



# ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

## РОБИН НОРВУД

ЕСЛИ ДЛЯ ВАС  
«ЛЮБИТЬ»  
ОЗНАЧАЕТ «СТРАДАТЬ»,  
ЭТА КНИГА ИЗМЕНИТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

ДОБРАЯ КНИГА



# **Робин Норвуд**

## **Женщины, которые любят слишком сильно. Если для вас «любить» означает «страдать», эта книга изменит вашу жизнь**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6377941](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6377941)*

*Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно: Добрая книга;  
Москва; 2015*

*ISBN 978-5-98124-417-9*

### **Аннотация**

Если для нас «любить» означает «страдать», значит, мы любим слишком сильно. В этой книге рассматриваются причины, которые побуждают столь многих женщин, ищущих любви и любящего мужчину, роковым образом неизбежно находить невнимательных, эгоистичных партнеров, не отвечающих им взаимностью.

Мы узнаем, почему, даже если наши отношения с близким человеком не удовлетворяют нас, нам все же трудно порвать их.

Мы поймем, как наше желание любить и сама любовь становятся страстью, зависимостью, пагубной привычкой, хронической неизлечимой болезнью.

# Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Любовь к мужчине, который вас не любит	12
Глава вторая. Хороший секс при плохих отношениях	48
Глава третья. Ты полюбишь меня, если из-за тебя я буду страдать?	80
Конец ознакомительного фрагмента.	106

**Робин Норвуд**  
**Женщины, которые**  
**любят слишком сильно**

Women who Love too Much

When You Keep Wishing and Hoping He,ll Change

Robin Norwood

© 1985 by Robin Norwood

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2008 – перевод и  
оформление

\* \* \*

# Предисловие

Мы любим слишком сильно, если «любить» для нас значит «страдать». Мы любим слишком сильно, если большинство разговоров с близкими подругами вертится вокруг *него*, его проблем, его мыслей, его чувств и почти все наши фразы начинаются со слова «он».

Мы любим слишком сильно, если оправдываем его скверный характер, безразличие или грубость трудным детством и пытаемся взять на себя роль психотерапевта.

Мы любим слишком сильно, если, читая руководство типа «Как помочь самому себе», отмечаем все то, что, на наш взгляд, может помочь ему.

Мы любим слишком сильно, если нам не нравятся многие черты его характера, ценности и поступки, но мы миримся с ними и думаем: побольше привлекательности и любви – и он захочет измениться ради нас.

Мы любим слишком сильно, если любовь ставит под угрозу наше эмоциональное благополучие, а может быть, здоровье и безопасность.

Несмотря на все страдания и разочарования, для многих женщин слишком сильная любовь – это столь обычное состояние, что мы почти уверены, будто близкие отношения должны быть именно такими. Большинство из нас хотя бы раз в жизни любили слишком сильно, а для многих это стало

привычным состоянием. Некоторые из нас до того одержимы своими возлюбленными и своей любовью, что ни на что другое сил почти не хватает.

В этой книге мы постараемся разобраться, почему многие женщины, ищущие человека, который бы их полюбил, неизбежно находят партнера, который их не любит и вообще совершенно невыносим. Мы увидим, что любовь превращается в слишком сильную, когда наш партнер нам не подходит, не ценит нас или не уделяет нам внимания, и все же мы не только не можем с ним расстаться, но, напротив, тяга и привязанность к нему только усиливаются. Мы поймем, почему наше желание и потребность любить, сама наша любовь превращаются в зависимость.

Зависимость – страшное слово. Оно вызывает в памяти образы жертв героина, вонзающих иглы себе в вены и явно идущих по пути к самоубийству. Это слово нам не нравится, нам не хочется употреблять его применительно к своим отношениям с мужчинами. Но очень и очень многие из нас были жертвами любви, и, как и другие жертвы зависимости, мы должны признать всю серьезность этой болезни, чтобы встать на путь выздоровления.

Если вам когда-нибудь приходилось заикливаться на мужчине, то, возможно, вы подозревали, что корень этой страсти – не любовь, а страх. Если любовь граничит с одержимостью, нас терзает страх: страх остаться одной, быть нелюбимой и недостойной, страх, что к нам утратят интерес,

бросят или погубят. Мы отдаем свою любовь, отчаянно надеясь, что мужчина, которым мы одержимы, развеет наши опасения. Но вместо этого страхи, а с ними и наша одержимость, становятся все глубже, пока привычка отдавать любовь с целью получить ее взамен не станет движущей силой жизни. А поскольку наша стратегия не приносит плодов, мы стараемся изо всех сил и любим еще неистовей. Мы любим слишком сильно.

Я впервые поняла, что феномен «слишком сильной любви» – это особый синдром мыслей, чувств и поступков, после того как несколько лет проработала с алкоголиками и наркоманами. Проведя сотни бесед с жертвами алкогольной и наркотической зависимости и их близкими, я сделала удивительное открытие. Одни пациенты, с которыми я разговаривала, выросли в неблагополучных семьях, другие – нет, зато их партнеры почти всегда были из крайне неблагополучных семей, где им приходилось переживать стрессы и страдания, намного превышающие обычные. Стараясь ладить со своими попавшими в зависимость супругами, эти партнеры (которых специалисты в области лечения алкоголизма называют «соалкоголиками») бессознательно воссоздавали и заново переживали ключевые картины своего детства.

Главным образом благодаря беседам с женами и подругами зависимых мужчин я начала понимать природу слишком сильной любви. Из их рассказов явствовало, что в роли «спасительниц» им было необходимо ощущать как свое превос-

ходство, так и страдание. Это помогло мне понять всю глубину их зависимости от мужчин, которые, в свою очередь, зависели от алкоголя или наркотиков. Было ясно, что в этих парах обоим партнерам нужна помощь и что оба буквально умирают, каждый от своей зависимости: он – от злоупотребления алкоголем или наркотиком, она – от воздействия сильнейшего стресса.

