настелить новую крышу.

В: Да ну! Не слабо. Хорошо, что мы починили свою в том году.

А: Это точно. Зима-то была дождливая.

В: Мне даже нравилось слушать, как капли барабанят по крыше!

А: Да, ха-ха!

О таком взаимном отклике я говорила в главе о подтверждении идентичности и приводила слова Джона Готтмана, который назвал такого рода диалоги «turning towards», то есть «повернувшись друг к другу». Такая чуткость, по его мнению, характерна для крепких, благополучных отношений и говорит о том, что партнеры способны обсуждать проблемы друг с другом, не уклоняясь.

Книга Эриха Фромма «Искусство любви», вышедшая еще в 1956 году, не утрачивает свою актуальность и сейчас. Мудрый мастер строг, он пишет: «Нет необходимости говорить, что больше всего сосредоточенности должно быть у тех, кто любит друг друга. Они должны научиться быть близкими

друг другу, не разбрасываться по многим направлениям, как это обычно бывает»<sup>31</sup>. Карине Ньюбург, профессор, экономист и автор целого ряда романов, использует понятие «уклончивость внимания» в книге «Два голоса». Она пишет: «Для меня одиночество – это когда не встречаешься взглядом, всегда держишь дистанцию, не присутствуешь здесь и сейчас на все сто процентов, ведь в этом заложено избегание ответственности. Внимательность говорит об обязательствах, а значит и о любви». Она права. Если один из партнеров хронически невнимателен, игнорирует призывы другого к общению, «разбрасывается», не замечает или отвергает чувства другого, значит он отказывается защищать отношения. Тогда они чахнут – так все устроено. Многие не выдерживают, когда ими пренебрегает близкий человек, это слишком страшно, в таком случае люди предпочитают быть одиночками. Дети не могут покинуть родителя, который отказывается принимать в расчет их чувства. Они вынуждены оставаться с ним. Конечно, это негативно влияет на психику ребенка и сказывается на развитии его способности к привязанности, однако связь с родителем не ослабевает. У взрослых пар все обстоит иначе – связь обрывается, и партнеры расходятся.

### Тихая смерть

Моему собеседнику шестьдесят пять лет, это мужчина, движения и голос которого полны размеренности и спокойствия. Он – инженер, занимается конструированием мостов. Шутя он говорит мне, что, в отличие от меня, в чувствах он – дилетант. Ему было сорок пять, когда он ушел от жены. Это было трудным решением, говорит он, поскольку в их отношениях было много хорошего. Однако к тому моменту, как он его принял, у него не было возлюбленной на протяжении десяти лет. После того, как они с женой стали родителями, она пере-

---

<sup>31</sup> Фромм Э. Искусство любви / пер. Л. Чернышевой. – Минск: ТПЦ «Полифакт», 1990.

стала проявлять к нему сексуальный интерес, он не мог понять причин. После десяти лет на голодном пайке он почувствовал, что ему еще рано прощаться с этой стороной своей жизни. Ему хотелось полноценных отношений, не просто дружеских. Эта история о бесполости и жизни со своего рода женой-товарищем, а также о проклятии уклончивости и о том, как молчание и отчужденность иссушают отношения.

*Меня как раз бросила женщина, и тут я встретил свою будущую жену. А она к тому моменту уже долго пыталась покончить с отношениями. Мы влюбились, и она наконец поставила точку – ушла от того, с кем тогда была. Я так радовался. Мы съехались уже через полгода, жили с ней в маленькой, плохенькой двухкомнатной квартирке. Мы часто общались с друзьями, жизнь была веселая. Все шло хорошо. Она забеременела, у нас родился мальчик. Это было большое счастье. Через пару лет у нас родилась девочка. И еще раз мы испытали огромное счастье. Мы переехали в современную квартиру, в квартал, где было много молодежи, и зажили хлопотной жизнью молодых родителей. У нас все было хорошо, но с появлением детей мы как-то незаметно друг от друга отделились. Стало меньше секса и меньше общения. Мы не ссорились, но редко говорили о серьезных и важных вещах, которые касались нас двоих. Мы оба были слишком уклончивыми для таких разговоров. Нам обоим этого не нравились. Потом я много об этом думал.*

Он рос в весьма консервативной семье, где говорить о чувствах было не принято. Его отец был добрым, но авторитарным, между родителями не было особой эмоциональной близости. В семье жены все было «в порядке». Если кто-нибудь в беседе затрагивал животрепещущую тему, которая могла спровоцировать спор, теща, срезая острые углы, с широкой улыбкой и отмахиваясь восклицала: «Давайте поговорим о чем-нибудь другом!»

*То есть мы, наверное, оба были приучены замалчивать чувства. Но у нас было много общего – взгляды на жизнь, ценности, предпочтения. Мне порой становилось тяжело, когда она уклонялась от диалога при возникновении сложностей, но в практическом плане у нас не было серьезных конфликтов, даже наоборот. Мы без проблем распределяли обязанности и во многом жизнь наша была замечательной, за исключением того, что мы перестали быть настоящей парой.*

Он неоднократно пытался поговорить с ней о том, что их отношения несколько угасли, а ему очень не хватает сексуальной близости. Она соглашалась, но была уклончива. Он так ни разу и не получил никакого ответа. В нем как будто что-то умерло. И вот он переступает черту.

*Изредка я ездил в командировки. Однажды я на неделю уехал в другой город и пошел налево, первый раз в жизни. Я испытывал смесь восторга и страха. Это был только разовый секс, но мой внутренний барьер был сломлен. Вернувшись домой, я чувствовал себя мерзко, но никому не сказал об этом ни слова. Я этого не осознавал, но уже тогда готовился к разрыву. На рождественском корпоративе я едва не переспал с сослуживицей. Мы давно симпатизировали друг другу. Моральные соображения, чувство долга и мысли о детях удержали меня от этого. Но через год, на следующем рождественском корпоративе, это все-таки произошло. Я безумно влюбился, мы часто встречались, как только для этого предоставлялась возможность. Ее дверь была открыта, а я ее хотел.*

Он говорит, что решение уйти далось ему очень тяжело. Он разрывался между соображениями морали, долгом, чувствами к жене и детям, с одной стороны, и влечением к своей новой возлюбленной – с другой. Он осмелился рассказать об этом только спустя несколько месяцев. Он все

время пытался поговорить с женой наедине, но кто-нибудь все время вмешивался, обычно это были дети. Ему казалось поразительным то, что она не заметила в нем перемены. Однако в этом нет ничего удивительного: люди, привыкшие закрываться от неприятных эмоций и избегать тяжелых чувств, не пойдут им навстречу по доброй воле. Они держатся в стороне, подчас до тех пор, пока не станет слишком поздно спасать ситуацию.

*Трещина образовалась несколькими годами раньше, когда жена не откликнулась, не реагировала на мои попытки сблизиться. Моя страстная влюбленность придала мне решимости. Однако во мне происходила нешуточная борьба, я чувствовал, что предал жену и детей, и я действительно это сделал, но влюбленность в другую женщину заставила меня защищать новые отношения. Это затмило все остальное и помогло мне осуществить разрыв. После этого меня первое время терзало сильное чувство вины. Я чувствовал себя трусливым изменником, я переживал, что переехал, причинил моим близким невыносимую боль, чтобы самому насладиться любовью.*

*Сейчас я понимаю, что мы оба предали друг друга в эмоциональном плане, особенно я. Мои попытки обсудить с женой наши сложности были какими-то невнятными, собственно, их легко можно было проигнорировать. Я быстро отступал и пускал все на самотек. Работал, занимался детьми, повседневными делами. Я даже не осознавал, насколько тоскую по другой жизни, пока не встретил новую любовь. Контраст между моей семейной жизнью и тем, что я испытал с этой женщиной, был разительным. С ней я почувствовал, что живу. Когда я вступил в отношения с ней, то по-настоящему ощутил всю глубину своей тоски, бесцветность собственной жизни. Это затмило все, и я больше не мог мириться с таким положением дел. Я бы сказал, что случилось то, что должно было случиться,*

*однако не в то время и не подобающим образом. Возможно, было неправильно порывать с женой, не поборовшись за отношения до конца. Я ведь разорвал пятнадцатилетние отношения, не подготовив к этому семью. В этом я раскаиваюсь. С другой стороны, учитывая то, как сложилась моя жизнь после, это было все-таки правильно. Но мне надо было повременить. А так мой отъезд был очень похож на побег, он стал для всех шоком.*

*Моя бывшая жена в итоге нашла другого мужчину, к счастью. Детям это тоже пошло на пользу, у них все очень хорошо. Я весьма доволен своей жизнью. Я люблю свою нынешнюю жену, я к ней очень привязан. У нас случаются конфликты, которые мы, по большей части, разрешаем, или не разрешаем, я же все такой же уклончивый (самоиронично посмеивается). Но в основе своей отношения у нас хорошие. Мы желаем друг другу добра. Я чувствую, что живу.*

Ужасно чувствовать себя отвергнутым любимым человеком. Молчание и отчужденность многими воспринимаются как угроза, ведь совершенно не очевидно, что мы сможем распознать в уклончивости партнера его беспомощность и попытку себя защитить, а не истолкуем ее как равнодушие. А для уклончивого человека, каким, без сомнений, является мой собеседник, естественно безропотно принять отстраненность другого. Попытки достучаться до не склонного к общению партнера можно счесть агрессией. Кроме того, стыд из-за собственной никудышности, страх вновь быть отвергнутым заставляет человека отступить. «Приставание» может показаться унижительным. Сексуальная жизнь этого мужчины сходит на нет, а ведь ему всего тридцать четыре года. Он упирается в стену, пытаюсь поговорить с женой о своей проблеме. Тогда он сдается, но чувствует, будто в нем что-то умирает. В таком состоянии человек уязвим. Его эмоциональная привязанность ко второй половине и чувство

идентичности находятся под угрозой. Когда любимый человек, на которого мы полагаемся, не желает говорить о том, что нас беспокоит, и в то же время заставляет почувствовать, что немаловажная составляющая нашего «Я» уничтожена, то рано или поздно мы начинаем удаляться – в помыслах, чувствах и в действиях.

Эту пару разрушило не только прекращение сексуальных отношений, хуже всего, вне всяких сомнений, отсутствие открытости между партнерами. Оно довлеет над их отношениями, они не откровенны друг с другом, поскольку не говорят о том, что для них важно. Поэтому такие отношения, собственно, нельзя назвать истинно дружескими. Они выродились всего лишь в практичный трудовой союз. Такие союзы, по мнению американского психолога Роберта Стернберга, зиждутся только на обязательствах, в то время как прочным любовным отношениям также необходимы две другие опоры – страсть и близость. Трехкомпонентная теория любви Стернберга представляет большой интерес. Его исследования доказывают, что многие пары, имеющие близкие, доверительные отношения могут жить долго и счастливо, даже когда их сексуальная жизнь ограничена. Однако никто не может жить счастливо без эротики и без близости. Такие отношения, по терминологии Стернберга, представляют собой пустую любовь, практически коммерческое предприятие. Жесткий приговор, однако, как мы видим, многим отступникам прерванные отношения казались именно пустыми и лишенными любви. Поэтому-то они и уходили. Вот почему мне кажется, что мой собеседник совершенно прав – отчужденность и пассивность его и жены сгубили их отношения. Он считает, что они оба изначально были ущербны. Оба росли в семьях, где сложные чувства не признавались и не обсуждались. Он рассказал об этом немного, но, судя по всему, они не умели обнажать свою стыдливость и ранимость, а также по-настоящему потребовать чего-либо друг от друга. Это согласуется с результатами многолетних исследований отношений в паре, проведенных Джоном Готтманом – они доказывают, что уклончивым партнерам

недостает социальных навыков для разрешения неизбежно возникающих в совместной жизни конфликтов. Результаты ранних и новых исследований Готтмана собраны в книге «Что предсказывает развод?». Готтман утверждает, что уклончивые пары рискуют закончить, «как рыбы, выбросившиеся на берег под страхом смерти». Это и произошло с моим собеседником и его бывшей женой.

Открытый конфликт порой разрушает отношения, но мой опыт, а также опыт многих других психотерапевтов говорит о том, что уклончивость наносит еще больший вред. Ссоры – это, во всяком случае, определенный контакт, а открытый конфликт может помочь партнерам разобраться в текущей ситуации и понять, чего бы им хотелось изменить в будущем. Люди, которые, напротив, привыкли избегать в близких отношениях неприятных переживаний в надежде, что все наладится само собой, оказываются беспомощными, сталкиваясь с тяжелыми чувствами партнера, да и своими собственными тоже. Страстная влюбленность – это практически единственная вещь, способная раскачать действительно уклончивых людей. Тогда они делают шаг вперед, рискуют, но быстро возвращаются к своей уклончивости, поскольку она дает им ощущение безопасности. Однако для сохранения отношений необходимо уметь принимать чувства и потребности другого, а также выражать собственные. Если этого не происходит, стороны постепенно отдаляются друг от друга, и тогда один или оба партнера могут утратить вкус к жизни.

Многие влюбляются, когда им отчаянно чего-то не хватает, так и произошло с моим собеседником. Он встречает женщину, которая хочет быть с ним, она доступна эмоционально и сексуально. Тогда, несмотря на чувство вины и стыда, которые он испытывает, причиняя боль своей семье, мужчина идет на риск, становится решительным и непреклонным. Он упрекает самого себя в том, что слишком спешно уехал, не проявил достаточной твердости и активности в отношениях с женой, и это действительно так. Ему бы следовало быть куда более

упорным и открыто рассказать о своей потребности, однако это не в его характере – у него другой стиль привязанности. Чувствуя себя отвергнутым, он рефлекторно отшатывался. Его жена также несла ответственность за происходящее. Она никогда не слушала мужа и, собственно, не хотела брать на себя свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию. Она была на это неспособна. Эта женщина была в той же мере запрограммирована на уклончивость, что и ее муж, поэтому они оба избегали обсуждения трудностей на протяжении многих лет. Повседневная рутина и дети, которые всегда были рядом с ними, стали буфером, смягчающим его тоску, а также помогающим его жене молчать о том, что ее беспокоило. Быть может, она была недовольна сексуальной жизнью, но не осмеливалась ранить мужа своей откровенностью? Будь она смелее, вероятно, у них все сложилось бы иначе. Вместо этого отношения тихо умерли во имя тактичности.

### **Когда так нужен отклик**

Мне кажется, элегантное сравнение Джона Готтмана отношений в паре со сбалансированной экосистемой недалеко от истины. Его многочисленные и продолжительные исследования подтверждают то, что мы, собственно, и так интуитивно понимаем: когда в отношениях сгущается негатив, разражается катастрофа. Взаимных обид в отношениях избежать невозможно, но, по мнению Готтмана, есть формула, которая может поддерживать их жизнеспособность. Речь идет о соотношении 1/5 – чтобы отношения оставались здоровыми, каждое негативное взаимодействие между партнерами должно быть уравновешено пятью позитивными, поскольку негативное имеет значительно больший вес, чем позитивное. Кроме того, необходимо постоянно производить восстановительную и профилактическую работу в эмоциональной сфере, чтобы не нарушать баланс в отношениях и таким образом сохранять узы привязанности невредимыми. Эту модель сбалансированности можно сравнить с кибернетическим механизмом регуляции, например с системой терморегуляции человека,

которая поддерживает постоянную температуру тела. На самом деле, мы беспрестанно производим такую регуляцию. Если мы переели сладкого – нам хочется соленого, побывав в отпуске на 35-градусной жаре, мы с облегчением возвращаемся к родным 20-ти, а прожив долгое время в помертвевших отношениях, наше тело и душа отчаянно стремятся вновь обрести жизнь. Правда, нередко маятник слишком раскачивается. Так произошло и в нижеследующей истории. Ее рассказывает сорокавосемилетний мужчина, который был в браке на протяжении семнадцати лет. До встречи с женой у него были «очень страстные отношения», и он сильно переживал, когда они закончились. Прошло много времени, прежде чем он решился на новые отношения. Себя он называет страстным человеком, легко увлекающимся, все время разрывающимся между чувствами и разумом. Когда он делает новый выбор, то, раз обжегшись, не рискует, проявляет осторожность. Он женится на уравновешенной, милой, неконфликтной женщине. Он был в нее влюблен, но при этом все-таки выбирал головой. Его радует ее согласие, но он также доволен тем, что ему пришлось немного за нее побороться. Он готов создать с ней свою семью, стать отцом. В первые годы все идет хорошо, но он разочарован тем, что им никак не удастся стать независимой парой.

*Мне хотелось, чтобы мы стали семьей, скажем, со своими традициями и обычаями. Однако Рождество мы почему-то всегда должны были отмечать с ее родней. Мне казалось это неправильным. Я хотел, чтобы мы с ней создали что-то только наше общее, но она меня никогда в этом не поддерживала. Совсем тяжело стало, когда у нас родился второй ребенок. С того момента все покатило под гору. Да, у нас была семья, это замечательно. Прекрасные друзья, активная социальная жизнь. Но жена постоянно была привязана к малышу. Я стал ощущать себя еще менее значимым, чем раньше, нас все труднее было назвать парой. Я никогда не чувствовал, что получал «отклик».*

*Никогда не чувствовал себя понятым. Тогда я не мог выразить это словами. Бывало, мы разговаривали, и тут она просто выпадала из беседы. Отворачивалась и начинала делать что-то еще. Наши разговоры были для нее недостаточно интересными. Она могла вдруг встать, когда я о чем-нибудь рассказывал, и пойти заняться стиркой или чем-то на кухне. Я чувствовал полнейшее пренебрежение с ее стороны. Сидел и говорил в стену.*

Уклончивость внимания. Она сама не осознает, что делает именно это, и понятия не имеет, какое негативное воздействие оказывает ее поведение на мужа. После разрыва, причинившего ему столько боли, он очень нуждался в принятии, в ощущении надежности. Он рискнул вступить в новые отношения, метнувшись от опасного к безопасному, и выбрал женщину, являющуюся полной противоположностью той, с которой расстался до этого. Однако оказывается, что эта безопасность и надежность мнимые: жена как будто не видит его, не дает того отклика, который ему нужен, не вкладывается в отношения вместе с ним, отдает приоритет своей родне – просто-напросто он не самый важный для нее человек. Страстному человеку, которому требуется внимательность и принятие, невероятно трудно это вынести. Она об этом не догадывается, но он воспринимает ее поведение как предательство, однако не может облечь происходящее в слова и не представляет, как рассказать ей о своей печали.

*В общем-то я никогда не терпел конфликтов, но я так обжегся, когда мои первые серьезные отношения пошли прахом. Так больно, когда от тебя уходят. Я страдал от несчастной любви. Начал бояться отвержения и предпочитал в случае чего отстраняться, везде, даже на работе. По большей части это была гордыня. Я и в браке так себя вел. В итоге я стал другим человеком, угрюмым, подавленным. У меня были какие-то незрелые реакции, я просто уходил, обижался, если меня что-то задевало. Или же мог, например, сказать*

*что-нибудь вроде: перестань смотреть в пространство, когда мы разговариваем! Помню, мне все больше начинало казаться, что я никому не нужен. И что мы не были единым целым, не было НАС. Никогда.*

Жена чуждается его, и он платит той же монетой. Он называет такие реакции незрелыми, и, в определенном смысле, так оно и есть. Уклончивость зачастую свидетельствует о недостаточном умении прорабатывать чувства. Человек «выключается», чтобы справиться с тяжелыми переживаниями, но это имеет свою цену. Как следствие, он впадает в своего рода прострацию и чувствует, что стал чуждым самому себе, кроме того, контакт в паре ослабевает, когда один или оба партнера отгораживаются (она уходит посреди разговора), не откликаются (она не отвечает) и не принимают участия в жизни другого (она не демонстрирует никакого интереса к тому, что его волнует). Сью Джонсон раз за разом в каждой своей книге и статье подчеркивает, насколько губителен для пары подобный отказ присутствовать рядом с партнером здесь и сейчас. Вдохновленный эмоционально-фокусированной терапией Сью Джонсон, норвежский психолог Дмитрий Хьелланд Самойлов в своей книге «Искусство любить» называет *доступность, отзывчивость и участие* «счастливой триадой» отношений в паре и приводит множество примеров того, как активизируется система привязанности, когда отсутствует какая-либо составляющая этой счастливой триады. Мы видим, насколько сильный негативный эффект оказывает на мужа то, что жена недоступна, неотзывчива и безучастна. Его очевидные чувства – обида, то есть уязвленность, и гнев. Подспудные чувства – страх и скорбь: он никому не нужен, ощущает грусть и подавленность, жена необходима ему, как надежная гавань, объект привязанности. Он чувствует, что стал другим, то есть его самоощущение, так же как и уверенность в собственной значимости, находятся под угрозой. Однако он горд, он не станет умолять. Я думаю, что ему приходилось часто делать это в предыдущих отношениях, которые оставили глубокий след в его душе, и он не хотел

опять попасть в такую же ситуацию. Но он не знает, как поступить к жене. У нее, в свою очередь, есть свои причины для уклоняющегося поведения, мой собеседник считает, что оно коренится в детстве.

*Жена походила на свою мать. Я представлял, что через двадцать лет жена станет такой же! Ее мать ни во что не вмешивалась. Отец был весьма властным, занимал видное положение в местном сообществе. Он сам все решал. Заправлял в семье. Моя жена росла вот в такой обстановке. Она очень уклончива. Должно быть, это ее стратегия выживания. Я чем-то похож на ее отца, я тоже очень увлеченный и активный человек.*

Он женился на женщине, привыкшей не высовываться, послушной и осторожной. Она видела перед собой уклончивую мать и определенно усвоила, что такое поведение окупается – в семье так и должно быть заведено. С такими установками она вступила в брак с увлеченным мужчиной, у которого есть свое мнение, как и у ее отца, и продолжила делать то, что умеет лучше всего – пассивно наблюдать за происходящим или заниматься чем-то своим. Мне кажется, что она никогда намеренно не игнорировала мужа, ее поведение – всего лишь эхо опыта, полученного в детстве. Возможно, она усвоила, что ее мнение и чувства не имеют значения. Сначала он видит в ней «уравновешенную, милую, неконфликтную» женщину, но постепенно от приятности не остается и следа, поскольку этот мужчина нуждается в живой, активно присутствующей в настоящем второй половине.

*Жена никогда за меня не держалась. Мне этого не хватало. Не хватало заботы. Я часто говорил, что мне бы так хотелось, чтобы мы были командой. Уклончивое поведение жены провоцировало меня поступать так же. Мы всегда обходили острые углы. Избегали конфликтов. Потом умер ее отец, она долго скорбела. Но не хотела моей поддержки.*

*Горевала. Но мне не открывалась. Наша совместная жизнь, наша пара все так же не имела для нее приоритета. Так печально. Меня не покидало ощущение оторванности.*

Быть рядом в трудный момент – это важнейшее назначение партнера. Когда оно не исполняется, то происходит травматизация отношений. В этой ситуации мы видим, что муж не подводит жену – это она не хочет принимать его поддержку в процессе горевания, но это почти так же скверно. Ведь что это может означать? Что для нее он неважен. Я пытаюсь понять, что было у нее на душе. Может быть, она не доверяла мужу? Или же не хотела говорить о своем горе потому, что всегда избегала тяжелых чувств? Или говорила с матерью, которая, вероятно, так и осталась для нее главным объектом привязанности? Но вне зависимости от причин ее поведения, я хорошо понимаю, почему у него возникло ощущение оторванности. Когда партнеры не помогают друг другу справляться с жизненными кризисами, привязанность и сплоченность ослабевают.

*Я чувствовал, что заслуживаю большего. Я боялся закончить, как разочарованный престарелый мужчина. Тем не менее, это не было достаточным основанием для ухода. Я любил жену, я до сих пор ее люблю, несмотря на то, что мы развелись много лет назад, я все еще о ней забочусь. Но я годами сомневался в том, что мне нужны эти отношения. Я подумал, может быть, я бессознательно был «предрасположен» к разрыву. Возможно, я недостаточно верил в эти отношения? Мне страшно думать, что я обманывал себя на протяжении многих лет. В моей памяти остался момент, возможно, это и была трещина, что-то изменилось за несколько лет до моего ухода. Все свелось к быту, к повседневным хлопотам. Я говорил об этом с друзьями, они считали, что я заскучал в этих отношениях. Я хотел разрыва.*

Если страстному человеку не позволять чувствовать, то в худшем случае он заболевает, в лучшем – заскучает. Этот мужчина,

по всей видимости, перестал бояться и томиться от одиночества, его мучила скука. А когда человек скучает, то не чувствует особого страха или отчаяния, он отстраняется и начинает искать иные пути к желаемому. Он встречается другую и влюбляется, что, в каком-то смысле, было вполне предсказуемо.

*Точно не помню, что я говорил, сообщая жене о своем решении, но это было довольно путано. Я помню, пытался собраться с мыслями, чтобы сформулировать все как надо. Я тогда встретил другую, но сказал, что хочу взять паузу в отношениях, чтобы найти себя. Несколько месяцев я снимал квартиру. Не стал переезжать к новой подруге. Мне просто надо было уйти. Моя рациональная часть воевала с чувствами. Мне было стыдно, что я так легко к этому отнесся. И еще из-за того, что я был не совсем честен. Искал убедительную причину для разрыва. Жена просто смирилась. Вообще не отреагировала, не просила меня остаться, только сказала «понимаю». Никакого сопротивления! Мне был так нужен эмоциональный отклик! Но она никогда не хотела говорить о наших отношениях. Никто из нас не заплакал.*

Другими словами, ему нечего было опасаться бурной реакции жены. В отличие от большинства тех людей, от которых уходят мужья и жены, она не создавала проблем, напротив, даже сказала, что с пониманием относится к его решению. И это фрустрировало его еще больше! Даже в момент разрыва она не показывает своих чувств, просто смиряется. Она не протестует, не плачет. На самом деле она – настоящий мастер уклончивости. Я даже начала подозревать, что когда-то очень давно в нее вбили, что она не имеет права чего-либо требовать, настолько безропотной и тихой выглядит ее реакция.

*Было бы лучше сначала покончить с браком, а уже потом вступать в новые отношения. Жена так никого и не встретила. На самом деле меня это приводило в отчаяние, ведь*

*в противном случае мне было бы гораздо легче. Но в моей семье меня не осуждали. Все видели, к чему все идет. Понимали, что мы с женой не подходили друг другу. Многие годы меня в этом браке удерживали дети. Решающим доводом это не было, однако я придавал этой стороне вопроса огромное значение. Моя новая подруга хотела брака, детей, всего и сразу. Все происходило слишком быстро! Я жил словно в двух мирах. Она не принимала моих детей, ревновала к ним. Мои друзья предостерегали меня против нее. Я должен был выбрать детей. Когда я с ней расстался, то вдруг оказался совершенно один, жизнь стала безрадостной и пустой. Я решил пойти на терапию. Навести порядок в собственном доме. Но мои новые отношения, надо сказать, меня разбудили. Мы много ругались, в начале это меня отпугивало. Она надолго не обижалась, говорила о том, что у нее на душе. Была в хорошем смысле напористой. Я так долго хотел, чтобы ко мне отнеслись со вниманием, прочувствовали, поняли. Она, например, могла мне сказать: «Я же вижу тебя насквозь, понимаешь. Я знаю, что ты чувствуешь». Я замыкался, замолкал, но она умела вывести меня из этого состояния.*

Видно, что этот мужчина разрывается между разумом и чувствами. Его новая возлюбленная является противоположностью жены. Она напориста, требовательна и ревнива, они часто ссорятся, но его потребность, многие годы остававшаяся без внимания, наконец-то была удовлетворена. Она действительно его понимает и совершенно не боится пробиваться к нему и доставать из скорлупы замкнутости. Ему не нужно быть с ней уклончивым, это для него облегчение. Однако она заходит слишком далеко, требуя пренебречь ради нее детьми, на это он пойти не может, и отношения заканчиваются.

*Сейчас у меня нет никаких планов, нет возлюбленной. Чтобы наладить жизнь в одиночестве, требуется время, но сейчас я этим занимаюсь. С детьми. Я нахожусь в той*

*точке, когда можно начать заново. У меня хорошие отношения с бывшей женой. У нас нет проблем с решением практических задач. Она ведь добрейший человек. Порой я думаю, может быть, ее дверь еще открыта для меня. Она никогда не упрекала меня, не сердилась. Но я не могу, хотя это было бы во всех отношениях удобно, просто идеально! Но что-то внутри меня этому противится. К тому же она никогда не заявляла о своих чувствах, не говорила о наших отношениях, даже после разрыва. Так что нет.*

Мы сидим в его уютной квартире, пьем чай и разговариваем. Он рассудителен, видно, что он много думал о разрыве с женой и своей роли в произошедшем. Живет он недалеко от бывшей жены, так что детям рукой подать до обоих родителей. Мы обсуждаем то, о чем он рассказал, его растущую на протяжении лет неудовлетворенность, потребность в близости и внимании, из-за которой он сам и отношения с женой стали уязвимыми. Уклончивость и отсутствие подтверждения иссушили его, дистанция, возникающая между супругами, начала угрожать браку. Старые, выученные стратегии выживания, такие как уход в себя и избегание при столкновении со сложными чувствами и конфликтными ситуациями, подорвали отношения – близость и доверительность сошли на нет, и, по всей видимости, оба супруга почувствовали себя одиноко. Страх уничтожения, вероятно, также имел место, коль скоро он боялся стать разочарованным стариком в неподходящих для него отношениях. Поэтому ситуация усугублялась еще и тем, что жена сопротивлялась формированию сильного «МЫ». Границы отношений казались ему слабыми. Родня то и дело их нарушала, а ведь он так хотел быть для нее самым важным, нуждался, чтобы она интересовалась им как человеком. Он хотел, чтобы она заглянула к нему в душу. Доверие тоже было подорвано, поскольку даже в тяжелый момент, когда отец жены умер, она не захотела или не смогла раскрыться перед ним. Все окончательно разладилось – ее уклончивость и отказ от эмоциональной близости заставили его опустить руки

и замкнуться. Он кивает, соглашаясь, и говорит, что все так и было. Он подытоживает:

*Отношения в паре – тонкая материя. Мы над ними не работали. Мы не шли в ногу. Мы не бросали друг другу вызов. Мы не уделяли друг другу время. Мы как одержимые носились с потребностями окружающих, но никогда не занимались нашей парой. Я злился, но так и не смог заговорить о том, в чем нуждался. Я не получил необходимого мне подтверждения того, что мы сделали правильный выбор. Но я не приложил достаточно усилий для спасения отношений. Я вел себя незрело. Я не заговаривал о том, что меня волновало, или попросту не проявлял упорства. Я замыкался и возлагал на нее слишком большую ответственность за неудачно складывающиеся отношения. Не думаю, что я отдавал себе отчет в том, что происходило. Я только потом это понял.*

Я благодарю его за уделенное время и за то, что он поделился со мной своими воспоминаниями и ценными соображениями. Затем я еду домой в вечерней мгле, голова моя переполнена – его рассказ занимает все мои мысли. Этот мужчина был первым человеком, которого я интервьюировала, собирая материал для книги, первым этапом того, чему суждено было стать продолжительным погружением в историю расставаний.

# 11. СОВЕРШЕННО ОБЫЧНАЯ ИЗМЕНА?

Параллельные отношения или походы налево часто упоминаются в историях, которые рассказывают отступники, вот почему эта тема заслуживает отдельного рассмотрения. Измена считается самой частой и наименее достойной причиной для разрыва. Тема измены табуирована, неверность вызывает презрение, а ведь, как ни странно, столь осуждаемое обществом явление весьма распространено. Мы порой узнаем, что наши друзья или коллеги изменяют своим женам или мужьям, но нам это не нравится и мы не хотим говорить об этом вслух. Люди откровенно говорят в СМИ о своих утратах, травмах, постыдных болезнях и зависимостях, но очень немногие рассказывают о своих изменах. Об этом мы все еще не готовы говорить открыто. И причина тому совершенно очевидна – как продолжительная связь на стороне, так и мимолетные интрижки считаются предательством партнера, детей и близких. Последствия разоблачения могут быть фатальными, причем не только из-за возможной бурной реакции обманутого партнера, но и из-за риска отвержения. Можно утратить то, что терять совсем не хочется – стабильность, дом, партнера, возможность ежедневного общения с собственными детьми. Дети могут отвернуться, друзья будут вынуждены выбирать чью-либо сторону, а бывший партнер, вероятно, вообще возненавидит. Тем не менее, многие рискуют и заводят тайные отношения, кратковременные интрижки или допускают односторонние связи на стороне. Почему люди так поступают?

Само собой, можно говорить о вожделии, азарте и потребности в самоутверждении, а также о случайной, необдуманной оплошности, влюбленности и стремлении реализовать

некоторые стороны своей личности в тайной жизни. Психолог Фруде Туен использует терминологию из уголовного права, чтобы описать три типа неверности: непреднамеренная неверность, неверность, совершенная в состоянии аффекта, преднамеренная неверность. Непреднамеренная неверность может произойти при слабом контроле над ситуацией, например на пьяную голову на корпоративе. Плохо понимая происходящее, человек оказывается в гостиничном номере, занимается сексом, а днем позже неимоверно раскаивается в содеянном. Такой эпизод можно назвать несчастным случаем на производстве. Неверность в состоянии аффекта подразумевает большую степень желания изменить, однако она все-таки происходит незапланированно. Человека, который очарован или, быть может, немного влюблен в коллегу, захлестывают чувства в момент, когда появляется возможность действовать. Отдельный эпизод может развиваться в достаточно продолжительную связь, несмотря на то, что изначально такой сценарий не предусматривался. Преднамеренная неверность, неважно, короткая ли это интрижка или длительная связь, всегда планируется заранее. Такие изменники меньше чувствуют вину, чем остальные, кроме того, они больше склонны считать, что имеют право на неверность. По мнению Туена, один тип измены может плавно перетечь в другой, и мне кажется, что он прав. Дать определение неверности не так-то просто. Эстер Перель, бельгийский психотерапевт, спикер и автор книг, имеющая богатый опыт работы с сексуальностью и неверностью в отношениях, утверждает, что процент тех, кто порой изменял, находится в диапазоне от двадцати шести до семидесяти пяти, если включать все определения измены. Некоторые считают изменой поцелуй – молодые люди обычно самые нетерпимые, они даже не выносят присутствия другого или другой поблизости от своей девушки или парня. Кому-то достаточно руки партнера в руке чужого, тайной интернет-переписки, просмотра порно втихомолку или же задушевных, доверительных бесед с кем-то другим. Однако большинство людей, вне зависимости от пола и возраста, сходятся на том,

что секс, запланированный или нет, с кем-то другим, кроме партнера, является изменой. Неверность, о которой рассказывают, чтобы не иметь тайн от партнера, прощается чаще, чем внезапно раскрытая измена. Отдельный эпизод прощается чаще, чем продолжительная связь. Женщинам проще простить сексуальную неверность, чем эмоциональную, мужчинам – наоборот, однако все, кроме, пожалуй, циников, едины в том, что измена *нежелательна*.