Эти женщины помогли мне понять, сколь огромное влияние оказали их детские переживания на то, как они строили свои отношения с мужчинами, став взрослыми. Всем тем из нас, кто любит слишком сильно, они могут поведать многое о том, почему у нас развилась склонность к неблагоприятным отношениям, почему мы увековечиваем свои проблемы и, что самое важное, как нам измениться и выздороветь.

Я не хочу сказать, что слишком сильно любят только женщины. Некоторые мужчины «зацикливаются» на любви с такой же страстью, а их чувства и поступки обусловлены теми же детскими переживаниями и движущими силами. Тем не менее у большинства мужчин, на долю которых выпало тяжелое детство, зависимость от отношений не развивается. Благодаря взаимодействию культурных и биологических факторов они, как правило, стараются уберечь себя и избежать страданий с помощью занятий, которые бывают скорее внешними, чем внутренними, скорее безличными, чем личными. Они склонны к одержимости работой, спортом или хобби, тогда как женщина под влиянием воздействующих на



нее культурных и биологических факторов «заикливаются» на любви – быть может, как раз к такому ущербному и закрытому человеку.

Надеюсь, что эта книга поможет всем, кто слишком любит, но написана она в первую очередь для женщин, потому что слишком сильная любовь – это в первую очередь «женский» феномен. У нее совершенно конкретная цель: помочь женщинам, склонным к разрушительным моделям отношений с мужчинами, осознать этот факт, увидеть источник этих моделей поведения и попробовать изменить свою жизнь.

Но если женщина, которая слишком любит, – это вы, я должна предупредить вас, что моя книга не для легкого чтения. Если это определение относится к вам и тем не менее книга вас не затронула, не взволновала, наскучила или рассердила, или вам не удалось сосредоточиться на ее содержании, или вы всего лишь подумали, как полезна она будет кому-то другому, – советую перечитать ее через некоторое время. Всем нам хочется отрицать те истины, принять которые было бы слишком мучительно или страшно. Отрицание – естественное средство самозащиты, которое действует автоматически, без всякой просьбы с нашей стороны. Может быть, вернувшись к этой книге позже, вы сумеете вынести встречу со своими переживаниями и потаенными чувствами.

Читайте, пожалуйста, не спеша, постарайтесь умом и сердцем понять этих женщин и их рассказы. Истории, при-

веденные здесь в качестве примеров, могут показаться вам чем-то из ряда вон выходящим. Уверяю вас, дело обстоит совсем наоборот. Эти личности, характеры и случаи, позаимствованные у сотен женщин, с которыми мне довелось общаться лично и профессионально и которые подпадают под определение «слишком любящих», нисколько не преувеличены. Их подлинные истории еще запутаннее и мучительнее. Если их проблемы покажутся вам более серьезными и тяжелыми, чем ваши, позвольте сказать, что ваша первая реакция типична для большинства моих клиенток. Каждая уверена, что у нее все «не так уж плохо», и даже относится с сочувствием к судьбе других женщин, которые, по ее мнению, попали в «настоящую» беду.

По иронии судьбы, мы, женщины, способны воспринимать с сочувствием и пониманием мучения, выпадающие на долю других, но слепы к собственным страданиям (или ослеплены ими). Мне это прекрасно знакомо, потому что я сама большую часть своей жизни была женщиной, которая слишком сильно любит. Но потом это стало настолько серьезно угрожать моему телесному и душевному здоровью, что мне пришлось пристально изучить модель своих взаимоотношений с мужчинами. За последние несколько лет я очень много сделала для того, чтобы ее изменить, и эти годы стали самыми благодатными в моей жизни.

Надеюсь, что всем женщинам, которые любят слишком сильно, эта книга не только поможет лучше осознать свое

истинное положение, но и вдохновит на то, чтобы начать его изменять. А для этого нужно больше не сосредоточивать всю любовь и внимание на одержимости мужчиной, но направить их на собственное выздоровление и собственную жизнь.

И здесь самое время сделать второе предупреждение. В этой книге, как и во многих руководствах типа «Помоги себе сам», есть перечень шагов, которые нужно предпринять, чтобы измениться. Если вы решите, что вам действительно нужно сделать эти шаги, то для этого, как и для всех психотерапевтических перемен, потребуются годы работы и полная отдача с вашей стороны. От модели слишком сильной любви, в которой вы увязли, быстро не избавишься. Эту модель мы заучиваем рано и усердно повторяем, так что на пути к освобождению от нее вас ожидают страхи и постоянные испытания. Я предупреждаю вас об этом не для того, чтобы запугать. В конце концов, если вы не измените модель своих отношений с партнером, вам предстоит вести изнурительную борьбу всю оставшуюся жизнь. Только в этом случае целью борьбы будет не развитие, а всего лишь выживание. Выбор за вами. Решив встать на путь выздоровления, из женщины, которая любит слишком сильно, вы превратитесь в ту, которая достаточно любит себя, чтобы перестать страдать.

# Глава первая. Любовь к мужчине, который вас не любит

*Жертва любви,  
Твое сердце разбито.  
Спой же нехитрую песенку мне.*

*Жертва любви,  
Твоя роль так избита,  
В ней ты уже преуспела вполне.*

*...я все вижу, молчи.  
Ты идешь по канату,  
Ото всех слезы спрятав,  
И по-прежнему ищешь любовь.*

*Глен Фрей «Жертва любви»*

Для Джил это был первый сеанс, и на ее лице читалось сомнение. Маленькая и свежая, со светлыми кудряшками в стиле «сиротка Энни», она застыла на краешке стула, глядя на меня. Все в ней казалось круглым: овал лица, чуть полноватая фигура и особенно голубые глаза. Она обежала взглядом дипломы и сертификаты, висящие в рамках на стене кабинета, задала несколько вопросов об учебном заведении, которое я закончила, о лицензии консультанта, а потом с явной гордостью сообщила, что учится на юридическом фа-

культете.

Повисла краткая тишина. Девушка опустила взгляд на свои сложенные руки.

– Наверное, пора перейти к тому, зачем я сюда пришла, – затараторила она, как будто надеялась, что быстрый бег слов поможет ей набраться храбрости. – Я сделала это – я хочу сказать, пришла к психотерапевту, – потому что мне действительно плохо. Разумеется, все дело в мужчинах. То есть во мне и в мужчинах. Вечно я делаю что-то такое, что их отпугивает. Каждый раз все начинается замечательно. Они бегают за мной и все такое, а потом, когда узнают меня поближе, – она заметно напряглась, стараясь превозмочь вскипающую боль, – все разваливается.

Девушка взглянула на меня – теперь в ее глазах блеснули непролитые слезы – и продолжала, уже медленнее:

– Я хочу понять, что здесь неправильно, что необходимо в себе изменить, и я это непременно сделаю. Сделаю, чего бы мне это ни стоило. Я ведь очень упорная.

Тут она снова зачастила.

– Дело не в том, что я не хочу измениться. Я просто ума не приложу, почему со мной все время такое случается. Я боюсь снова полюбить. Потому что каждый раз не получаю ничего, кроме боли. Скоро я стану по-настоящему бояться мужчин.

Тряхнув головой, так что колечки кудрей подпрыгнули, она с горячностью пояснила:

– Не хочу, чтобы так получилось, потому что я очень одинока. На юридическом факультете у меня полно дел, вдобавок приходится зарабатывать себе на жизнь. Поэтому я постоянно занята. Фактически, в последний год я только и делала, что работала, ходила на занятия, училась и спала. Но в моей жизни не хватало мужчины.

Она торопливо продолжала свой рассказ:

– Потом я встретила Рэнди, когда два месяца назад была у друзей в Сан-Диего. Он адвокат. Мы встретились однажды вечером, когда друзья вытащили меня на танцы. Оказалось, что мы просто созданы друг для друга. У нас было столько тем для разговоров... только, кажется, говорила в основном я. Но, похоже, ему это понравилось. И это было так здорово – общаться с мужчиной, которого интересует то, что важно для меня.

Ее брови сдвинулись.

– Казалось, его тянет ко мне. Понимаете, он спросил, замужем ли я (а я уже два года в разводе), одна ли живу и т. д.

Было нетрудно представить, с каким восторгом Джил оживленно болтала с Рэнди под грохот музыки в тот первый вечер. И с каким восторгом она принимала его неделю спустя, когда он, разъезжая по делам, завернул в Лос-Анджелес, чтобы повидаться с ней. За ужином она предложила гостю переночевать у нее, чтобы не пускаться в долгий обратный путь на ночь глядя. Он принял приглашение, и в ту же ночь между ними начался роман.

– Он был великолепен. Позволил мне себя накормить, ему явно нравилось, как я за ним ухаживаю. Утром я выгладила ему рубашку – обожаю заботиться о мужчинах. Мы прекрасно поладили. – Она задумчиво улыбнулась.

Но из ее дальнейшего рассказа стало ясно, что у Джил почти сразу же развилась непреодолимая одержимость, объектом которой стал Рэнди. Когда он вернулся домой в Сан-Диего, телефон уже звонил. Джил нежно сообщила ему, что волновалась, как он проделал столь долгий путь, и обрадовалась, узнав, что он добрался благополучно. Ей показалось, что ее звонок его слегка озадачил. Она извинилась за беспокойство и повесила трубку, но ее стало терзать растущее беспокойство, подогреваемое мыслью: она снова любит гораздо больше, чем ее избранник.

– Как-то Рэнди сказал мне, чтобы я на него не давила, иначе он просто исчезнет. Я ужасно перепугалась. Ведь все дело во мне. Я должна любить его и в то же время оставить в покое. Но я так не умею, поэтому мне становилось все страшнее. И чем больше я паниковала, тем больше за него цеплялась.

Скоро Джил звонила ему почти каждый вечер. Они условились звонить друг другу по очереди, но часто; когда наступал черед Рэнди, время шло, и она так волновалась, что не могла дожидаться его звонка. Заснуть она все равно не могла, вот и звонила ему. Их разговоры были длинными, но мало-содержательными.

– Он говорил, что забыл, а я спрашивала: «Как ты мог забыть? Ведь я никогда не забываю». Потом мы начинали обсуждать причины, и мне казалось, что он боится со мной сблизиться, и я хотела ему помочь. Он все время твердил, что не знает, чего хочет от жизни, а я старалась помочь ему выяснить, что для него самое главное.

Так, стараясь добиться от Рэнди большей эмоциональной открытости, Джил оказалась в роли психотерапевта.

Она дважды летала в Сан-Диего, чтобы провести с ним выходные. Во второй раз он целый день не обращал на нее никакого внимания: смотрел телевизор и пил пиво. Это был один из самых ужасных дней в ее жизни.

– Он много пил? – спросила я Джил.

Она явно встревожилась.