Нет ни одной книги, посвященной теме отношений в паре, ни одного психотерапевта, который решительно не предостерегал бы от неверности и интрижек. Причина проста – неверность для большинства людей становится катастрофой. Неверность – это не просто обычный кризис или ухаб на совместном пути пары, но травма, которая может лишить обманутого веры в жизнь. Внезапно все совершенно меняется, мир, существовавший еще вчера, рушится. Ощущение надежности рассыпается. Человек больше не может положиться на самого близкого, от этого может возникнуть сильный страх и гнев. Самое ужасное, что именно тот человек, у которого обычно ищешь утешение и поддержку, причиняет боль, становится причиной горя и источником опасности. Преданный, оставшийся без защиты, обманутый партнер чувствует острое одиночество, ужас и стыд. Такие переживания, как правило, возникают, когда привязанность к самому близкому человеку действительно находится под угрозой. Мы не стали более «прогрессивными» в своих установках. Нам кажется, что мы независимые и рациональные, что мы держим удар. Однако если удар нанесен самым близким человеком, то мы его пропускаем.

За годы моей работы с парами я неоднократно слышала высказывания, подобные следующим: «как будто проваливаешься в большую черную дыру, как в фильме ужасов», «шок, в это невозможно было поверить, мне было плохо физически, начались трудности с концентрацией, надолго, пришлось даже брать больничный». На залечивание травмы, нанесенной неверностью, уходит много времени, но я знаю пары, у кото-

рых это получилось. Некоторых закаляет такое испытание, и после пара начинает писать новую главу своей совместной истории. Эстер Перель часто спрашивают, выступает ли она за неверность и может ли *рекомендовать* ее, коль скоро она утверждает, что пары, пережившие такой кризис вместе, сближаются и получают возможность раскрыть небывалый потенциал в своих отношениях. Ее ответ – нет. Она против неверности и не стала бы рекомендовать ее, как не стала бы рекомендовать рак, хотя люди, поборовшие тяжелое заболевание, больше ценят жизнь. Риск слишком велик. Я согласна с такой точкой зрения. Если стороны решили жить по принципу исключительного права на секс, им приходится платить высокую цену за неверность.

### Страх смерти

Но представим себе, что узы привязанности в отношениях готовы оборваться и один из партнеров заболевает от одиночества, чувствует грусть, пустоту и безысходность. И если он начинает гулять в мыслях и действиях, так ли это удивительно и действительно ли достойно наивысшего презрения? Никого не оправдывая и не защищая, сохраняя позицию против неверности, мы должны задать себе вопрос: может быть, чувствуя, что умираешь, нормально стремиться к жизни? Именно об этом говорят мои информанты – о панике, страхе смерти, одиночестве, ощущении, что их заперли в одиночной камере, чувстве удушья и жизни на искусственном дыхании. Я должна напомнить о своей миссии – дать возможность отступникам выговориться. Это значит – признать правомерность их переживаний, попытаться понять их позицию, вне зависимости от ситуации, в которой оказался покинутый партнер. Мы можем что угодно думать об их нравственных ценностях, осуждать их или отстаивать, однако факт остается фактом – человеку свойственно стремиться к новой привязанности, когда идентичность находится под угрозой, чувство одиночества достаточно обострено и мы чувствуем, что отношения нас уничтожают. Когда люди чувствуют, что

отношения их убивают, они пытаются вырваться, найти самих себя во взглядах других, жаждут, чтобы в них вдохнули жизнь. И «живой», говорит Перель, – это ключевое слово, его все время используют люди, которые ей рассказывают о своих связях и интрижках на стороне. Кроме того, по словам Перель, они говорят о потерях и поражениях, об уходе друзей, о болезнях и смерти, о бренности жизни. Они задаются такими вопросами, как: «и это все?», «и так я буду жить еще лет двадцать пять?», «смогу ли я еще когда-нибудь испытать сильные чувства?». Все это заставило Эстер Перель задуматься: а не эти ли вопросы вынуждают людей переступить черту, не являются ли некоторые интрижки неким противоядием, попыткой отбиться от смерти? Я тоже неоднократно слышала подобное, собственно, мои информанты говорят о том же. Они считают месяцы, годы, раздумывают, сколько еще они выдержат такую жизнь, и не знают, как справиться с повседневностью. Вероятно, покинутая сторона сочтет такое объяснение лицемерием, дешевой попыткой оправдать рядовую измену. Я с пониманием отношусь к подобной позиции, однако в этой книге я пытаюсь разобраться в мотивах ушедшего и таким образом глубже проникнуть в сущность и природу неверности и параллельных отношений.

В романе «Частная жизнь Пиппы Ли» Ребекки Миллер престарелый Херб говорит своей заставшей его с другой женщиной жене Пиппе, которая моложе его на 30 лет: «Пиппа, я просто хочу жить, это мое право, а ты последние годы меня хоронишь, во рту даже привкус земли чувствуется! Ты словно ждешь моей смерти!» Она в ужасе все отрицает, но Херб продолжает: «Ты всегда твердила, что презираешь старость, а я ведь старик! Появилось ощущение, что ты жалеешь меня и боишься. Уже оплакиваешь, правда ведь?»<sup>32</sup> Пиппа со своим восьмидесятилетним мужем, известным издателем, переезжает в тихий городок, где в основном живут состоятельные

---

<sup>32</sup> Миллер Р. Частная жизнь / пер. А. Ахмеровой. – М.: Рипол Классик, 2009.

пожилые люди. Ей неуютно в обществе ходунков, белых теннисных туфлей, штанов на резинке и блузок пастельных тонов. Херб прав. Она считает старость отвратительной. Муж пока не кажется ей совсем старым, скорее просто старым, ведь он все еще держится молодцом – ни дряблого рта, ни бессмысленных глаз, ни скованности в движениях, но Пиппа знает, что со временем он одряхлеет и она забудет его силу, иронию и непобедимость. Она наблюдает за спящим мужем и думает, что рано или поздно он будет лежать вот так с капельницей морфия, а в углу, читая журнал, устроится сиделка. Херб почувствовал ее страх. Его роман на стороне – это бегство от смерти, от Пиппы, с беспокойством наблюдающей за процессом разрушения: «Я не призрак и хочу жить! Человек ведь не знает, когда умрет... А если завтра умрешь ты сама? Я хочу жить, по какому праву ты относишься ко мне как к дряхлому старику?!»<sup>33</sup>

Этот пример может показаться неуместным, ведь ни тихий городок, наполненный пенсионерами, ни тридцатилетняя разница в возрасте, ни измена в восемьдесят лет не являются чем-то обыденным, однако чувства Херба, потерявшего самого себя в отношениях с Пиппой, универсальны. Эта история дает нам возможность взглянуть на неверность иначе, отойти от обычных, упрощенных объяснений, таких, как, например, «он изменил, поэтому отношения пошли прахом». Коль скоро неверность приводит к завершению многих отношений, ее принято считать одной из типичных *причин* разрыва, однако все намного сложнее.

Эстер Перель работала со многими неверными партнерами, и, по ее мнению, лишь малую часть из них можно отнести к категории хронических ходяков. Большинство людей, напротив, были годами верны своей половине и сознательно приняли решение быть моногамными. И переступив черту, совершив немыслимое, они понимали, что это – измена, которая может травмировать партнера, поставить отношения

---

<sup>33</sup> Миллер Р. Указ. соч.

под угрозой, так почему же они так поступили? Потому, что неверность, по словам Перель, также обусловлена тоской и утратой. Связь на стороне зачастую провоцируется потребностью в эмоциональном контакте, жизненной энергии, свободе и ярких сексуальных переживаниях, а также желанием вернуть те стороны собственной личности, которые были утрачены в отношениях. На стороне люди на самом деле ищут не других, а самих себя. Многие истории, описанные в этой книге, подтверждают точку зрения Перель. Мои информанты рассказывают не только о том, как они утратили контакт с партнером, но и об ужасающем ощущении утраты самих себя. В такой ситуации достаточно одного взгляда постороннего человека, чтобы пробудить в душе мечту о лучшей жизни.

В книге «Мечты о любви и судьбоносных встречах» психиатра Этель С. Персон отражена похожая мысль. Расставание, по ее мнению, – это скорее результат накопленной душевной боли, чем последствие внешних обстоятельств. Грусть и апатия, одолевающие разочарованного партнера, редко проявляются в полную силу до того, как он не поймет, что существует возможность жить иначе. А перспективы иного будущего зачастую, но не всегда, открываются с появлением возможности для новых любовных отношений.

Одна женщина рассказала мне об этом – для нее было достаточно того, что некий мужчина увидел ее:

*Из брака меня не уводили. За несколько лет до разрыва я немного увлеклась одним своим сослуживцем, но у нас с ним не было отношений. Однако меня увидели. Я почувствовала, что хочу открыться, не боюсь быть уязвимой. С мужем я не позволяла себе этого, закрывалась, защищалась. А тут такая внимательность, мне так ее не хватало. Я словно «обмякла» и созрела для жизненных изменений... Эта внимательность заставила меня трепетать, чего со мной уже долгое время не происходило. Увлеченность так и не переросла в отношения, но благодаря тому, что я тогда испытала, я вновь остро почувствовала жизнь.*

Многие из тех, кто поделился своей историей для этой книги, говорят, что осуществить разрыв им удалось при помощи третьей стороны. Новые возлюбленные или возможность чего-то нового стали своеобразным рычагом для изменений. Для некоторых отступников новые возлюбленные были лишь промежуточным звеном, с которыми у них не сложилось долговременных отношений. Однако эти увлечения пробудили в отступниках вкус к жизни, зарядили энергией для реализации разрыва. Ни один из моих информантов не испытывал желания вернуться в прерванные отношения, они оставили их позади и не хотели вести двойную жизнь. Они перегорели и поэтому должны были уйти. Этим они отличаются от тех, кто, изменяя, не хочет покидать текущих отношений, а пытается вести двойную жизнь. Тем не менее, моим информантам было тяжело рассказывать о своих связях на стороне, имевших место перед разрывом. Даже по прошествии лет они боятся осуждения, их пугает мысль о том, что, если все откроется, это может глубоко ранить бывшую супругу или супруга. Эти отступники жалеют, что были не в состоянии уйти, не мараясь тайной связью. Они хотели бы уйти достойнее. Но зачастую все происходит иначе, не так, как было бы *в идеале*. Совет, который обычно дают терапевты, включая меня, таков: после разрыва лучше повременить с новыми отношениями. Это лучше для того, кто ушел, для того, кого покинули, а также для общих детей. Этот совет хорош всем, кроме того, что он не отличается реалистичностью. Выгоревшие люди порой настолько апатичны и подавлены, что им не хватает энергии на действие, они обретают ее только тогда, когда кто-то ими заинтересуется. Кроме того, страх покинуть надежную базу может быть велик, и многие разрывают узы с партнером, только убедившись в том, что где-то все же есть гавань, к которой они могут причалить. Вероятно, это может показаться проявлением несамостоятельности, трусости, беспомощности, но я не разделяю такую точку зрения. Мы боимся одиночества, нам нужно, чтобы нас поддерживало что-то или кто-то – таковы люди, и здесь ничего не поделаешь.

## Предвлюбленность

Раннее я уже упоминала Франческо Альберони, который считает, что влюбленность возникает у человека в состоянии неудовлетворенной потребности, подавленности, которая делает его податливым и открытым к новому. Однако изменения требуют усилий, непросто покидать насиженное гнездо. Чтобы совершить прыжок, человек должен быть *расположен* к влюбленности, считает Альберони, и описывает эту *предрасположенность* так:

*Влюбленность рождается из депрессивной апатии, которая в свою очередь связана с невозможностью найти смысл в повседневности. Поэтому «симптомом» предрасположенности к влюбленности является вовсе не сознательное желание влюбиться или стремление разнообразить свое существование, а, напротив, неутолимое ощущение незначимости и бессмысленности, а также возникающий из-за этого стыд. Это и есть первый признак зарождающейся влюбленности: ощущение собственной незначимости и стыд за нее<sup>34</sup>.*

Мне кажется, в этом высказывании заложена истина. Многие отвергнутые эмоционально или сексуально люди испытывают стыд. Их идентичность поколеблена. Они не справляются. Об этом же говорят отступники, поделившиеся со мной своими историями – они ощущали себя никчемными и ненужными. Их самовосприятие нарушилось, они чувствовали себя раздавленными и одинокими, отчаянно нуждались в принятии и поэтому были предрасположены к влюбленности и крайне ей подвержены.

Глобальная популярность Альберони как аналитика любви построена на его новаторских социологических исследованиях процессов в обществе – их зарождении, развитии и завершении. В книге «Влюбленность и любовь» он переносит этот подход в сферу романтики и проводит параллель между

---

<sup>34</sup> Альберони Ф. Влюбленность и любовь.

серьезными политическими потрясениями и влюбленностью. Если обратиться к истории, утверждает Альберони, мы увидим, что началу массовых волнений всегда предшествует длительный подготовительный период, часто характеризующийся накоплением недовольства текущим положением дел. Массовое движение заставляет человека почувствовать, что его увлекает некая внешняя сила. Это стимулирует готовность рисковать и придает мужество отдельному индивиду. Те же процессы, по мнению Альберони, происходят в частной истории индивида перед тем, как он влюбляется, ведь это тоже своего рода переполнение. Разница в том, что это эксклюзивное коллективное движение только для двоих, однако безжалостный переворот, который они хотят совершить, по сути ничем не отличается от революции. На мой взгляд, сравнение процессов, происходящих в макро- и микросистемах, сделанное Альберони, весьма интересно. Кроме того, я считаю его слова о том, что мы легко воспламеняемся, когда *накаляемся*, в высшей степени применимыми к любви. Улыбка постороннего человека в кафе или флирт в супермаркете может привести к тому, что фрустрация, копившаяся годами, разрядится в действие, которое может показаться окружающим необъяснимым, таким же непостижимым, каким для нас явилось падение Берлинской стены в 1989 году. Мы-то думали, что она простоит вечно, так и мучительные отношения порой кажутся на удивление стойкими, пока практически с неизбежностью не распадаются вследствие длительного, незримого процесса разрушения.

Многие пары, с которыми я работала, приходили с проблемой неверности, эта тема также постоянно всплывала в те годы, когда я вела колонку в газете «Афтенпостен». Однажды одна из читательниц после измены мужа написала следующее:

*Самое тяжелое в нашей ситуации то, что мой муж всецело сосредоточился на том, что ему, видите ли, было так «плохо» в браке, и это якобы именно я подвела его. «Дис-*

*танция» – вот какое понятие он использует для описания того, что чувствовал в последние годы. Неверность как таковая подрывает доверие, это настоящее предательство. Однако это предательство усиливается, настолько, что я готова пойти на разрыв, когда он начинает защищаться, активно нападая на наши отношения. Из-за этого мне трудно представить, как мы можем вновь выстраивать совместное будущее, если у нас, как у пары, за спиной тяжесть «плохого» прошлого».*

Аргументация этой женщины абсолютно правомерна, типична и вполне объяснима, однако в то же время она весьма сомнительна, поскольку жена лишает неверного мужа права на собственное восприятие реальности, отличное от ее понимания ситуации, *потому, что он изменил. Он изменил, совершил предательство и поступил с супругой, по мнению многих, самым ужасным образом, поэтому его чувства стали неправомерными. Если бы он не изменил, возможно, она бы смогла выдержать его чувства, несмотря на то, что они противоречили ее собственным. Однако, когда он говорит, что ему было плохо в браке, она не может этого вынести, поскольку считает его слова попыткой уйти от ответственности и сделать ее соучастницей произошедшего. Она не может этого принять. Мне это понятно. Он подорвал узы привязанности между ними, нарушил эмоциональный контракт отношений, солгал, нанес ей чудовищную обиду и ужасно ее напугал, и все-таки хочет, чтобы она разделила с ним бремя. Это чрезмерное требование. Женщина написала, что они ходят на терапию, поскольку муж хочет к ней вернуться, однако доверие и близость между ними утрачены, и его обвинения – как гвоздь в крышку гроба их брака. Она не знает, что делать. Остаться или уйти? Окружающие порой не задумываясь отвечают – бросай изменника! Существует мнение, что прогнать неверного партнера – едва ли не святая обязанность всякого нормального человека. Для психолога, напротив, это не очевидно. Отсутствие безусловной поддержки психотерапевта может просто раздавить уязвленную*

сторону. Но если психотерапевт не признает, что у неверной стороны фактически были свои причины для внебрачной связи, он или она может воспринять это как осуждение и почувствовать себя преданным/преданной.

Эта дилемма разрешается при помощи своеобразной схемы – пошагового процесса, в начале которого уязвленной стороне дается возможность плакать, обвинять, злиться, в то же время неверной стороне оказывается помощь в том, чтобы все это выдержать. Это требует времени, и до неверной стороны необходимо донести, что раскаяния, стыда и мольбы о прощении недостаточно для того, чтобы успокоить гиперактивированную систему привязанности и унять страх уязвленного партнера. Лишь когда неверный сможет продемонстрировать словами, чувствами и действиями, что понимает боль своей половины, когда он будет готов на искупительную жертву во имя отношений, когда сам проявит инициативу и заговорит о произошедшем, вместо того, чтобы закрывать тему высказываниями типа «давай оставим это в прошлом», только тогда преданная сторона начнет принимать чувства и мотивы изменившего партнера. Лишь тогда неверная сторона может взывать к пониманию. И самое главное: только тогда уязвленная сторона будет в состоянии увидеть, что проблемы в отношениях возникли не без ее участия.