– Да нет, не особенно. Вообще-то, я не знаю. Никогда не задумывалась над этим всерьез. Конечно, в тот вечер, когда мы познакомились, он пил, но это было вполне естественно. В конце концов, мы были в баре. Иногда, когда мы разговаривали по телефону, я слышала звяканье льдинок в стакане и поддразнивала его по этому поводу – ну, что он пьет в одиночку... По правде сказать, при мне не было ни единого дня, чтобы он не пил, но я думала, он просто любит пропустить стаканчик. Ведь это нормально, правда?

Девушка помолчала, собираясь с мыслями.

– Знаете, иногда по телефону он говорил довольно странные вещи, особенно для адвоката: болтал что-то бессвязное



и неразборчивое, забывал и путался. Но я ни-когда не думала, что дело в выпивке. Даже не знаю, как я это объясняла. Наверное, просто не позволяла себе думать об этом.

Она печально посмотрела на меня.

– Может быть, он и вправдупил слишком много, но, должно быть, это оттого, что я ему докучала. Наверное, я его недостаточно интересовала, и он не хотел со мной встречаться. – Она взволнованно продолжала. – Мой муж тоже никогда не хотел со мной общаться – это было видно! – Глаза ее наполнились слезами, но она старалась пересилить себя. – И отец тоже... Почему все они ко мне так относятся? Что я делаю не так?

Как только Джил осознавала, что между ней и дорогим для нее человеком возникла проблема, девушка жаждала не только ее разрешить, но и взять на себя ответственность за ее создание. Она считала: если Рэнди, ее муж и отец не сумели ее полюбить, значит, все дело в том, что она сделала или не смогла сделать.

Настроения, чувства, поступки и жизненные впечатления Джил были типичны для женщины, для которой любить – значит страдать. У нее было много качеств, характерных для женщин, которые любят слишком сильно. Независимо от конкретных деталей их историй и усилий, независимо от того, пережили они долгую и трудную связь с одним мужчиной или целый ряд несчастливых романов со множеством мужчин, у них было одно общее качество. Любить слишком

сильно — не значит любить слишком многих мужчин, или влюбляться слишком часто, или слишком глубоко погружаться в искреннюю любовь к другому человеку. Это значит быть поистине одержимой мужчиной и называть эту одержимость «любовью», позволить ей завладеть своими чувствами и во многом своими поступками, понимать, что она вредно сказывается на здоровье и благополучии, и все же не иметь сил от нее избавиться. Это значит измерять степень своей любви глубиной своей муки.

Читая эту книгу, вы можете поймать себя на том, что отождествляете себя с Джил или с одной из тех женщин, которые фигурируют в этих историях, и подумать: а вдруг и я тоже — женщина, которая любит слишком сильно? Даже если ваши проблемы с мужчинами сходны с проблемами этих женщин, вам, быть может, трудно примерить на себя ярлыки, которые подходят к их ситуациям. У нас возникает сильная эмоциональная реакция на такие слова, как «алкоголизм», «инцест», «насилие» и «зависимость», и порой мы не способны реалистично взглянуть на свою жизнь, поскольку очень боимся, что эти ярлыки применимы к нам или к тем, кого мы любим. К сожалению, неспособность воспользоваться нужными словами, когда они действительно уместны, мешает нам получить необходимую помощь. С другой стороны, эти пугающие ярлыки могут не иметь отношения к вашей жизни. Может быть, в вашем детстве кроются проблемы более тонкого свойства. Возможно, ваш отец, обеспе-

чивая семье материальное благосостояние, в глубине души не доверял женщинам и недолюбливал их, и эта его неспособность любить не позволила вам полюбить себя. Или в отношении к вам матери могли сквозить ревность и соперничество, хотя на людях она вас хвалила и выставляла в выгодном свете. В итоге у вас развилась потребность быть пайной, чтобы заслужить ее одобрение, и в то же время вы боялись ощутить враждебность, которую вызывали у нее ваши успехи.

В одной книге невозможно рассмотреть все многочисленные разновидности неблагополучных семей – для этого потребовалось бы несколько томов. Тем не менее важно понять, что у всех неблагополучных семей есть одно общее свойство: неспособность обсуждать *коренные* проблемы. У таких семей могут быть и другие проблемы, которые обсуждают, часто до тошноты, но за этим нередко скрываются глубинные тайны, которые делают семью неблагополучной. Именно глубина скрытности – неспособность говорить о проблемах, а не их тяжесть – определяет и то, насколько дисфункциональной становится семья, и то, насколько большой урон это приносит ее членам.

*Дисфункциональной* называют семью, члены которой играют жесткие роли, причем общение между ними строго ограничено высказываниями, соответствующими этим ролям. Члены такой семьи не имеют права выражать полный диапазон переживаний, желаний, потребностей и чувств, а

должны ограничиваться исполнением своих ролей, которые согласуются с ролями, исполняемыми другими членами семьи. Роли присутствуют во всех семьях, но, чтобы семья оставалась благополучной, ее члены должны меняться вместе с меняющимися обстоятельствами и приспосабливаться друг к другу. Так, материнская опека, уместная по отношению к годовалому ребенку, совершенно не годится для тринадцатилетнего, поэтому роль матери должна измениться, чтобы соответствовать реальности. В дисфункциональных семьях основные аспекты действительности отрицаются, а роли остаются жесткими.

Если никто не вправе обсуждать вопрос о том, что влияет на каждого члена семьи в отдельности и на семью в целом, более того, на такие обсуждения налагается запрет – неявный (тема разговора меняется) или явный («Мы не желаем говорить о подобных вещах!»), – мы приучаемся не доверять своим впечатлениям или чувствам. Наша семья отрицает нашу реальность, и мы тоже начинаем ее отрицать. А это серьезно нарушает наше нормальное развитие, когда мы учимся жить и взаимодействовать с людьми. Именно это коренное нарушение нормального развития присуще женщинам, которые любят слишком сильно. Мы утрачиваем способность видеть, когда кто-то или что-то причиняет нам вред. Те ситуации, которые другие сочли бы опасными, неприятными или вредными и, естественно, постарались бы обойти, нас не отталкивают, потому что мы не способны оценить их ре-

алистично или руководствуясь инстинктом самосохранения. Мы или не доверяем своим чувствам, или не пользуемся их подсказкой. Напротив, нас притягивают именно те опасности, интриги, драмы и испытания, от которых другие люди, имеющие более здоровое и уравновешенное прошлое, естественно, уклонились бы. Из-за этого притяжения мы наносим себе еще больший ущерб, ибо многое из того, что нас притягивает, – повторение уже пережитого в период взросления. Мы получаем все новые травмы.

Такой женщиной – женщиной, которая слишком сильно любит, – никто из нас не становится случайно. Если девочка вырастает в нашем обществе да еще в такой семье, это может создать некоторые предсказуемые модели поведения. Вот признаки, типичные для женщин, которые слишком любят, похожих на Джил, а может быть, и на вас.

1. Как правило, вы росли в дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.
2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.
3. Поскольку вам так и не удалось изменить своих родителей, чтобы они давали любовь и ласку, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип эмоционально недоступного мужчины, которого можно снова попытаться

изменить, отдавая ему свою любовь.

4. Боясь, что вас бросят, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порваться.

5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это способно «помочь» человеку, к которому вы привязаны.

6. Вы привыкли к недостатку любви в близких отношениях, а потому готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить мужчине.

7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.

8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы думаете, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.

9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.

10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.

11. Вы страдаете зависимостью от мужчин и эмоциональной боли.

12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто

и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми сахаром.

13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, и это не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете перед самой собой.

14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь воспользоваться волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые отношения.

15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к вам интерес. Такие славные парни кажутся вам скучными.

У Джил, в большей или меньшей степени, явно присутствовали почти все эти признаки. Учитывая, что она воплощала в себе столь многие из перечисленных выше качеств и то, что мне стало известно про Рэнди, я и предположила, что у него могут быть проблемы с алкоголем. Женщин такого эмоционального склада вечно тянет к мужчинам, которые, по той или иной причине, эмоционально недоступны. Одно из главных проявлений эмоциональной недоступности – наличие зависимости.

С самого начала Джил была готова взять на себя большую ответственность за начало и продолжение отношений, чем

Рэнди. Как и множество других слишком любящих женщин, она явно была очень ответственным человеком, ориентированным на успех, и сумела многого добиться в разных сферах своей жизни. И тем не менее у нее была очень низкая самооценка. Достижения в учебе и работе не могли уравновесить те личные неудачи, которые преследовали ее в любви. Каждый раз, когда Рэнди забывал позвонить, это наносило ощутимый удар по ее и без того шаткому представлению о себе, которое она потом героически старалась укрепить, пытаясь вытянуть из него знаки внимания. Ее готовность взять на себя всю вину за несложившиеся отношения столь же типична, как и неспособность реалистично оценить ситуацию и позаботиться о себе, т. е. уйти, когда отсутствие взаимности становится очевидным.

Женщины, которые любят слишком сильно, в любовных отношениях мало думают о себе. Всю свою энергию они направляют на то, чтобы изменить поведение партнера или его чувства, и для этого прибегают к самым отчаянным ухищрениям вроде дорогостоящих междугородних звонков Джил и ее полетов в Сан-Диего (не забывайте, что ее личный бюджет был крайне ограничен). Проводя с Рэнди телефонные «сеансы психотерапии», она в гораздо большей степени пыталась превратить его в человека, которым хотела его видеть, нежели помочь ему обнаружить свое истинное «я». Правда, сам Рэнди вовсе к этому не стремился. Будь он заинтересован в таком пути самопознания, он проделал бы большую



часть работы сам, вместо того чтобы сидеть сложа руки, пока Джил старается помочь ему разобраться в себе. Она билась над этим только потому, что иначе оставался один выход: признать, каков Рэнди на самом деле, и согласиться, что он человек, которому наплевать на нее и их отношения.

Но давайте вернемся к сеансу с Джил – так мы лучше поймем, что в тот день привело ее в мой кабинет.

Она заговорила об отце.

– Он был таким упрямым. Я поклялась себе, что когда-нибудь его переспорю. – Она на миг задумалась. – Но мне это так и не удалось. Может быть, именно поэтому я пошла на юридический. Люблю представлять, как я выступаю в суде и *выигрываю*!

При этой мысли она широко улыбнулась, а потом опять стала серьезной.

– Знаете, что я однажды сделала? Заставила его сказать, что он меня любит, и обнять меня.

Джил старалась представить дело так, будто это забавный случай из времен ее отрочества, но у нее ничего не получилось: в ее голосе явно сквозила застарелая обида.

– Не заставь я его, он бы так никогда этого и не сделал. Но он меня любил. Просто не умел это показать. И больше никогда не смог повторить эти слова. Так что я по-настоящему рада, что заставила его: иначе никогда не дождалась бы от него ничего подобного. Ведь я ждала столько лет, а в восемнадцать сказала ему: «Сейчас ты мне скажешь, что любишь

меня» — и не сошла с места, пока он не сказал. Потом попросила, чтобы он меня обнял, только сначала мне пришлось самой его обнять. Он как-то съежился и слегка похлопал меня по плечу, но это ничего. Мне было действительно необходимо, чтобы он это сделал.

На глазах у нее снова выступили слезы и на этот раз потекли по пухлым щекам.

— Почему ему было так трудно это сделать? Кажется, это так просто: сказать своей дочери, что любишь ее.

Она снова уставилась на свои сложенные руки.