Если пара хочет восстановить отношения после измены, то обоим партнерам необходимо приложить усилия, пойти навстречу друг другу. Именно это сложнее всего сделать обманутым партнерам – они не желают признавать, что были «соучастниками», однако в большинстве случаев так оно и есть. Я уже упоминала о том, что целью написания этой книги никоим образом не является морализаторство в отношении покинутых, скажу лишь одно: неверность, возможно, переживается как самая глубокая трещина, однако отстраненность, пассивность, уклончивость, игнорирование, отвержение, упрямство, пренебрежение, критика, ругань, высмеивание и другие формы разрушительного поведения – это тоже предательство. Некоторые скверные партнеры, подводящие вторую

половину на основополагающем уровне, но сохраняющие верность в сексе, считают, что имеют моральное превосходство над изменившим – дескать, только он и должен посыпать голову пеплом и искупать свои грехи вечно.

Мой ответ читательнице был довольно жестким. Написав об изложенной выше позиции относительно ответственности и долге неверного партнера, я сообщила ей следующее:

*Вы ничего не добьетесь, навязывая мужу свое восприятие реальности, коль скоро он ощущал дистанцию в отношениях и страдал. Бесплезно оспаривать чувства партнера. Я была в состоянии помочь пережить измену только тем парам, которые со временем смогли проявить взаимную эмпатию, принять чувства другого. Когда неверный постоянно отпирается и защищается, а уязвленная сторона месяц за месяцем продолжает настаивать на предательстве партнера и собственной невинности, тогда от отношений в итоге не остается камня на камне. Единственный плюс такой ситуации – оба партнера в конце концов настолько изматываются, что разрыв воспринимают с облегчением. Вы ходите на терапию. Используйте эту возможность и проявите волю к сотрудничеству в восстановлении отношений или с помощью терапевта завершите их.*

Спустя четырнадцать лет я все еще придерживаюсь этой точки зрения. Разрыв – это еще не самое страшное, гораздо хуже, когда ожесточившиеся партнеры разрушают жизни друг друга.

Сью Джонсон, Лес Гринберг, Джон Готтман, а также многие другие психотерапевты и исследователи со всей ясностью доказали, что истончение уз привязанности в отношениях начинается, когда один или оба партнера больше не ощущают эмоциональной поддержки и заботы со стороны другого. Отсутствие позитивного, доверительного взаимодействия между сторонами, по словам Сью Джонсон, можно сравнить

с вирусом, разрушающим отношения. Чаще всего интрижки на стороне, утверждает она, в первую очередь имеют своей целью не секс, а утоление жажды общения. Эстер Перель считает так же – походы налево в несравнимо меньшей степени связаны с сексом, чем мы привыкли полагать, и в большей степени – с острой потребностью во внимании, ощущении собственной значимости для другого человека. Поэтому связь на стороне зачастую свидетельствует о проблемах привязанности в отношениях, является признаком одиночества и отчужденности.

Вот почему мы так рискуем, когда в современной жизни не уделяем внимание партнеру, ведь существует множество обстоятельств, способных нас разлучить. Я не считаю, что партнеры должны все время держаться за руки и никогда не дистанцироваться друг от друга. Дистанция порой не помешает, иногда бывает так хорошо соскучиться друг по другу, а некоторым людям это просто необходимо. Это дает им возможность почувствовать, что они привязаны к партнеру, испытать эмоциональный подъем при встрече с ним и в чем-то взглянуть на него по-новому. Меня беспокоит уклончивость внимания, превратившаяся в привычку. Молодые и зрелые пары не общаются – они не отрываясь пялятся в гаджеты. Интернет-серфинг – неотступная и растущая угроза, настоящий бич, вторгающийся во всякие отношения: между однокурсниками, друзьями, родителями и детьми, даже *младенцы* вынуждены бороться за внимание родителей едва ли ни с рождения, поскольку многие так хотят задокументировать момент появления крохи, что забывают *ощутить* этот момент. Мы невольно проводим своеобразный эксперимент по рассеиванию внимания и антиконцентрации, масштабов и последствий которого не понимаем.

«Дистанцией» объяснял свою неверность муж читательницы «Афтенпостен». Мне кажется, что дистанция вскоре станет нормой для очень многих пар. Не следует удивляться, если в один прекрасный день партнер вскочит на доску для серфинга и уплывет прочь вместе с кем-то другим. Меня порой поражает,

с какой жесткостью, небрежностью и зачастую безразличием некоторые партнеры относятся друг к другу, при этом считая, что смогут быть вместе до старости. Опыт показывает, что так не бывает. Чтобы удержаться вместе в современном мире, без строгих рамок, которые раньше скрепляли пары и семьи, необходим совершенно иной уровень внимательности, чуткости и упорства в достижении этой цели. Люди, которые хотят жить вместе, стать родителями вместе и делать совместные крупные финансовые инвестиции, должны развивать свои способности к самоанализу, осознанию чувств, снисходительности и приучить себя быть внимательными к потребностям друг друга. Просто любить недостаточно. Чувство может приходить и уходить. Чтобы оставаться *настоящей*, а не просто *вынужденной* парой, из года в год после рождения детей, испытания родительство, работы и хмурых будней требуется систематическая, откровенная диагностика контакта: «Как у нас дела? Мы справляемся?» Если мы надолго отворачиваемся друг от друга, то нам не стоит рассчитывать на то, что отношения не прервутся: почти наверняка, перегорев и погаснув, партнер (или мы сами) пойдет искать подтверждения в другом месте. Нам нужно чувствовать, что мы не одни, что мы любимы, уважаемы и желанны. Эта потребность никогда не пропадет, поскольку она способствует нашему выживанию в мире, который далеко не всегда настроен дружелюбно.

## 12. БОЛЕЗНЕННАЯ ТЕМА – ДЕТИ И РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ

Из всего вышеизложенного нам известно, что отступников годами могут мучить мысли о разрыве, прежде чем они на него решаются. Покидать близких тяжело, и, как правило, самое страшное для людей – это глубоко ранить детей и в будущем проводить с ними меньше времени. Эти опасения вполне обоснованны. Такие перемены даются нелегко, и раны после разрыва затягиваются далеко не сразу как у детей, так и у взрослых.

В книге Гру Далё с выразительными иллюстрациями Кайи Далё Нюхус «Война» рассказана история девочки Инги, которая попадает в немыслимую ситуацию, когда ее отец уходит из дома. Инга оказывается «прямо посередине и нигде, прямо на войне, в дыре между мирами». Она становится беженкой, вынужденной мотаться туда-сюда связной, от которой хотят слишком многого:

*Инга должна помогать Маме передавать сообщения Папе. Инга должна напоминать о них Папе. Инга должна рассказывать Маме, как живет Папа. Мама все спрашивает и спрашивает. Инга должна быть шпионом в этой войне, подслушивать, подсматривать, чтобы потом обо всем доложить, она – двойной агент на задании, ей надо пробираться через границы, с одной территории на другую, шпионить для Папы, шпионить для Мамы, сообщать о том, чего никто не должен знать, секреты, промахи. Потому, что Инга должна помогать.*

«Война» является результатом сотрудничества авторов со специалистами центра защиты семьи и детства в провинции Вестфолл. Текст не взят с потолка, а составлен из реальных высказываний детей, описывающих свои переживания и события, связанные с разводом родителей. По сюжету книги мир не сразу, но восстанавливается, и в один прекрасный день папа и мама снова начинают разговаривать. Папа женится, у мамы появляется новый возлюбленный. Война позади, и Инге больше не надо быть солдатом. К этому мы и стремимся – чтобы время залечило все раны, как взрослые, так и детские. Однако многие пережившие развод родителей дети и уже взрослые люди говорят, что боль никогда не проходит полностью: «Было уничтожено наше «МЫ», «Моя семья умерла».

### **Неожиданные эмоциональные реакции**

Большинство пар долго тянут, прежде чем рассказать детям о предстоящем разводе, поскольку, как правило, дети бурно реагируют на известие о том, что родители расходятся. Тем не менее, взрослые зачастую думают, что дети к этому готовы (они, мол, уже поняли, что родители не ладят), однако так бывает не всегда. Большинство детей и подростков защищаются от сигналов, свидетельствующих о полном разладе между родителями, именно поэтому они так бурно реагируют, когда узнают о разрыве. Разведенный мужчина рассказывает о том, как это происходило в его семье: *«Мы сообщили детям, что разводимся, но их реакция была для нас полной неожиданностью. Мне казалось, что они к этому готовы, ведь мы не раз ссорились при них. Но я ошибался. Они начали кричать, ругаться, были крайне напуганы. Так паршиво мне не было никогда в жизни».* Другой отец, с которым я беседовала, говорит, что его дети также не были готовы к такому повороту, дурное известие повергло их в шок: *«Старший отчаянно зарыдал. Я заверил его, что он никогда меня не потеряет, но это едва ли помогло».* Мать рассказывает, что обманулась в своих предположениях относительно подготовленности детей:

Когда я собралась съезжать первый раз, мы с мужем вместе сообщили об этом детям, но их реакция меня обескуражила. Я думала, что они вздохнут с облегчением, все поймут: они же чувствовали напряжение, видели, как мы ссоримся, и мне казалось, что теперь дети просто сложат два и два. Но оказалось, что они не понимали ситуацию. Впоследствии они упрекали нас в том, что мы не держали их в курсе происходящего. Фактически они были совершенно не подготовлены. В общем, думаешь, что дети все понимают, но выясняется, что это совсем не так.

Я страшно переживала за детей. Мы всегда делали все возможное, чтобы быть хорошими родителями. Для нас обоих было важно, чтобы наши четверо детей росли в спокойной, гармоничной обстановке. Мы годами расчищали для них дорогу, старались, как могли, чтобы все складывалось для них наилучшим образом, и тут нанесли – или, возможно, я нанесла – такую серьезную травму. Это было невероятно тяжело. Я испытывала чувство вины и боялась говорить им о разрыве. Они отреагировали по-разному. Младшая была решительно против. Она хотела, чтобы мы устояли, сохранили семью. Мы были не дома, занимались вождением, и вот, когда мы остановили машину, я ей сказала: «Я переезжаю». Она ответила: «Опять ты хочешь со мной это сделать...» Однажды я уже переезжала на время, пробовала пожить отдельно. Эти ее слова врезались мне в память. Мой сын, который должен был остаться с отцом, проговорил срывающимся голосом: «Ничего, я справлюсь». Я до сих пор помню, где он стоял, когда говорил это. Переехать должна была я, мы с мужем сошлись на этом, исходя из тогдашних обстоятельств.

Эта женщина рассказывает, что вопрос места жительства детей был решен индивидуально. Трое старших уже могли сами выбирать, где им лучше. После ожесточенной борьбы между бывшими супругами было принято решение, что младшая дочь будет жить поочередно у матери и у отца. Старшая пере-

ехала к матери. И это было очень важно, женщина говорит, что выбери старшая дочь остаться с отцом, это стало бы для нее страшным ударом. Младшая активно протестовала:

*Она приходила ко мне мрачнее тучи. Ей было так тяжело. Она была с сумкой... всякий раз – в отчаянии, накопив в себе то, что не осмеливалась обсуждать с отцом. Мы постоянно воевали, начиная со второй половины каждого воскресного дня и весь понедельник. Я с ней ругалась, вела себя незрело... был период, когда мы много конфликтовали. Я связалась с детским психологом. Он сказал мне: «Вы общаетесь с дочерью так, словно Вам пятнадцать лет, вы ругаетесь, как двое подростков, сейчас Вы должны собраться, вести себя по-взрослому, поддержать свою дочь и взять всю ответственность за случившееся на себя». С помощью психолога мне удалось это сделать, и все наладилось. Через пару лет она переехала ко мне навсегда. У отца ей было тяжело, поскольку он начал встречаться с женщинами. Она не могла этого принять потому, что хотела, чтобы мама и папа снова были вместе. Как сказала мне дочь впоследствии, она была рада тому, что в тот период имела возможность дать выход своему гневу. Сейчас у нас с ней прекрасные отношения.*

В данном случае мать смогла выдержать отчаяние и протест младшей дочери, взяла ответственность за ее реакции. Это замечательно. Мне бы хотелось, чтобы взрослым в период расставания чаще удавалось отдавать приоритет детям, однако многие родители в этот момент настолько измотаны конфликтами и так жаждут любви и принятия, что быстро находят себе нового партнера. Как мы знаем, многие заводят роман на стороне, еще не разорвав текущие отношения, а покинутые зачастую находят новых возлюбленных до того, как дети успевают свыкнуться с тем, что их семьи, в прежнем ее варианте, больше не существует. Эта женщина больше не стала съезжаться с мужчиной. Она обустроила дом для себя и детей, сочла, что отчим им не нужен. Через семь лет

она встретила нового партнера, но живет отдельно от него, что ее вполне устраивает.

*Дети никогда меня не упрекали в том, что я ушла, ни разу не сказали мне: могла бы потерпеть еще... Никогда. Я не раскаиваюсь, но мне горько. Самое тяжелое, что было в моей жизни по настоящий момент – это развод и его последствия. Я думаю, что он не прошел для детей бесследно. Это грустно... но чем больше рядом с ними надежных взрослых, тем крепче они стоят на ногах. У всех четверых сейчас все в порядке в жизни. Разумеется, для меня это очень важно.*

В каком-то смысле эта история со счастливым концом как для матери, так и для детей. Однако в длительном, тяжелом процессе дистанцирования, происходящем между родителями, многие из них бывают не в состоянии принимать в расчет переживания детей. Когда двое взрослых испытывают своего рода страх смерти, один при мысли, что его оставят, другой – при мысли, что останется, непросто быть конструктивным, открытым к сотрудничеству человеком, родителем, и многим это не удается. Отчаяние родителей порой совершенно затмевает чувства детей, это вполне объяснимо, но весьма прискорбно.

В своей статье «Дети не пострадали (по крайней мере, большинство из них): взаимосвязь между разводом, расставанием родителей и благополучием ребенка» Бонни Л. Барбер и Дэвид Х. Демон анализируют результаты исследования последствий разводов для детей и подростков. Результаты более или менее оптимистичны. Большинство хорошо или довольно хорошо справляется с последствиями развода. В частности, это подтверждается лонгитюдным исследованием Пола Р. Амато. В то же время Барбер и Демон подвергают исследование критике. Они отмечают, что нам почти ничего неизвестно о том, как развод родителей откликается в жизни детей спустя длительное время. Авторы ссылаются на исследования Аронс, согласно которым целых 60% разведенных пар через несколько лет после разрыва сохраняют враждебность и все

еще находятся в состоянии конфликта, а также на исследование Хетерингтон и Келли, показывающее, что 20-25% бывших супругов серьезно конфликтуют спустя шесть лет после разрыва. Таким образом, делать то, о чем мы так много и часто говорим, а именно «прежде всего думать о ребенке» многим родителям весьма тяжело, поэтому чувства детей нередко отодвигаются на задний план.

В 2002 году психотерапевт и ученый Джудит Валлерстайн подвела итог своим 25-летним наблюдениям за детьми разведенных родителей в книге «Неожиданное наследие развода». В книге собраны истории, в которых повзрослевшие дети откровенно рассказывают о своих многолетних усилиях по преодолению последствий развода родителей, беспрестанном страхе быть покинутыми собственными партнерами, отказе от привязанности и проблемах с осознанием и принятием своих чувств. Многие психотерапевты и исследователи отмахнулись тогда от этой книги как от устаревшей, слишком пессимистичной, написанной в духе «полный мрак и беспросветность». Ее сочли неактуальной, поскольку родители информантов разводились в то время, когда разводы не были столь обычным делом, как в современном мире, и разрыв супружеских отношений все еще являлся чем-то постыдным. Эти аргументы вполне правомерны, однако это не значит, что мы должны замалчивать тему долговременных последствий развода. Ведь скепсис по отношению к исследованию Валлерстайн может быть связан с нашей потребностью смягчить нелицеприятную действительность, сталкиваясь с которой мы теряемся.

Психолог и психотерапевт Трине Эйкрем, много лет руководившая центром защиты семьи и детства, совершила мужественный поступок, когда 25 июля 2013 года прямо заявила в «Афтенпостен», что родители лгут сами себе, отказываясь признавать, что их ссоры и войны травмируют детей и причиняют им страдания. Однозначность этого заявления дала пищу СМИ и привела к тому, что тема последствий разрыва родителей для детей на какое-то время обрела то внимание, которого она заслуживает. Эйкрем даже удалось привлечь внимание к негативному долговременному эффекту конфликтов

разведенных родителей, о котором почти не говорилось: многие дети и подростки плохо осознают свои чувства, поскольку чувства родителей их волновали больше, чем их собственные. Наблюдение, согласующееся с выводами Валлерстайн. Мой многолетний опыт работы с парами и отдельными людьми не оставляет никаких сомнений в том, что, как правило, конфликты и переживания, связанные с отношениями между полами у взрослых, коренятся в их детстве и обусловлены своего рода дезертирством отца, а порой и матери. Жизнь с дистанцировавшимся родителем, который как будто никогда не присутствует рядом с ребенком на сто процентов и отдает приоритет работе, собственным проблемам, своей новой семье или самому себе, губительна для детского самоощущения. Когда дети и подростки начинают чрезмерно подстраиваться под такого родителя, чтобы добиться его внимания и любви, они утрачивают способность понимать себя и саморегулироваться нужным образом, что впоследствии значительно осложняет любовные отношения и приводит к развитию той или иной формы страха, связанного с партнером.

Мы желаем детям лучшего, однако общество их не слушает по-настоящему. Исключением является выпускной проект Иды Кристенсен в национальной Академии искусств, созданный в 2014 году. Это книга ручной работы, которая посвящена переживаниям детей разведенных родителей. Проект называется «Счастливый развод» и представляет собой сборник цитат – высказываний детей и молодых людей, которые по просьбе Иды Кристенсен одной или парой фраз описывали отдельные воспоминания, связанные с разводом родителей. Ниже представлены некоторые коротенькие зарисовки, все они начинаются со слов «я помню»:

- было чувство, что я, придя домой, к маме, не могу как раньше просто отпереть дверь, а должен звонить, поскольку на самом деле это было в папину неделю;
- мама сказала, что это (развод) не так страшно. Ведь скоро я тоже перееду и обзаведусь собственными детьми. А я ей ответила – «мама, мне всего двенадцать лет»;

- как папа через пару месяцев начал рассказывать о своей новой женщине. В ней было все, чего не было в маме. Должно быть, это хорошо ее характеризовало;
- как стало вдруг невыносимо обидно слышать от мамы, что я похож на папу. Она ненавидела его больше всего на свете и считала, что в нем нет ну абсолютно ничего хорошего;
- у папиной женщины вдруг появилось преимущественное право на вещи, которые окружали меня с детства;
- мама спросила, могу ли я лечь в гостиной на ее кровати, чтобы она и ее новый друг переночевали в моей комнате. Мне на самом деле не хотелось уступать им свою кровать, но я все-таки согласился;
- мама заставила меня и мою девушку слушать, как папа с ней разговаривает. Она включила громкую связь на телефоне, и мы вынуждены были сидеть и слушать, как папа орет на нее, а она орет на него.

Понятно, что разрыв может быть тяжелым, поэтому такие жесты отчаяния и попытки родителей заручиться поддержкой детей вполне объяснимы, однако дети и подростки не выдерживают такого без последствий. Они мучаются, узнав о родителях то, что им знать не следует. Родители, таким образом, мараются сами и забрасывают грязью друг друга, а ребенок вынужден справляться с неразрешимой задачей как-то нейтрализовать и сгладить все это. Некоторые делают это, подстраиваясь, становясь покладистыми и незаметными, другие «выключаются» эмоционально, чтобы выдержать боль, которую им причиняет война родителей, третьи активно пытаются подправить мнение родителей друг о друге. Наглядным примером последнего является еще одно высказывание, включенное в проект Иды Кристенсен:

- Я помню, что защищала родителей друг от друга. Я приукрашивала реальность, придумывая положительные истории для каждого из них. Однажды я сказала маме, что папа приготовил на ужин треску, хотя на самом деле

мы просто поели бутерброды. Иногда я передавала папе привет от мамы с пожеланиями хороших выходных, например, хотя она меня об этом и не просила.

Искусство и наука могут идти рука об руку. На мой взгляд, кропотливо собранные Джудит Валлерстайн данные и розовые стикеры, на которых писали информанты Иды Кристенсен – это звенья одной цепи. Проект «Я помню» демонстрирует нам, что даже в наше время, когда развод стал обычным делом, детская боль не стала меньше.

### **Бесприютность**

*«Не усугубляйте в нас чувство вины, не говорите, что мы – эгоисты, не думающие о собственных детях!»* Нередко можно услышать такую мольбу родителей, когда затрагивается тема детей и разводов. И это действительно важно, нам следует быть внимательными и не внушать родителям чувство вины, ведь большинство пар не жалеют времени и сил, чтобы спасти отношения, и терпят многое именно ради детей. Забота о детях является настолько значимым фактором, что заставляет многих оставаться в отношениях, несмотря на то, что они давным-давно себя исчерпали.

Зачастую разрыв открывает новые перспективы, долгожданную возможность еще раз вырасти над собой, опять испытать сильные положительные эмоции и расширить свое «Я» благодаря взаимному подтверждению и единению с другим партнером. У покинутых также есть неплохие возможности, по словам Мэвис Хетерингтон, которая занималась изучением их способности к переориентации. Большинство из них в перспективе хорошо или очень хорошо устраивают свою жизнь. Только около десяти процентов не могут восстановиться и наладить свою жизнь. Хетерингтон называет эту категорию людей надломленными и считает, что они изначально уязвимы, недостаточно активны и плохо умеют понимать самих себя. Большая часть покинутых находит нового партнера и считает свою жизнь *достаточно хорошей* или *улучшившейся*. Некоторые становятся так называемыми

компетентными, самодостаточными одиночками, которые расширяют свое «Я» благодаря работе, интересам и отношениям с близкими друзьями. Другими словами, большинство взрослых людей восстанавливаются после разрыва. А как насчет детей? Они тоже восстанавливаются, говорят нам ученые, СМИ, всевозможные специалисты, разведенные родители. Дайте им время, поддерживайте их, и они с этим справятся. И во многом это действительно так. Разводы – это нормально, поэтому у многих таких детей есть друзья, родители которых тоже разошлись. То есть ребенок разведенных родителей не подвергается стигматизации и не остается один на один со своим опытом. Однако порой раздаются негромкие голоса детей и подростков, которые сообщают о том, что на самом деле они *не* справляются. Внешне у них все хорошо. Никаких нарушений пищевого поведения, членовредительства или зависимостей, хорошие оценки в школе. Однако внутри они чувствуют непонятную пустоту и неприютность, которую трудно описать словами.

Практически все мои информанты – родители. Абсолютно все они много думали о положении детей до разрыва, в его процессе и после него. Один из разведенных отцов не жалеет самого себя, рассказывая о разрыве и том, как он повлиял на его дочерей:

*Они восприняли это тяжело. Очень тяжело. Оглядываясь назад, я понимаю, что они отреагировали совершенно по-разному, что, конечно, не так удивительно. Одна из наших дочерей много плакала, но мы понимали, как ее утешить. Ее сестра держала все в себе. Они заплатили немалую цену за этот разрыв. Было трудно. Меня мучает невыносимое чувство вины. До сих пор. Спустя столько лет. Я и сейчас ясно вижу свою дочь в момент, когда жена уходила. Я помню, она стояла между нами в гостиной и... этот ее взгляд, отчаяние, она словно говорила... «в какую сторону мне идти... я привыкла идти вместе с вами, теперь я должна выбирать». Это запало мне в душу. Сейчас у меня с детьми очень хорошие отношения, но я так и не смог*

*откровенно поговорить с ними об этом. Я не уверен, что это целесообразно. Обсуждать с ними прошлое, узнать, как они, собственно, живут сейчас... не знаю, получится ли у меня, хотя у нас и доверительные отношения. Эта рана сильно на них повлияла, на каждую по-своему. Дети ведь вместе с нами переживали наши падения. Я много думал о том, каково им было. Те годы и события повлияли на их формирование.*

Я спрашиваю: «Означает ли это, что Вы были правы в своем предположении... и что-то Вам подсказывало, что им будет тяжело?»

*Да. Пожалуй, я с Вами соглашусь... я очень много об этом думал – мне кажется, они видели в нас, во мне и жене, очень хороших товарищей. Они не так часто наблюдали проявления любви между нами, но считали нас сильной командой и надежной гаванью. И тут разрыв, он отнял у них это... сейчас я это ощущаю. Я не отнимал у них маму и папу, которые были супервозлюбленными, но место, где они чувствовали себя в безопасности...*

Я: «Возможно, мы недооцениваем значимость этого факта?»

*Мне кажется, для одной из моих дочерей это было очень важно. Вторая сказала: «Я знала». Она видела это, вероятно слышала больше. В то время как младшей было всего четырнадцать лет и она не понимала происходящего. Она была в шоке, когда узнала. А ее сестра ожидала разрыва, ждала и боялась, что это случится.*

Я: «То есть можно сказать, что Вы тянули с разрывом так долго потому, что в глубине души понимали – одной из вашей дочерей будет тяжело это пережить?»

*Да, я думаю, именно поэтому мы пробовали снова и снова. Мы оба чувствовали и видели, насколько их это задевало...*

*Помню, мы с женой на несколько дней поехали в горы, в первую очередь чтобы поговорить, но и для того, чтобы побыть вдали от окружающих. Но прямо сейчас, во время нашей беседы, мне кажется, что мы боялись того, что делали... что это делало с детьми, страх заставлял нас пытаться начать сначала. Мы говорили друг другу: «Они этого не перенесут». Мы оставались вместе еще долго после таких периодов, о которых я сейчас говорю, возможно, пять-семь лет... Я подумал, что момент был выбран совсем неудачно, если принимать во внимание период жизни, в котором тогда находилась одна из наших дочерей. Вероятно, было бы лучше, если бы это произошло раньше.*

Я: «Вы считаете, что Вы слишком долго тянули?»

*Да. Совершенно невозможно сейчас сказать, было бы лучше или хуже для четырнадцатилетней девочки, если бы мы сделали это раньше. Но я почувствовал, что в ней действительно что-то сломалось. Я вижу это со всей ясностью.*

*Но кое-что меня утешает... они понимают, что сейчас моя жизнь стала лучше, так они сказали. Если немного отойти от того, насколько хорошо или плохо было в браке, мне кажется, они в любом случае видят, что я счастлив в нынешних своих отношениях. Это утешает. Ведь я получил довольно однозначный отклик: они меня очень любят, они рады тому, что у меня все хорошо, и они видят, что я счастлив с другой. Это утешает потому, что я сам чувствую – развод изменил мою жизнь к лучшему.*

В дочери что-то сломалось. Я считаю, что отец, который это признает, поступает мужественно – он ничего от себя не утаивает. Он четко формулирует дилемму: ему стало лучше, но его дети утратили ощущение безопасности. Особенно высокую цену заплатила одна из его дочерей. Она лишилась надежного прибежища, когда родители разошлись, и это не отпускает ее до сих пор. Если отец хочет проявить ответственность, то ему

нужно посмотреть этому факту в глаза, принять его и, надеюсь, что он найдет способ поговорить о произошедшем с обеими дочерьми, хотя это и кажется ему сложным.

Эта история отражает то, что чувствуют многие дети и подростки – неприютность, которая преследует их, даже когда война между родителями остается в далеком прошлом, даже там, где войны не было вовсе. Они находятся в каком-то промежуточном пространстве, потому что два дома – это не то же самое, что один. Зачастую они на протяжении лет чувствуют себя гостями и у мамы, и у папы с их новыми возлюбленными (порой появляющимися слишком рано) и в окружении маленьких сводных братиков и сестреночек. Для детей семья олицетворяет собой базу, опору и остается некоей незыблемой точкой на всю жизнь. Когда разводятся немолодые люди, их взрослые дети, уже имеющие свои семьи, также могут быть обескуражены. Как теперь праздновать Рождество? А как же дом детства? А отдых всей семьей на даче? Кому теперь оставлять собаку, если у новой возлюбленной шестидесятитрехлетнего папы – аллергия, а мама переезжает в жилой комплекс, где запрещено держать животных? Дети любого возраста эмоционально привязаны к каждому из родителей, а также к семье. Достаточно ли мы внимательны к этому факту? Мы любим повторять, что если дети и подростки ощущают заботу родителей, пусть и каждого по отдельности, то все будет хорошо. Но ведь все не так просто? Когда один или оба родителя обзаводятся новыми семьями, новой привязанностью, им непросто сохранять неизменно прочной привязанность к детям, появляющимся со своим рюкзаком из года в год, каждую вторую неделю. Многим родителям это не удается, привязанность к ребенку ослабевает. А дети внимательны и тактичны. Они не хотят создавать проблем для мамы и папы. Они предпочитают немного отпустить узы привязанности, в том числе чтобы защититься, меньше требовать, отступить.

Вот цитата из проекта Иды Кристенсен: *«Я помню, что стала видеться с папой все реже и, расставшись с ним, часто чувствовала пустоту – я сразу же начинала по нему скучать.»*

Я чувствовала, что медленно, но верно его теряю, боялась, что теперь наше общение больше не будет прежним». Возможно, чувство бесприютности берет начало именно в этом? В ощущении расшатанной опоры, растущем чувстве одиночества? И что происходит с «Я» детей и подростков, когда семья «умирает»? Является ли пустота, о которой говорят многие из них, признаком того, что «Я» истощается, когда мама и папа разводятся, что оно блекнет или сжимается потому, что семья перестает быть его составляющей? Как ослабленное и надломленное «Я» воздействует на уверенность ребенка в своих силах и способность влиять на собственную жизнь? Достаточно ли мы об этом знаем? К счастью, многие такие дети говорят о том, что после развода родителей стали сильнее, самостоятельнее, ответственнее, в большей степени начали полагаться на самих себя. Однако и *эта* медаль имеет обратную сторону. Речь идет об отстраненности, в худшем случае о вынужденной независимости.

### **Ослабление уз привязанности**

Для иллюстрации темы я обращаюсь к сцене из фильма «Перед полночью» Ричарда Линклейтера. Я уже упоминала этот фильм в своей статье в газете «Моргенбладе» в 2013 году<sup>35</sup>, пытаюсь разжечь остывающую дискуссию по поводу разводов, которая была возобновлена редакцией Журнала норвежской психологической ассоциации в 2014 году. В фильме рассказана история пары – Джесси (Итан Хоук) и Селин (Жюли Дельпи). Они живут в Европе со своими девятилетними дочерьми-близняшками. Семья отправляется в отпуск в Грецию. С ними же отдыхает и тринадцатилетний сын Джесси от предыдущего брака. Нам интересен именно он, хотя в фильме ему уделяется весьма незначительное внимание. Мальчик встречается с отцом всего два раза в год, поскольку живет со своей матерью в США. Джесси отвозит его в аэропорт, откуда тот должен лететь обратно к матери, и замечает, что сын в последние дни стал каким-то молчаливым. Отец говорит, что придет

---

<sup>35</sup> Удержи меня // Моргенбладет. – 2013. – 25-31 октября.

в США на празднование окончания школы. Однако сын отклоняет это предложение и просит отца не приезжать, он произносит: «Мама же тебя ненавидит». Затем мальчик проходит контроль безопасности, не оборачиваясь, не помахав отцу. В этот момент Джесси чувствует горечь и боль потери, и, глядя на него, зритель начинает ему сопереживать. А как же сын? Как и многие другие дети разведенных родителей, он живет в двух разных мирах. Чем ближе аэропорт, тем меньше говорит мальчик. Он просит: *не приезжай в Америку*. Он не оборачивается, проходя контроль безопасности. Почему? Ему все равно? Он рассеян? Вовсе нет. С приближением вылета он *постепенно обособляется* от отца и его мира. Возможно, он уже заглядывает в мир матери или находится в том Лимбе<sup>36</sup>, о котором говорят многие дети разведенных родителей: прямо посередине и нигде. Он этому учился годами. Мальчик был вынужден поддерживать себя самостоятельно, это его стратегия выживания. Как он к этому пришел, нам неизвестно, однако совершенно очевидно, что в том или ином смысле ребенок приучился выключаться. Мы не можем знать, как это его меняет и как повлияет на его будущие отношения с другими, например с возлюбленной. Специалисты, непосредственно работающие с детьми и подростками, я надеюсь, знают об этом больше, и они должны об этом говорить.

В книге «Щающиеся разводы во благо ребенка» социолог Кари Мокнес точно описывает происходящее с детьми и взрослыми, когда пара распадается. Книга была издана в 2003 году, но и по сей день не утратила своей актуальности. Мокнес не боится говорить о больном и резко критикует родителей, которые противодействуют друг другу и «больше озабочены тем, чтобы победить, насолить бывшим, чем развитием сотрудничества во благо ребенка». Но родители – не злодеи. Причина плохого взаимодействия, по ее мнению, порой заключается в асинхронных процессах переживания развода, ощущении утраченного контроля и не проработанном

---

<sup>36</sup> Лимб в средневековом католицизме – место пребывания душ, не являющееся адом или чистилищем.

отношении к бывшему супругу или супруге. Уход из семьи провоцирует конфликт, и если он становится громом среди ясного неба для одного из партнеров, то вызывает у него сложные эмоциональные реакции. Немногие родители, по словам Мокнес, способны сотрудничать, как «настоящие друзья», после разрыва. Значительно больше тех, кто относится друг к другу, как «учтивые коллеги» – такой тип сотрудничества в интересах ребенка также может быть довольно эффективным, но хуже всех «хмурые сослуживцы» и «кровожадные бойцы». Всякий, кто занимался парной терапией, знает, как тяжело бывает помочь людям, когда разногласия между ними велики, а эмоции бьют через край. Даже в «обычных» конфликтах, при которых партнеры фактически хотят быть вместе, требуется упорная терапевтическая работа, чтобы эти двое рискнули перебросить друг другу мосты. Страх и отчаяние мешают обоим увидеть добрые намерения партнера. Когда в паре давно сформировался порочный стереотип взаимодействия, стороны видят дурное во всем.