— Ведь я из кожи вон лезла. Вот почему я с ним так ожесточенно спорила и воевала. Все думала: вот возьму верх, и ему придется мной гордиться. Больше всего на свете мне нужно было его одобрение. То есть, наверное, его любовь...

Из дальнейшего разговора стало ясно, что в семье нелюбовь отца к Джил объясняли тем, что он хотел сына, а родилась дочь. Всем, в том числе и самой Джил, было гораздо проще принять такое нехитрое объяснение холодности отца по отношению к собственному ребенку, чем правду об отце. Но, пройдя довольно длительный курс психотерапии, Джил поняла, что у ее отца не было тесных эмоциональных связей ни с кем, что он был практически неспособен выражать теплые чувства, любовь или одобрение к кому бы то ни было из близких. Для его эмоциональной закрытости всегда находились «причины»: ссора, расхождение во мнениях или тот необратимый факт, что Джил родилась девочкой. Все члены

семьи предпочитали считать эти причины законными, нежели докапываться до истинного источника неизменно отчужденных отношений с отцом.

Джил оказалось легче продолжать корить себя, чем признать, что ее отец в принципе не способен любить. Пока вина лежала на ней, оставалась надежда: когда-нибудь она сумеет настолько измениться, что отец уже не сможет оставаться прежним.

Когда происходит событие, болезненно затрагивающее наши чувства, говоря себе, что виноваты сами, мы на самом деле утверждаем, что все в нашей власти: если мы изменимся, боль прекратится – все мы так поступаем. В большинстве случаев именно эта движущая сила стоит за самобичеванием женщины, которая слишком любит. Виня себя, мы цепляемся за надежду, что сможем выяснить, в чем наша ошибка, и исправить ее. Это поможет нам овладеть ситуацией и избавиться от боли.

Такая модель ясно проявилась у Джил во время сеанса, который состоялся вскоре после того, как она рассказала мне о своем замужестве. Поскольку ее неудержимо влекло к тем, с кем она смогла бы воссоздать бедный эмоциями климат своих отроческих лет, проведенных рядом с отцом, брак стал для нее возможностью снова попытаться завоевать любовь, в которой ей отказывали.

Пока Джил вспоминала о том, как познакомилась с мужем, я подумала об афоризме, услышанном от коллеги-пси-

хотерапевта: «Голодные люди – плохие покупатели». Отчаянно изголодавшаяся по любви и одобрению, привыкшая к отказу, хотя и не принимающая его сознательно, Джил была просто обречена на встречу с Полом.

– Мы встретились в баре, – рассказала она мне. – Я оставила белье в прачечной-автомате и на несколько минут заскочила в маленькую забегаловку, которая находилась по соседству. Пол гонял шары и спросил меня, не хочу ли я сыграть с ним. Я сказала: «С удовольствием», – так все и началось. Он предложил мне встретиться, но я отказалась, заявила, что не встречаюсь с мужчинами, с которыми познакомилась в баре. Тогда он зашел вместе со мной в прачечную – просто так, поговорить. В итоге я дала ему свой телефон, и на следующий вечер мы встретились.

Вы не поверите, но через две недели мы уже жили вместе. Ему было негде жить, а мне пришлось съехать с квартиры, так что мы сняли общее жилье. Особых восторгов это мне не принесло – ни в сексе, ни в общении, ни во всем остальном. Но прошел год, моя мама стала переживать, и тогда мы поженились. – Джил снова потрянула кудряшками.

Несмотря на столь заурядное начало, у нее скоро развилась одержимость. Всю свою юность Джил старалась выправить «неправильное», поэтому она естественно перенесла эту модель мышления и поведения на свой брак.

– Я из кожи вон лезла. То есть я по-настоящему любила его и была готова на все, лишь бы он меня тоже полюбил.

Я стала образцовой женой. Стряпала и убирала как ненормальная. И при этом пыталась поступить на юридический. Он часто не работал. Просто валялся дома или исчезал на несколько дней. Это была пытка – ждать и гадать, где он. Но я научилась не спрашивать, где он был, потому что... – она колебалась, ерзая на стуле. – Мне трудно в этом признаться. Я была так уверена, что сумею все наладить, если хорошенько постараюсь, но иногда после его исчезновений я злилась, и тогда он меня бил.

Я никогда и никому об этом не рассказывала. Мне всегда было ужасно стыдно. Понимаете, я никогда не представляла, что со мной может такое случиться. Что я позволю кому-нибудь поднять на себя руку...

Замужество Джил закончилось тем, что во время одной из своих долгих отлучек ее муж нашел себе другую женщину. Несмотря на пытку, в которую превратился ее брак, после ухода Пола Джил ощущала себя совершенно раздавленной.

– Я знала: какой бы ни была эта женщина, в ней было то, чего не было во мне. Я прекрасно понимала, почему Пол меня бросил. Я считала, что мне нечего предложить ни ему, ни любому другому мужчине. Я не винила его за то, что он ушел, потому что, в конце концов, стала сама себе противна.

Работая с Джил, я уделяла много внимания тому, чтобы помочь ей осознать болезнь, которой она так давно страдала: зависимость от обреченных на крах отношений с эмоционально недоступными мужчинами. Зависимое поведение

Джил в отношениях аналогично зависимости от наркотиков. В начале каждой ее связи был «приход» – ощущение эйфории и возбуждения, пока она верила, что наконец-то сумеет удовлетворить свою острейшую жажду любви, внимания и эмоциональной защищенности. Веря в это, Джил все больше впадала в зависимость от мужчины и отношений с ним – иначе она не могла чувствовать себя комфортно. Потом, как наркоману, который вынужден принимать все большие дозы по мере ослабления действия наркотика, ей приходилось все больше вкладываться в отношения, по мере того как они давали все меньше удовлетворения и радости. Пытаясь удержать то, что некогда казалось таким чудесным и многообещающим, Джил отчаянно цеплялась за своего партнера, и чем меньше общения, меньше утешения и меньше любви она получала, тем большую потребность в них ощущала. Чем хуже становилась ситуация, тем тяжелее ей было с ней расстаться, потому что эта потребность становилась все глубже. Она просто не могла остановиться.

Когда Джил впервые пришла ко мне, ей было двадцать девять лет. Ее отец умер семь лет назад, но по-прежнему оставался для нее главным мужчиной. В некотором смысле он был единственным мужчиной в ее жизни: общаясь с каждым человеком, к которому ее влекло, Джил на самом деле общалась с отцом, отчаянно пытаясь завоевать его любовь, – любовь, которую из-за своих собственных проблем он не мог ей дать.

Если наши детские переживания особенно мучительны, мы часто, сами того не осознавая, вынуждены воссоздавать сходные ситуации на протяжении всей жизни, стремясь обрести над ними власть.

Если мы, как и Джил, любили отца или мать, которые не отвечали нам взаимностью, и остро нуждались в их любви, то, став взрослыми, мы часто связываем свою судьбу с похожим человеком или целым рядом таких людей, пытаясь одержать победу в старой борьбе и стать любимыми. Джил персонифицировала эту движущую силу, и в итоге ее постоянно влекло к неподходящим мужчинам.

Есть старый анекдот про близорукого человека, который ночью потерял ключи и пытается отыскать их при свете уличного фонаря. К нему подходит прохожий, чтобы предложить свою помощь, но сначала спрашивает:

– А вы уверены, что потеряли их именно здесь?

И слышит в ответ:

– Нет, но зато здесь светло.

Как и герой этой шутки, Джил искала то, чего так не доставало в ее жизни, не там, где можно было надеяться найти. Будучи женщиной, которая слишком любит, она искала там, где легче искать.

В этой книге мы разберем, что значит слишком сильно любить, почему мы так поступаем, где научились этому и как превратить эту разновидность любви в более здоровый тип отношений. Давайте еще раз рассмотрим признаки женщи-

ны, которая слишком любит.

# **1. Как правило, вы росли в неблагополучной, дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.**

Быть может, самый лучший путь к пониманию этого признака – начать со второй его половины: «...где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика». «Эмоциональные потребности» необязательно подразумевают только ваше желание любви и ласки. Хотя этот аспект важен, еще важнее то, что ваши ощущения и чувства в основном недооценивают или отрицают, вместо того чтобы принимать их и отдавать им должное. Вот пример. Родители ссорятся. Девочка пугается и спрашивает мать:

– Почему ты злишься на папу?

– Я не злюсь, – отвечает мать, хотя вид у нее рассерженный и взволнованный.

Это сбивает малышку с толку, она еще больше пугается и говорит:

– Но я слышала, как ты кричала.

– Я тебе сказала, что не злюсь, но могу разозлиться, если ты будешь продолжать в том же духе! – сердито обрывает ее мать.

Девочка чувствует смесь страха, недоумения, гнева и вины. Мать дала ей понять, что ее ощущения неверны, но, если это так, откуда же тогда чувство страха? Теперь ребенку



приходится выбирать между уверенностью, что она права, а мать умышленно ей солгала, и мыслью, что зрение, слух и чувства ее обманули. Часто она делает выбор в пользу неведения, отключая свои ощущения, дабы больше не испытывать неловкость от того, что их считают неполноценными. Это наносит ущерб ее способности доверять себе и своим ощущениям, как в детстве, так и позже, в зрелом возрасте, и особенно в близких отношениях.

Потребность в ласке тоже может оставаться безответной или неудовлетворенной. Если родители ссорятся или иначе выясняют отношения, у них может не оставаться ни времени, ни сил для того, чтобы уделять внимание детям. Это вызывает у девочки жадную любовь, но, не умея принимать любовь и доверять ей, она начинает думать, что не заслуживает ее.

А теперь вернемся к первой части этого признака: «...росли в дисфункциональной семье». *Дисфункциональной* мы называем семью, в которой происходит одно или несколько из следующих событий:

- злоупотребление алкоголем и/или наркотиками;
- состояния, характеризующиеся непреодолимой тягой к чему бы то ни было: к еде, работе, азартным играм, мотовству, диетам, занятиям спортом и т. д. Все это признаки зависимого поведения, а также прогрессирующей болезни. Эти состояния чреваты множеством вредных последствий, в том

числе и тем, что легко разрушают в семье искреннее общение и близость или мешают им;

- рукоприкладство по отношению к жене и/или детям;
- недопустимое сексуальное поведение отца или матери по отношению к своему ребенку, от попыток соращения до инцеста;
- постоянные ссоры и напряженность;
- продолжительные периоды времени, в течение которых родители не разговаривают друг с другом;
- родители имеют противоречащие друг другу позиции или ценности либо поступают наперекор друг другу, стараясь склонить детей каждый на свою сторону;
- родители соперничают друг с другом или со своими детьми;
- один из родителей не способен ладить с другими членами семьи и потому активно избегает их и в то же время винит за этот разлад;
- крайняя жесткость по отношению к деньгам, религии, работе, использованию времени, проявлениям любви, телевидению, домашней работе, спорту, политике и т. д. Маниакальная одержимость чем-либо может препятствовать общению и близости, потому что упор делается не на отношения, а на соблюдение правил.