В Журнале норвежской психологической ассоциации была напечатана статья психолога Венке Гульбраннсен о посредничестве, или медиации, в конфликтах, происходящих между родителями после разрыва. Она пишет о том же – когда негативные чувства зашкаливают, диалога не получается. Она проанализировала взаимодействие родителей на посреднических встречах и выявила факторы, мешающие продуктивной коммуникации между ними. Неудивительно, что виной всему сильный аффект, именно он затрудняет общение, препятствует решению вопросов, связанных с детьми. Это касается многих – каждая четвертая разведенная пара находится в состоянии серьезного конфликта.

Гульбраннсен обеспокоена тем фактом, что институт посредничества едва ли помогает тем, кто больше всего нуждается в помощи, – парам, крепко увязшим в негативных стереотипах взаимодействия. Многие из них все еще не разобрались с обидами, связанными с разрывом, они не доверяют друг другу, оскорбляют друг друга в лицо и за глаза, они поднимают темы давних раздоров, не давая посреднику возможности

вставить слово. Гульбраннсен указывает, что предписания и инструкции прежде всего нацелены на разбор конкретного дела и достижение договоренностей, поэтому функция посредника в основном сводится к информированию сторон о порядке взаимодействия по рассматриваемому вопросу. И это несмотря на то, что директивы, разработанные для процедуры обязательного посредничества в Норвегии, не запрещают обсуждение источников конфликта (например, переживание оскорбления, нанесенного разрывом отношений). По мнению Гульбраннсен, это порой приводит к тому, что, сталкиваясь с сильными эмоциональными реакциями, посредник слишком сосредотачивается на решении объективных вопросов, что, в свою очередь, вероятно, провоцирует конфликтующую пару прервать процесс медиации до того, как достигаются договоренности относительно детей. Мне кажется, в директивах и законах следует четко прописать этот момент – родителям нельзя давать возможности уклоняться от решения вопросов, связанных с общими детьми. А посредникам, напротив, необходимо предоставить возможность и ресурсы для эффективной работы в ситуации серьезного конфликта. Например, все большее количество специалистов, работающих в центрах защиты семьи, обучаются методам эмоционально-фокусированной терапии – подхода, который во многом отражен в этой книге. Мне известно, что эти знания помогают терапевтам, которые искали более действенный инструментарий для работы с конфликтами в паре. Цель – не допустить попадания детей в ситуацию, при которой они, по определению Кари Мокнес, оказываются в *неконтролируемой зоне* между родителями, находящимися в состоянии хронического конфликта. В то же время нам не следует впадать в другую крайность и сосредотачивать все свое внимание на парах, кричащих громче всех, упуская из виду более «цивилизованные» расставания. Нам также следует взять за правило – и это касается специальной литературы, института защиты семьи и психотерапевтической практики – говорить о тихой скорби, которую носят в себе многие дети и подростки после «гладких» разрывов, таких, когда родители способны сотрудничать друг с другом. Чув-

ство неприязни, грусти и пустоты бывает трудно осознать и оправдать, когда все, собственно, «хорошо», ведь мама и папа не ссорятся и не воюют. Закрывая глаза на эту сторону проблемы, дабы не тревожить взрослых, мы предаем детей.

Наше общество добилось весьма важных и значимых результатов – законодательное регулирование<sup>37</sup> способствовало укреплению взаимной привязанности детей и отцов, а благодаря равноправию полов возросла удовлетворенность отношениями, и семьи стали более прочными. В то же время нельзя закрывать глаза на то, что гражданские свободы и закрепленные законом права не всегда облегчают нам жизнь. Если привязанность между отцом и ребенком сильна, то после разрыва отношений отцу невозможно уйти в сторону, что, собственно, и было целью законодательных мер. Система, при которой папа уходил через черный ход при разводе, осталась в прошлом. Однако любая медаль имеет две стороны. Сейчас система предоставляет длительный декретный отпуск, отпуск по уходу за ребенком для отцов, равные права для обоих полов, детские сады, женщинам – возможности для обучения и работы. Однако у нас отсутствует достаточно надежная страховочная сетка, благодаря которой можно было бы предотвратить непредсказуемые негативные последствия этих значимых гражданских прав. Сильная любовь и обостренное чувство долга могут стать причиной решительного сопротивления со стороны родителей в ситуации урегулирования порядка общения с детьми после развода. Родители, которые осознают, что имеют равные права на заботу о своих детях, могут воспринимать любые разногласия как попытку вынудить их «отказаться от ребенка» и порой становятся непримиримыми воителями, дерущимися несмотря ни на что, ведь их эмоциональная связь с сыном или дочерью так прочна. Нам следует принять меры, чтобы укрепить страховочную сетку: в процессе медиации мнению детей необходимо придавать большее значение, однако они не должны чувствовать, что их заставляют выбирать между мамой и папой. Должна быть

---

<sup>37</sup> Речь идет о законодательстве и социальной системе Норвегии.

возможность в случае необходимости увеличивать количество встреч с посредником. Психотерапевтическая работа центров защиты семьи должна быть расширена с целью предотвращения разрушительных конфликтов в паре. Также надо сделать особый упор на качественные курсы, семинары и тренинги для новоиспеченных родителей и молодых семей.

Мы смотрим на разрыв отношений, как на зло, однако мы делаем выбор в его пользу во имя свободы. Составляющей западной культуры является тяжело завоеванное право покинуть партнера, выбирать, с кем делить стол и постель. Сегодня все еще существуют страны, в которых определенные группы населения лишены такого права. Эти люди являются собственностью общества, семьи и супругов, многие из них ежедневно подвергаются притеснениям. Они существуют исключительно для того, чтобы служить другим. Их человеческое достоинство приравнено к нулю. Принцип равноправия и соблюдения прав человека в нашем обществе играет важнейшую роль. Возможно, именно поэтому не стоит задаваться вопросом, хорошо ли, что в наше время приняты разводы. Мы не собираемся критиковать с таким трудом завоеванные свободы, никто не хочет возвращаться в общество, в котором процветали браки по расчету и совместная жизнь из чувства долга. Однако положение детей – это болезненная тема. Так как же решить эту дилемму: как соотносить боль, причиняемую ребенку, с правом взрослого выбрать другую жизнь? Разводы пришли, чтобы остаться, и это неплохо. Морализаторство в отношении разводящихся взрослых, даже пусть у них для этого имеются совсем «неуважительные» причины, – дело прошлого. Но обсуждение ситуации детей и подростков, безотносительно темы нечистой совести родителей, должно быть более честным и открытым<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> Эта глава написана по материалам эссе «Бесприютные», опубликованного в Журнале норвежской психологической ассоциации (№12. – 2014. – С. 1038–1045).

## 13. СВЕТАЯ ПАМЯТЬ

Не так давно умер мой отец, ему было 94 года. Я стояла в часовне, рядом с гробом, лицом к лицу с родственниками и друзьями, и делала то, что полагалось делать дочери почившего, – рассказывала о жизни моего отца, о том, что он для нас значил и как закончил свои земные дни. После речи священника мы проводили его в последний путь. Теперь там стоит надгробный камень с высеченными на нем именами моих родителей и последним напутствием родных: *«Покойтесь с миром»*. Наше напутствие исходило от сердца, поскольку совместная жизнь этих двоих не была мирной. Их брак был борьбой, особенно для матери. Конфликты, казалось бы, ничуть не трогали моего отца, поскольку он был наделен невероятной способностью вытеснять неприятное. Энергия была из него ключом, у него была работа, спиннинги, гитара, машина и права, и река, богатая рыбой, в зеленом раю, куда он устремлялся при любой возможности. У матери ничего этого не было, запертая в четырех стенах, она ненавидела жизнь домохозяйки, имела серьезные проблемы со здоровьем и никогда не чувствовала себя понятой. Если бы моим родителям пришлось устанавливать камень в память о своих отношениях и решать, какую надпись на нем выгравировать, то у них возникли бы разногласия. Отчаяние матери – *«Здесь покоятся скорбь, боль и разочарование»* натолкнулось бы на хоть и примирительное, но все же непонимающее недоумение отца – *«Нам ведь было не так уж плохо?»*

В молодости я часто думала: зачем они вместе? Не лучше бы им было разойтись? Сейчас я знаю, что развод стал бы худшим кошмаром. Они превратились бы во врагов на всю жизнь. Мать обладала сильным характером и непримиримым

нравом, она могла взять и возненавидеть, никогда не прощала несправедливости. Так она защищала себя от обид и унижений. В случае развода отец перестал бы для нее существовать, а мы с сестрой мучились бы, превратившись в связующее звено между ними, и мать до конца своих дней изливала бы на нас свою горечь. Но этого не произошло, они остались вместе, к счастью. Мама умерла четырнадцатью годами раньше отца, она была нездорова, он ходил за ней, ухаживал годами. Она болела, была разочарована в жизни, но между ними существовала связь, прочная, как скала. Они выдержали все, прожили долгую жизнь в созданной ими семье. Они построили дачу в горах, у них был домик в Испании, они выучили несколько языков, путешествовали, посмотрели мир, пели старые джазовые хиты, греясь на солнце. Все это не давалось им само по себе.

Мать выросла в детдоме и вынуждена была рассчитывать только на саму себя уже с шестнадцати лет. Отца моя бабушка воспитывала в крайней строгости. Она день и ночь проводила за швейной машинкой, чтобы прокормить семью после того, как мой дед спился. Это, безусловно, объясняет ее внешнюю бесчувственность. Перед ней стояла задача выжить. Остальное было неважно. Неблагополучие моих родителей их связало. Они объединились и были вместе до самого конца. Их фотоальбомы наполнены фотографиями, начиная с тех, на которых они засняты молодыми, и заканчивая теми, где они запечатлены морщинистыми стариками. Все важные события, все отпуска, праздники, вечера в обществе друзей и родных прочно приклеены к пожелтевшим страницам, лица родителей светятся радостью. Конечно, в их жизни было много хорошего. У меня нет права обесценивать их отношения. Для их пары подошла бы памятная надпись, которая, я знаю, заставила бы улыбнуться обоим, – это название их любимой песни: *«Это должны были быть Вы»*.

### Рассказать, чтобы понять

Мы постоянно подправляем историю своей жизни. Нарративность, повествовательность свойственна человеческой

природе, мы упорядочиваем действительность, рассказывая о ней. Мы делаем это с самого детства и до того момента, как сходим в могилу. Мы говорим, повествуем вслух, для других, мы говорим про себя, самим себе. Когда у нас появляется возлюбленный или возлюбленная, нас начинает распирать от желания рассказывать. И мы рассказываем друг другу – о детстве, о своих страхах, о том, чего стесняемся, о том плохом, что было в жизни, о том, что мы любим, и о том, что ненавидим. Мы делаем это по очереди, мы глубоко и искренне интересуемся партнером, как правило, в дальнейшем такой абсолютный интерес мы проявляем редко. Это просто волшебно, и мы порой тоскуем по тотальной открытости и любопытству, характерным для начальной стадии отношений. Самые отважные рассказывают друг другу о своей прошлой сексуальной жизни. Такое может дестабилизировать новоиспеченную пару – картина любимого человека в объятиях бывших, врезавшись в память, способна вызвать приступ ретроспективной ревности. Тем не менее, многие все равно это делают, поскольку старое необходимо вычистить, чтобы освободить место для нового. Любовь дает нам новый шанс, жизнь начинается с начала, *ab ovo* – «с яйца», как описывает это явление Альберони. Он называет этот повествовательный процесс историзацией – партнеры разбираются со старой жизнью, спаивают свое существование друг с другом и готовят условия для развития новой пары. Когда отношения налаживаются и вера партнеров в свой союз укрепляется, начинает формироваться биография Великого Мы. Важные события основательно запечатлеваются благодаря повторяющимся рассказам, которые зачастую начинаются с восторженного «ты помнишь».

Я всегда спрашиваю пары, с которыми беседую, о том, как они познакомились, что их привлекло друг в друге и какими были их отношения в начале. Мне интересно узнать об истории зарождения привязанности в отношениях. Большинство партнеров соглашаются вернуться в прошлое, даже если их отношения в настоящий момент балансируют на грани разрыва. Я спрашивала всех своих информантов о том же – как

они встретили партнера, какими были отношения в начале, о том, что было хорошего. Подавляющее большинство отступников с теплотой говорили о первых годах отношений. Затем они рассказывали истории о необъяснимых изменениях, о конфликтах и отвержении, о незнакомых сторонах личности партнера, вызывающих гнев и отчаяние, о душевном смятении, о том, как крепкое чувство общности сменилось одиночеством, о дистанции и безысходности. Много лет спустя они все еще пишут свою историю, пытаясь разгадать, как могло произойти, что столь прекрасное вдруг стало таким ужасным.

Прекращение совместной жизни касается обоих партнеров, однако переживание разрыва – вещь сугубо индивидуальная. Почему ушла любовь – каждая из сторон, как правило, имеет собственный ответ на этот вопрос, партнеры редко рассказывают одну и ту же историю окончания отношений. Внутренняя картина мира сторон различается, поэтому они слагают различные рассказы о том, почему все произошло так, а не иначе. Покинутый нуждается в своей версии случившегося, с которой он мог бы жить дальше, а ушедший – в своей. Многие отступники рассказывали, что постепенно эмоционально дистанцировались от партнера, трещины в отношениях способствовали появлению чувства безысходности, а со временем и жгучей потребности освободиться. Однако они еще не были готовы к самому действию, так как чувствовали себя обессиленными, заброшенными, измученными конфликтами и тоской, поэтому, чтобы уйти, нуждались в помощи нового романтического партнера. Но, пройдя через длительный подготовительный процесс, ощутив вкус новой жизни, отступники не переживали разрыв как травмирующее событие, в отличие от оставленных ими партнеров, воспринимавших все совсем иначе. Многих покинутых разрыв просто сокрушает, они чувствуют себя так, словно распадаются на части, и это легко понять. Любовь двух взрослых людей предполагает, что стороны являются друг для друга главными объектами привязанности, их «Я» взаимно интегрированы. Вот почему покинутый может почувствовать, что его «Я» разрушается, когда партнер внезапно отделяется, и именно поэтому возникает неприятное ощущение собствен-

ной уязвимости, пустоты и незащищенности, о которых так много говорят и которые порой закрепляются настолько, что человек так и не оправляется после разрыва. Все отступники страшатся сделать последний шаг – разорвать отношения. Это неконтролируемая ситуация, они не знают, как отреагирует партнер, поэтому некоторые годами откладывают решение. Многие мои информанты были абсолютно правы, предполагая, что для партнера разрыв станет ударом:

*Он отреагировал так, словно получил известие о смерти. Все прошло очень спокойно. Должно быть, я заплакала от перенапряжения. Потом мы почистили зубы и легли спать. Он погрузился в себя.*

*Момент истины наступил, когда мы подписывали бумаги. Когда все было подписано, она начала плакать, а затем поднялась, чтобы уйти. Она не хотела говорить. Хотела побыть наедине со своей скорбью, разочарованием и гневом.*

*Я сказала: «Я решила уехать». Он весь затрясся, ничего не ответил, его передергивало, коржило, затем он ушел.*

*Жена впала в отчаяние, разозлилась, заплакала. Она швырнула в меня фотоальбом.*

*У моего мужа были приступы паники, его рвало, его била дрожь.*

Покинутые зачастую чувствуют себя обманутыми, поскольку партнер принял решение втайне от них, самолично, ни во что не посвящая и не давая реального шанса изменить ситуацию. Тем не менее, можно констатировать, что большинство отступников заранее сигнализируют о том, что с ними происходит, однако истолковать эти сигналы бывает непросто. Проблемы в некоторых отношениях могут считаться обычным делом, в каком-то смысле нормальным состоянием, поэтому стороны обретают своего рода иммунитет на боль партнера.

Вполне возможно, что один из партнеров игнорирует сигналы опасности, думая, что «теперь все образуется, теперь у нас все наладится», когда другой прекращает предъявлять претензии и выражать свое недовольство, ошибочно принимая бессилие и покорность за улучшение ситуации. Поэтому нет ничего удивительного в том, что покинутые чувствуют себя преданными, разрыв порой обрушивается на них, как цунами.

*«Лучше бы ты умер. Мне было бы легче с этим жить!»* Эти слова произнесла в отчаянии жена одного из моих информантов. Многие отступники рассказывают о том, что столкнулись с такой реакцией, да и покинутые тоже об этом говорят – если они не высказали этого вслух, то подумали про себя, а потом стыдились, что пожелали смерти ушедшему партнеру. Сознание того, что он или она все еще ходит по земле, окунувшись в свою новую счастливую жизнь с другой или другим, становится ежедневной мукой. К тому же дополнительным грузом на плечи покинутых ложатся ожидания коллег, детей, друзей и родственников – «сейчас тебе надо продолжать жить, самое время оставить это позади». Развод по праву заслуживает называться «тихой скорбью», хотя зачастую разрыв вовсе не проходит тихо. Однако это – потеря, которая не сопровождается ритуалами и цветами, она не имеет захоронения.

Если бы я говорила с партнерами своих информантов, то описанное в этой книге разнилось бы с их видением ситуации разрыва. Это не должно обескураживать или подвергать сомнению вышеизложенные истории. Только в порядке исключения мы слышим совпадающие сведения о том, почему отношения закончились, к примеру, когда известные пары сообщают СМИ, что они все еще хорошие друзья (даже если это не так) и что они приняли совместное решение о разводе (даже если на самом деле все было иначе). Такая версия имеет целью защитить партнеров, а также, возможно, их общих детей, и является вполне объяснимой стратегией, позволяющей в покое пережить свою скорбь и процессы переориентации. В некоторых случаях разрыв фактически происходит синхронизировано и стратегические соображения здесь ни при чем – партнеры соглашались в том, что им действительно

лучше расстаться. Такие пары обычно расходятся без драматизма и горечи, они эффективно взаимодействуют как родители, однако их внутренняя скорбь может быть велика. Любое расставание не проходит бесследно.

Человек всегда стремится понять, объяснить происходящее в жизни. Особенно явственно эта потребность проявляется тогда, когда мы переживаем потерю. Это судьба, говорят одни. На все божья воля, говорят другие. Не повезло, говорят третьи. Да что вообще об этом говорить, считают четвертые. Мы должны и *это* принять, как объяснение – случилось так, как случилось, нам надо идти дальше. Такой подход не означает, что человек боится чувств или болезненно уклончив – он просто живет настоящим, а не прошлым. Некоторые люди так не могут, им надо копнуть глубже, понять мысли, чувства и поступки, свои собственные и партнера, иначе они не обретут покоя. Чтобы понять, они *должны* рассказывать. Родителю, другу, учителю, сослуживцу, врачу, единомышленнику, пережившему то же самое. Как психолог и психотерапевт, работающий с парами, я слышала множество рассказов, была вместе с людьми, которые мучительно старались понять смысл изменений, так осложнивших жизнь. Их целью всегда был поиск пути к новой жизни, усмирение страха и смятения. Существование должно было опять стать для них постижимым и осмысленным.

Тяжелые события требуют изложения, нам необходимо прояснить, с чего все началось, как развивалось и почему закончилось, какие мысли и чувства у нас были в процессе и отчего мы поступали так, а не иначе. Нам нужно, чтобы в истории присутствовали и другие действующие лица, мы должны наделить их мыслями и чувствами, объяснить их действия по отношению к нам. По мнению психолога Джона Х. Харви, это явление можно рассматривать как своего рода подведение итогов, своеобразный отчет, в котором мы объясняем, описываем и эмоционально реагируем на значимые события своей жизни. Сначала мы формируем такой отчет в мыслях, затем мы делимся им в виде истории с людьми, которым доверяем. Нам необходимо объяснять и понимать

происходящее, чтобы справляться с тяготами жизни. Разрыв отношений – это личностный кризис, а ситуация потери – тяжелый и размытый процесс, захлестывающий партнеров, которые могут долго страдать, прежде чем им удастся расставить все на свои места и в мыслях, и в чувствах. Именно поэтому после краха отношений особенно важно осуществить нарративное подведение итогов, чем мои информанты, собственно, и занимались на протяжении многих лет. Истории рождения и смерти их отношений, которые они мне поведали, являются для них лишь звеном в длительном процессе наведения порядка в хаосе и реставрации собственного «Я».

### Повести о нас

Социальный психолог и исследователь процессов коммуникации Стив Дак называет подведение итогов истории расставания *отделкой могилы*<sup>39</sup>. Мне кажется, что это меткое описание работы, которую проделывают оба партнера, когда отношения подходят к концу, чахнут и умирают. В этом процессе горевания, по мнению Дака, начинается циклическая работа по созданию памятной истории отношений. По его словам, обычно она включает в себя динамику протекания отношений, их ключевые моменты, представленные таким образом, что вся история выглядит связно и осмысленно как для обеих сторон, так и для окружающих. Это ретроспективное повествование, поэтому причины краха отношений зачастую приписываются факторам, которые, собственно, присутствовали в них с самого начала, например серьезным личностным различиям, разнице в воспитании, неослабевающему напору чрезмерно настойчивого бывшего партнера, повседневности, истощившей отношения, и тому подобному. Это порой дает людям право сказать: *мы делали все, что могли, но вынуждены были сдаться*. Некоторые из моих информантов делали именно это, большинство же в процессе рассказа памятной истории как будто лучше начинали понимать бывшего партнера.

---

<sup>39</sup> «Grave-dressing» – термин упоминается в статье «Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage Models and Their Limitations».

Каждый отступник, поведавший мне свою историю, подвел итог, потратил много сил и времени на то, чтобы разобраться в динамике отношений и причинах разрыва. К концу повествования они практически не ощущали гнева, у них не оставалось упреков. Некоторые отступники объясняли поведение бывших партнеров особенностями воспитания и детскими переживаниями. Таким образом они освобождали бывших мужей и жен от вины – у них вовсе не было дурных намерений, просто среда, в которой им пришлось расти, сделала их такими.

Я беседую с женщиной 34 лет. Она занимает должность руководителя отделения в крупной компании. По ее словам, она – самостоятельная, активная, энергичная. Ей нравится, когда жизнь кипит, она любит «что-нибудь затевать». Она говорит, что всегда была способным организатором как в работе, так и в частной жизни. В отношениях она также брала на себя роль движущей силы. Жизнь с ее избранником поначалу была интересной и яркой, но когда они съехались, в нем появилась пассивность, и поднять его с дивана становилось все сложнее и сложнее. Со временем он начал отказываться практически от всего, что бы она ни предложила. Ее это расстраивало, она не чувствовала себя счастливой. В результате именно его уклончивая манера поведения послужила основной причиной ее ухода. Она резюмирует четырехлетние отношения следующим образом:

*Он был на десять лет старше меня, и я была первой, с кем он съехался. До этого он вел холостяцкую жизнь. Видно, ему не хватало прежней свободы. Мне кажется, что он не был готов к серьезным отношениям, поэтому не хотел ничего планировать, вероятно, чувствовал себя связанным. Я его тяготила.*

По ее словам, он чувствовал, что им как будто помыкают, но вместо того, чтобы нормально поговорить с ней об их не совпадающих потребностях, он начал вести себя инертно, уклончиво, а со временем стал еще и вспыльчивым. Он злился,

бывало, рвал и метал, а затем выскакивал из дома и пропадал часами.

*Я предложила найти кого-то, с кем мы могли бы поговорить о наших отношениях. Тогда он опять страшно разозлился. В чем-то он был очень консервативен... он вырос в деревне. Мое предложение он воспринял как оскорбление. Я больше об этом не заговаривала. Я много плакала, расстраивалась, а он считал, что я реагирую неадекватно и это мне надо пойти и поговорить с кем-нибудь, ведь проблемы у меня.*

После того, как она сказала, что все кончено, он просто ушел. Она занялась продажей их общей квартиры, но он не хотел ни в чем участвовать. С тех пор она с ним не общалась. Он переехал на другой конец страны.

*На самом деле он просто не терпел конфликтов, считал, что все должно как-то улаживаться, рассасываться само собой. Его гнев был защитой, стеной. Раньше у него не было серьезных отношений. Кроме того, он вырос в консервативной семье, в которой не принято было много говорить, отец работал на ферме, мать – на кухне. Он не привык к конфликтам или разговорам о тяжелых чувствах, усвоил, что о таких вещах не говорят – «их не существует». И наш разрыв он воспринимал не как окончание отношений, а как разрешение проблемы. Он просто не осмеливался в это углубляться... он просто отстранился от этого. Он отрицал ситуацию. Не знаю даже, что он чувствовал, когда мы разошлись. Мне кажется, что он не понимал, как обходиться с переживаниями, не хотел об этом думать.*

Во время нашей беседы она порой утирает слезы. Непросто беречь старые раны, вспоминать, какой несчастной она тогда себя чувствовала. Однако она рада, что мы об этом говорим. Она часто сама себя прерывает, задумывается, делает длительные паузы. «Мне следовало понять это раньше, – говорит

она. – Мы были такие разные». Возможно, она права – по всей видимости, он считал, что «сложностей не существует». В своей семье он усвоил, что все налаживается само собой, просто не надо говорить о чувствах и разногласиях. Он не понимал уязвимости ни в себе, ни в других. Теперь она его «отпустила».

Интересно, что очень многие внутренне примирились со своими бывшими партнерами в процессе беседы со мной. Было видно – отступники искренне пытались разобраться в том, что происходило в душе партнера, понять те чувства и действия, которые в пылу борьбы казались им иррациональными и неадекватными. Большинство моих информантов считает, что их собственное непонимание ситуации и слабости способствовали краху отношений. Они говорили мне: «следовало быть решительнее, мне надо было набраться храбрости и заговорить о наших проблемах», «я была слишком настойчива, слишком истосковалась по любви», «я не понимал ее реакций, тогда я был молод и не разбирался в чувствах».

Многое указывает на то, что люди, поработавшие над отделкой могилы, лучше справляются с негативными последствиями разрыва, чем те, кто не прошел через этот завершающий процесс. Нарративный процесс, затрагивающий рассвет и закат отношений, собственную ответственность за произошедшее, осмысление прошлого, помогает оставить плохое позади и открыться новому. Английское слово *divorce* ведь происходит от латинского *divortere*, означающего «идти в неизведанном направлении», и отделка могилы этому способствует. Независимо от того, какой путь избирает человек, по мнению Дака, ключевым элементом отделки могилы является закрепление собственной ценности и цельности вне связи с покинутым или ушедшим партнером.

Процесс, приводящий к завершению отношений, на протяжении долгого времени является частным делом партнеров. Когда же наконец проблемы в отношениях получают огласку – родственники, друзья и коллеги узнают о разрыве, процесс переходит на следующий уровень. На этой стадии красивый фасад зачастую рушится и нелицеприятные черты партнеров выходят наружу. Начинают активно распространяться рас-

сказы о конфликтах между партнерами, их предательстве, недостатках характера, неверности и несовместимости, друзья подвергаются испытанию, многие чувствуют себя обязанными выбрать сторону, дети разрываются между родителями. Это тяжкий и мучительный период для многих расставшихся пар, и понятно, что сторонам, находящимся под влиянием шока и отчаяния, не всегда удастся вести себя «цивилизовано». Однако у некоторых пар этот процесс затягивается настолько, что становится непреходящим состоянием. Они словно попадают во временную ловушку и по сути так и не переходят к стадии конструктивной отделки могилы. Тем же, кому, напротив, удастся создать историю разрыва, в которой нет места ненависти, по всей видимости, проще приспособиться к сложившейся ситуации, чем тем, кто не желает понимать случившегося или продолжает возмущаться и пестовать в себе обиду на предательство партнера.

Со своей стороны хочу отметить, что эффективный процесс отделки могилы предполагает усилия по принятию точки зрения партнера, признание собственной ответственности за разрыв и стремление как можно более достойно представить отношения и бывшего партнера, не в последнюю очередь ради общих детей. Дети тяжело переживают развод мамы и папы, а когда один из родителей к тому же годами пытается очернить другого и привлечь окружающих к вендетте, положение ребенка только усугубляется. Такое поведение является противоположностью конструктивной отделки могилы – это осквернение захоронения пары, частью которой человек некогда был.

Отделка могилы может занять время, поскольку восстановиться после разрыва совсем не просто. Это относится как к ушедшему, так и к оставленному партнеру. Обеим сторонам нужно залечить раны, найти опору в новой жизни без другого. Некоторым для этого необходимо полностью и надолго дистанцироваться от бывшего партнера и общих знакомых. Чтобы восстановиться после болезненных отношений и разрыва, им надо избежать напоминаний о том, каково им было раньше. Один из моих информантов и его жена совершенно

друг друга измучили. Несколько лет после разрыва они лишь холодно обменивались необходимой информацией, однако сейчас между ними восстановилось нормальное общение. Очевидно, что сейчас им обоим стало значительно легче, поскольку он так описывает их текущее взаимодействие:

*В настоящий момент у нас с бывшей женой хорошие отношения. Однажды она сказала: «Сейчас я бы многое сделала иначе». Это было что-то новенькое. Хорошо, что она это сказала. Мы вместе заботимся о детях, нам отлично это удается, хотя она несколько ограничивает мое участие в этом процессе. Я просто смирился с тем, что она, как ей кажется, лучше знает, как и что делать. Но я все же могу быть исключительно выдающейся второй скрипкой.*

Последнюю фразу он произносит с улыбкой, без всякой горечи.

#### **Отношения запечатлеваются навеки**

В романе Гейра Гулликсена «История одного брака» рассказывается о Юне и Тимми, которые были счастливы в браке, длившемся двадцать лет. Эта история в общем и целом является подведением итогов рассвета и заката отношений, болезненной и трогательной отделкой могилы «МЫ», которого больше не существует. Юн ищет ответ на вопрос, что, собственно, произошло, когда его жена полюбила другого. Он размышляет о прошлом, о потерянном «МЫ»:

*В любом случае той, кем она была со мной, больше нет. Меня, того, кто был с ней, тоже больше нет. Когда-то мы были реальностью, мы жили вместе, а теперь все кончилось, и она уже забыла нас. Случившееся заслонило все, ее, и меня тоже.*

Это правда, но не вся. Новое «МЫ» действительно вытесняет старое. Старое «МЫ», частью которого мы были, блекнет. Оно отходит в сторону. Нам может показаться, что оно распадается и умирает. Но неужели его на самом деле больше не суще-

ствуется? Я думаю, что оно остается на более глубоком уровне. Пара Юн-Тимми запечатлевается навеки. И когда новая пара Тимми и другого мужчины спустя какое-то время столкнется с неизбежными в любых отношениях проблемами, пара Юн-Тимми вновь проявится, и Тимми почувствует, что она живет в ней, и вспомнит ее с нежностью, а может быть и с тоской.

Нижеследующая история демонстрирует устойчивость и сопротивляемость старого «Мы». Одна моя знакомая ушла от мужа, прожив с ним в браке двадцать лет. Это были годы одиночества в отношениях, по ее словам, она словно пребывала в стране молчания. После разрыва к ней вернулась радость жизни и энергия. Женщина больше не испытывала привязанности к бывшему мужу, она была свободна, перестала грустить, чувствовала, что ее жизнь такова, какой и должна быть. Но тут произошло нечто странное. У ее бывшего мужа появилась женщина, и моя знакомая вдруг словно погасла. Она начала испытывать недомогания, утратила сон и аппетит, плакала дни и ночи напролет. Непостижимо. Она же была рада прекращению отношений, совершенно не хотела возвращаться к бывшему мужу, однако впала в своего рода любовную тоску. Друзья ее не поддержали – они не понимали, на что она жалуется, если ушла от мужа по собственному желанию. Так что же это было? Внезапное помешательство? Воспаленное чувство собственности? Запоздалая скорбь? Неужели она просто внушила себе, что покончила с отношениями? Нет, дело было не в этом. Как это часто бывает, она просто забыла о том, что отношения – это вовсе не двое, а трое. Обычно мы говорим об *ощущении собственного «Я»*, но в этом случае столь же правомерно говорить о *внутреннем ощущении пары*. На стадии влюбленности это ощущение ярко выражено, оно вытесняет все остальное. Со временем оно блекнет, а когда люди живут вместе годами, привычка и повседневность заслоняют внутреннюю пару, и партнеры могут забыть о том, что она вообще существует. Однако пара, как внутренняя, эмоциональная репрезентация, образ, никуда не пропадает. Она живет в душах создавших ее людей, но неявно, порой как едва различимый образ. В повседневной жизни она лишь

изредка напоминает о себе, возможно проявляясь в чувстве защищенности или в смутной тревоге при мысли потерять партнера. «Телом» внутренней пары является *чувство привязанности*, ощущение спаянности с другим и в хорошем, и в плохом. Поэтому негативные чувства также могут вызвать к жизни внутреннее ощущение пары, или, как в вышеописанной ситуации, импульсом способно стать *образование новой пары бывшим партнером*.

Сила привязанности, скрытая во внутренней паре, мощнее, чем мы полагаем. Она может в полной мере проявиться, когда бывший партнер входит в новые отношения, даже если мы добровольно отказались от него. Однако давайте не будем спешить – насколько корректно в данном контексте использование формулировки «добровольно»? Можно ли вот так запросто описывать этим словом расставание, ощущаемое скорее как вынужденность, негативный эмоциональный процесс отъединения, с которым подолгу борются? Очевидно, что нет. Можно ощутить облегчение, когда заканчиваются тяжелые отношения, но фактически переживать поражение потому, что проект совместной жизни провалился. Мы любим, мы проигрываем. Мы можем ничего не чувствовать по отношению к бывшему партнеру, но его счастье в новой паре способно повергнуть нас в состоянии той самой годами испытываемой скорби: *почему ты счастлив/счастлива с другой/другим? Как ты можешь давать другой/другому то, что не давал/давала мне?* Когда нас заменяют – это порой больно, даже если мы сами в свое время решили уйти. Как будто внутренняя пара, частью которой мы все еще являлись, заявляет протест. А если нас покидают, боль в такой ситуации бывает еще острее, поскольку образ пары у нас в душе совсем не потускнел. Когда от нас уходят, мы лишаемся не только партнера, но и нашей общей пары как системы координат, места, куда мы можем мысленно перенестись. Именно поэтому ощущение бесприютности у покинутых так обострено. Именно поэтому любовная тоска может затянуться надолго.

Когда наши бывшие находят новых партнеров, легко поддаться заблуждению и счесть, что нас *заменяют*. Нам может

показаться, что другой или другая приходит на смену нам, но это не так. Внутренняя пара никогда не может быть репродуцирована, она является неповторимым оригиналом. То, что было между двумя людьми, не может повториться, когда они создают новые пары. Есть особенные места, которые пара называет *наше место*, и после расставания многие приходят в ярость, узнав, что бывший муж или жена бывает там с новой возлюбленной или возлюбленным. Это может глубоко ранить, поскольку истолковывается как издевательство над их бывшей парой. Негодование, вызванное таким поступком, вполне объяснимо, однако в действительности наша пара от этого не страдает. Образ нашей пары запечатлен навечно. Никто не может туда проникнуть, причем нашим бывшим партнерам об этом известно, и их новым возлюбленным тоже. Именно поэтому некоторые из них активно пытаются вытравить воспоминания о прошлых отношениях и требуют оборвать все связующие с ними узы. Поначалу может показаться, что цель достигнута, однако старая, внутренняя пара будет существовать всегда, занимая особое место в бессознательном партнера. Бывшие любимые могут вдруг явиться нам во сне, и тогда, проснувшись, мы постыдимся рассказать об этом нынешнему возлюбленному или возлюбленной, словно сновидение было актом неверности. Сон – это доказательство. Наша старая пара живет в нас, где-то в тени, и мы не в состоянии ничего с этим сделать. С ней надо бережно обращаться, чтобы вспоминать ее без всякого страха, гнева и стыда.

Когда-то, в моей прошлой жизни, я была с другим мужчиной. У нас была яхта. На ней я провела не одно холодное норвежское лето. Для меня это было настоящим испытанием. Мужчине, с которым я тогда делила жизнь, нравилось, когда завывал ветер, а волны неистовствовали так, что яхта становилась вертикально. Тогда он мог закричать от восторга. Мне же, напротив, нравился попутный ветер, мягко помогающий движению яхты. На него это наводило тоску. Это, собственно, хорошо отражает сущность наших отношений. Мы были на грани разрыва годами, и когда все кончилось, вздохнули

с облегчением. К тому моменту мы полностью отдалились друг от друга. Я считаю, что ушла я. Он считает, что точку поставил он. Ведь так порой бывает – трудно разобраться в том, кто ушел, а кого оставили. Причем в такой ситуации оба партнера могут быть правы. Уйти – это то же самое, что быть покинутым, потому что человек уже чувствовал себя отвергнутым и утратил в отношениях любимого или любимую. Быть покинутым – это то же, что уйти, поскольку человек должен закрыться от другого, чтобы вынести боль потери. Но когда я и он разошлись и покинули друг друга, осталось измученное, изувеченное «МЫ», бесприютная пара, ведь больше мы с ним так никогда и не поговорили. Мы закрыли доступ даже к тому хорошему, что было между нами.

Эти мысли тогда не приходили мне в голову. Я была зашорена. Проклинала его. Ненавидела. Столько лет было потрачено на него. Я чувствовала, что он меня травмировал. Я считала его злом. Я бесконечно обсуждала это с друзьями. Они меня безоговорочно поддерживали, ведь я была абсолютно уверена в том, что я ни в чем не виновата. Я ни разу не сказала о нем ничего хорошего. Думаю, что и он никогда не говорил обо мне хорошо. Я не могу сказать точно, когда я начала иначе относиться к нему и к той паре, которую мы некогда создали. Но это помогло мне обрести новую жизнь, новый опыт, новые радости и новую любовь. Это помогло мне писать. Это помогло мне оказывать помощь другим. Итак, еще задолго до того, как он покинул этот мир, я начала пересматривать прошлое и дополнять картину произошедшего. Я взглянула на себя со стороны. Какой я была тогда? В тех отношениях – слабой, все время чего-то просящей. Я не понимала его. Единственное, чего я хотела, – чтобы он меня понял. Он же хотел счастья и неослабевающей страсти. Ведь именно это мне в нем и нравилось. Ему нужен был рядом столь же сильный и неумный человек, способный его понять и удержать. Ему хотелось развития, расширения, ему нужен был накал чувств и полная жизнь. Для меня это было слишком, и со временем я перестала вызывать в нем чувства, которых он искал. Он верил, что я справлюсь. И когда я, с его

точки зрения, подвела его и отступила, не исполнив своего предназначения в любви, он был крайне разочарован, поэтому стал вести себя враждебно и жестко. Тогда мне не дано было этого понять.

Мне известно, что некоторые пары встречаются, чтобы завершить свою общую историю, даже если их отношения давным-давно закончились. Одни делают это без посторонней помощи, другие обращаются к психотерапевту. Они признают свои ошибки, берут на себя ответственность за собственный вклад в произошедшее. Это процесс примирения, при котором стороны признают, что ранили друг друга потому, что многого не понимали, чувствовали себя беспомощными и не осознавали, какие чувства будили в душе другого. Наверное, когда приходит время, людям действительно стоит так поступать, из уважения к пусть и поблекшей, но не исчезнувшей паре, в которой некогда была любовь, а также для того, чтобы залечить свое раненое «Я».

Я перестала ворошить прошлое, оставив в покое пары, частью которых я некогда была. Они вспоминаются мне крайне редко, но когда это происходит, я не испытываю ни тревоги, ни горечи. Они – это часть меня, так и должно быть. Наша жизнь – это и есть мы. Мы – это наши дни, годы. Все, что мы пережили, хранится в наших душах, в образах, историях, физических ощущениях и чувствах. В них запечатлена радость прожитой нами жизни и цена, которую мы за нее заплатили.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Чтобы написать книгу, требуется много времени проводить в сидячем положении, а его я люблю меньше всего. Сидение воспринимается телом как насилие, и оно ясно дает мне это понять недомоганиями, протестом и сопротивлением моей воле. И на этот раз процесс написания книги тянулся невероятно долго. Не в последнюю очередь из-за противодействия моего тела, у которого я хочу попросить прощение за вынужденные нагрузки и в то же время поблагодарить его за удивительную выносливость. В продолжение этой благодарности хочу сказать спасибо доктору Курту Андреассену, который за последние пару лет бесчисленное количество раз спасал мое плечо и руку. Без его помощи никакой книги просто бы не было.

Другой причиной того, что эта работа затянулась, является непростой материал, с которым я имела дело. Тема сама по себе болезненная, и порой я уставала постоянно концентрироваться на деструктивном взаимодействии людей. Величайшими героями, принявшими участие в этом проекте, без всякого сомнения, являются мои семнадцать информантов. Это женщины и мужчины, которые окунулись в свое прошлое и извлекли оттуда чувства, которые испытывали в наиболее мучительный период своей жизни. Они сделали это, чтобы поделиться своим опытом с другими, горячо желая быть полезными. Я от всего сердца благодарю их и надеюсь, что мне удалось способствовать восстановлению справедливости по отношению к ним.

В этой книге не использовались материалы из моей психотерапевтической практики, однако я все время опиралась на свой профессиональный опыт и хочу горячо поблагода-

рить моих клиентов, коллег, которые многому меня научили и помогли лучше понять жизнь. Отдельная благодарность психологу, супервизору Йетте Симон и моим внимательным и таким отзывчивым коллегам-друзьям Марианне Бие, Туриль Хепсе, Анне Кристине Йенсен и Дмитрию Хьелланн Самойлову. Все они являются энтузиастами своего дела, специалистами, практикующими и активно продвигающими эмоционально-фокусированную терапию в Скандинавии. Я испытываю особую гордость от того, что связана с профессиональным сообществом, которое близко мне по-настоящему. Дополнительную благодарность хочу выразить Дмитрию, который внимательно прочел рукопись и сделал ряд ценных замечаний. Ула Рейертсен, мой муж, также очень мне помогал, скрупулезно и критично читая не единожды переделываемый текст. Особая благодарность моей подруге и коллеге Катрин Саген, которая была для меня настоящей неутомимой группой поддержки в одном лице. Передо мной возникает образ Катрин, которая месяцами бежит рядом со мной по нескончаемой прямой к финишной черте с флагом, колокольчиками и дудками. Цель должна быть достигнута раньше, чем друзья попадают в изнеможении!

Теперь обращаюсь к людям, которые принимали непосредственное участие в рождении книги. Хочу горячо поблагодарить Нору Скаут. Она была для меня всем – подругой, коллегой-автором, консультантом, редактором и корректором этой книги. Нора – строгий читатель, известный своим острым соколиным взглядом, она работала с текстом с деликатностью и бесконечным терпением. Фотограф Тине Поппе благодаря своему непревзойденному чутью истинного художника создала обложку с выразительной метафорой, которая полностью отражает содержание книги. Редактор Сирикит Локерт из издательства «Аскехауг» помогала мне на каждом этапе процесса подготовки книги к изданию. Директор издательства Кари Спельнес сократила рукопись, взглянув на нее свежим взглядом в то время, когда у меня глаз совсем замылился. Редактор газеты «Моргенбладет» Марит Карине Слотнес заслуживает

особой благодарности. Мне редко удается писать сразу четкими формулировками – всякое предложение и мысль требуют обдумывания. Марит предоставила мне возможность писать для газеты под рубрикой «Осколки». Под ее ободряющим квалифицированным руководством мне регулярно удавалось оттачивать мысли, размещая в газете материал для книги «Все кончено». Это позволило мне окончательно сформировать свою позицию и добиться четкости в ее изложении.

Мое надежное убежище – моя семья: муж Ула и наши дочери Сара Лу и Осе. Эти трое поддерживают меня, выдерживают меня, я знаю, что они всегда рядом. Я бесконечно им благодарна, хотя и этого мало, не могу сказать, где начинается и где заканчивается их вклад в создание этой книги. Они ежедневно напоминают мне о том, что важно в жизни: любовь, забота и сплоченность.

# NEKUNDOJESTVENNIA LITERATURA

Acevado, P. B. & Aron, A.: Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? I: *Review of General Psychology*, vol.13, No 1, (s. 59-65) 2009.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S.: *Patterns of attachment: Apsychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum 1978 Alberoni, F.: *Forelskelse og k rlighed. Lindhardt og Ringhof* 1980.

Aron, A. & Aron, E.N.: Romantic Relationships from the Perspectives of the Self-Expansion Model and Attachment Theory. Partially Overlapping Circles. I: Miculincer & Goodman *Dynamics of Romantic Love - Attachment, Caregiving and Sex*. The Guilford Press (s. 359-382) 2006.

Barber, B.L. & Demo, D.H.: The Kids Are Alright (at Least Most of Them) Links Between Divorce and Dissolution and Child Well-Being. I: Fine & Harvey *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Routledge (s. 289-311) 2006.

Barthes, R.: *Fragmenter av k rlighetens spr k*. Spartacus Forlag 2000.

Bowlby, J.: *Attachment and Loss. Vol 1: Attachment*. Basic Books 1969.

Bowlby, J.: *Attachment and Loss. Vol 2: Separation: Anxiety and anger*. Basic Books 1973.

Bowlby, J. : *Attachment and Loss. Vol 3: Sadness and depression*. Basic Books 1981.

Bowlby, J.: *A Secure Base: Clinical applications of attachment theory*. Basic Books 1988.

Cox, T.: *Hot sex. Rett pe sak*. Aschehoug 2001.

Damasio, A.R.: *Decartes feiltakelse. Fornuft, f lelser og menneskehjerner*. Pax Forlag 1994.

Teigen, A.M.F.: *Varig k rleik. Ei handbok*. Samlaget 2012.

Fromm, E.: *Kunsten at elske*. (The Art of Loving, 1956) Hans Reitzels forlag 2000.

Gottman, J. M.: *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Psychology Press 1994/2009.

Gottman, J. & Silver, N.: *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Orion Books Ltd. 2000.

Gran, S.: Hjeml s. I: *Tidsskrift for Norsk psykologforening* nr 12 (s.1038-1045) 2014.

Gran, S.: *K rlighetens tre porter*. Aschehoug 2007.

Gran, S. og Skaug, N.: *Hekta p  et h p om k rlighet*. Aschehoug 2010.

Greenberg, L.S. & Goldman, R.N.: *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. American Psychological Association 2008.

Greenberg, L.S. and Johnson, S.: *Emotionally Focused Therapy for Couples*. The Guilford Press 1988.

Gulbrandsen, W.: Foreldrekonflikter etter samlivsbrudd: En analyse av samspill og kilder til det fastl sende I: *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 59, nummer 6 (s. 538-551) 2013.

Harvey, J.H.: *Embracing their memory: Loss and the social psychology of storytelling*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon 1996.

Hazan, C. & Shaver, P.: Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. I: *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (p 511-524) 1987.

Helland, S.M.: *Pathways of parental couple relationships: A 17 year longitudinal study of relationship dissolutions and conflicts among Norwegian mothers*. Doktorgradsavhandling ved Psykologisk Institutt 2015.

Hetherington, M. & Kelly, J.: *For Better or for Worse – Divorce reconsidered*. W.W. Norton & Company 2002.

Johansen, H.M.: *Separasjon og skilsmisse i Norge 1536-1909 En familie- og rettshistorisk studie*. Den Norske Historiske Forening – HIFO 2001.

Johnson, S.: *Emotionally Focused Couple therapy with Trauma Survivors*. The Guilford Press 2005.

Johnson, S.: *Hold meg. En veiviser til varig kjærlighet*. Pax Forlag (I samarbeid med Arneberg Forlag) 2012.

Johnson, S.: *Love Sense: The Revolutionary new science of romantic relationships*. Little, Brown and Company 2014.

Kayser, K. & Rao, S.R.: Process of Disaffection in Relationship Breakdown I: *Fine & Harvey Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Routledge (s. 201-221) 2006.

Miculincer, M.: Attachment, Caregiving and Sex within Romantic Relationships. A Behavioral Systems Perspective. I: *Miculincer & Goodman Dynamics of Romantic Love - Attachment, Caregiving and Sex*. The Guilford Press (s. 23-44) 2006.

Miculincer, M., Shaver, P. & Slav, K.: Attachment, Mental Representations of Others, and Gratitude and Forgiveness in Romantic Relationships I: *Miculincer & Goodman Dynamics of Romantic Love - Attachment, Caregiving and Sex*. The Guilford Press (s. 190-215) 2006.

Moxnes, K.: *Skånsomme skilsmisser med barnet i fokus*. Høyskoleforlaget AS 2003.

Nyborg, K.: *To stemmer*. Aschehoug 2013.

Perel, E.: *Rethinking infidelity – a talk for anyone who has ever loved*. TED-talk Mars 2015.

Person, E. S.: *Dreams of Love and Fateful Encounters*. Penguin Books 1989.

Rollie, S.S. & Duck, S.: Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage Models and Their Limitations I: *Fine & Harvey Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Routledge (s. 223-240) 2006.

Samoilow, K.D.: *Kunsten å elske. Ni nøkler til et godt samliv*. Kagge Forlag 2015.

Sternberg, J.R.: *Triangulating Love I: Sternberg & Barnes The Psychology of Love*. Yale University Press 1988.

Strauss, N.: *The Game. Penetrating the Secret Society of Pickup Artists*. Regan Books 2005.

- Thuen, F.: *Utro. Om kjærlighetens bakgater*. Gyldendal Norsk Forlag 2006.  
Wallerstein, J., Lewis, J. & Blakeslee, S.: *The Unexpected Legacy of Divorce. A 25 Year Landmark Study*. Fusion Press 2002.

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПОЭЗИЯ, МУЗЫКА

- Adolphsson, Olle: «Vad tanker hon på». Fra albumet *Vad tanker jag på*. 1967.  
Andersson, Lena: *Rettstridig forføyning. En roman om kjærlighet*. Gyldendal Norsk Forlag 2014.  
Bruheim, Jan-Magnus: «Du i meg» *Fra Leikande menneske*. Noregs Ungdomslag 1982.  
Christensen, Ida: *Den lykkelige skilsmissen – Jeg husker*. Avgangsprosjekt Kunsthuuskolen 2014.  
Dahle, Gro & Dahle, Kaia Nyhus: *Krigen*. Cappelen Damm 2013.  
Gulliksen, Geir: *Historie om et ekteskap*. Aschehoug 2015.  
Hagerup, Inger: «Episode» *Fra Samlede dikt*. Aschehoug 1976.  
Hedemann, Berit: *All min forakt. En kjærlighets historie*. Gyldendal Norsk Forlag 2014.  
Ibsen, Henrik: *Et dukkehjem*. Et skuespill i tre akter 1879. Gyldendal Norsk Forlag.  
Jansson, Tove: *Det usynlige barnet og andre fortellinger*. Aschehoug 1963.  
Knausgård, Karl Ove: *Min kamp*. Bind 1-6. Forlaget Oktober 2009-2011.  
Miller, Rebecca: *Pippa Lees hemmelige liv*. Pax forlag 2009.  
Mitchell, Joni: «My old man». Fra albumet *Blue*. 1971.  
Tiller, Carl Frode: *Innsirkling*. Aschehoug 2007.  
Ørstavik, Hanne: *På terrassen i mørket*. Forlaget Oktober 2014.

## ФИЛЬМЫ

- Before Midnight*, Richard Linklater 2013.  
*Four Weddings and a Funeral*, Mike Newell 1994.  
*Gone with the Wind* Victor Fleming, George Cukor, Sam Wood 1939.  
*Shall we Dance*, Peter Chelsom 2004.

DET ER SLUTT  
Historier om løsrivelse

**Сиссель Гран**

**ВСЁ КОНЧЕНО**  
**Расстаться, чтобы жить**

Перевод с норвежского	Н. Шинкаренко
Редактор	Е. Будячевская
Корректор	Б. Еленина
Дизайнер	Е. Коновалова
Верстка	П. Иванников

При оформлении обложки использована оригинальная обложка норвежского издания. Фотограф Тина Поппе (Tine Poppe)

Подписано в печать 1.11.2018

Формат 84x108/32.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. п. л. 15,12. Тираж 2000 экз. Заказ №10670.

Издательский Дом «Бахрах-М»

443029, г. Самара, а/я 14077

E-mail: bahrah-sam@mail.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в АО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14