Если у одного из родителей проявляется любая из вышеперечисленных особенностей поведения или маний, это на-

носит вред ребенку. Если оба они увязли в таких нездоровых привычках, результат может быть еще более плачевным. Нередко патологии в поведении родителей взаимно дополняют друг друга. Например, часто в брак вступают алкоголик и обжора, а потом каждый старается справиться с зависимостью партнера. Родители тоже часто уравнивают друг друга в нездоровых склонностях: если мать излишне заботится и опекает, а отец злится и все запрещает, то каждый из них своим поведением не позволяет партнеру строить нормальные отношения с детьми.

Дисфункциональные семьи бывают крайне разнообразными, но все они оказывают на растущих в них детей одинаковое влияние: у них в той или иной степени нарушена способность адекватно чувствовать и общаться.

**2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.**

Задумайтесь о том, как ведут себя дети, особенно девочки, когда им недостает необходимых любви и внимания. Если мальчик может злиться и реагировать непослушанием и драками, то девочка чаще сосредоточит все внимание на любимой кукле. Укачивая и баюкая куклу и на каком-то уровне отождествляя с ней себя, девочка старается окольными путя-

ми получить ту ласку, в которой так нуждается. Став взрослыми, женщины, которые слишком любят, делают то же самое, только, может быть, чуть более тонко. Обычно мы становимся няньками в большинстве сфер своей жизни, если не во всех. Женщин, вышедших из дисфункциональной семьи (по моим наблюдениям, особенно из дома, где злоупотребляли алкоголем), можно часто встретить среди представителей профессий, оказывающих людям помощь: медсестер, консультантов, психотерапевтов и социальных работников. Нас тянет к ущербным людям; мы с состраданием отождествляем себя с их болью и стараемся ее облегчить, дабы утолить свою собственную. Тот факт, что сильнее всего нас привлекают мужчины, которые кажутся ущербными, становится понятен, если осознать, что в основе этого влечения кроется наше собственное желание получать любовь и помощь.

Мужчина, который нам нравится, необязательно должен быть нищим или больным. Может быть, он не умеет ладить с людьми, холоден и неласков, упрям или эгоистичен, угрюм или печален. Может быть, он слегка сумасброден и безответствен, не умеет держать слово или хранить верность. Может, он говорит, что никогда и никого не мог полюбить. Мы будем откликаться на разные виды ущербности – все зависит от нашего прошлого. Но откликнемся обязательно, уверенные в том, что этому человеку необходимы наша помощь, наше сочувствие и наша мудрость, – только они смогут облегчить ему жизнь.

**3. Поскольку вам так и не удалось повлиять на своих родителей, чтобы они давали любовь и внимание, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип холодного, бесчувственного мужчины, которого можно снова попытаться изменить, отдавая ему свою любовь.**

Может быть, вы вели борьбу с одним из родителей или даже с обоими. Теперь вы стараетесь возместить именно то, чего вам недоставало в прошлом, то, что казалось неправильным или причиняло боль.

Постепенно становится ясно, что происходит нечто очень нездоровое и обреченное на провал. Было бы прекрасно, вкладывая мы все свое сочувствие, сострадание и понимание в отношения с нормальным мужчиной, от которого можно ждать, что он сумеет утолить наш голод. Но нас не привлекают нормальные мужчины, которые могут дать то, что нам нужно. Они кажутся нам «скучными». Нас привлекают мужчины, воссоздающие для нас ту борьбу, которую мы вели с родителями, стараясь быть достаточно хорошими, любящими, достойными, послушными и умными, чтобы завоевать любовь, внимание и одобрение тех, кто в силу собственных проблем и забот не мог дать нам то, в чем мы нуждались.

**4. Из страха оказаться брошенной, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порвать-**

ся.

«Оказаться брошенной» – очень сильное выражение. Можно подумать, будто нас обрекают на смерть, потому что мы не способны выжить в одиночку. Но можно бросить буквально, а можно эмоционально. Каждая слишком любящая женщина переживает глубокое состояние покинутости и одиночества со всем ужасом и пустотой, которые из этого вытекают. Когда нас, уже взрослых, оставляет мужчина – олицетворение тех людей, которые бросили нас первыми, в нас снова воскресают все страхи прошлого. Разумеется, мы готовы сделать все, лишь бы не испытать этого снова, что и подводит нас к следующему признаку.

**5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это может помочь человеку, к которому вы привязаны.**

За стремлением помочь кроется следующая теория: если удастся помочь этому мужчине, он станет таким, каким вы хотите его видеть, – значит, вы победите в борьбе за то, чего так сильно и так давно жаждете. Поэтому, забывая о себе вплоть до полного самоотречения, мы пойдем на все, лишь бы ему помочь. Вот некоторые наши действия в этом направлении:

- мы покупаем ему одежду, чтобы он лучше выглядел в собственных глазах;

- находим ему психотерапевта и уговариваем ходить на сеансы;
- оплачиваем его дорогостоящие хобби, чтобы он мог проводить время с большей пользой;
- себе в ущерб переезжаем с места на место, потому что «здесь ему плохо»;
- отдаем ему большую часть того, что у нас есть, или даже все, чтобы он не ощущал свою неполноценность;
- обеспечиваем его жильем, чтобы он чувствовал себя защищенным;
- позволяем ему третировать нас эмоционально, потому что «раньше ему никогда не разрешали выражать свои чувства»;
- ищем ему работу.

Это лишь неполный перечень тех мер, которые мы принимаем, чтобы ему помочь. Мы редко задаемся вопросом, правильны ли действия, совершаемые ради него. Мы тратим массу времени и энергии, постоянно стараясь изобрести все новые, еще более эффективные меры.

**6. Привыкнув к недостатку любви в личных отношениях, вы готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить.**

Окажись на нашем месте другая женщина с другой биографией, она сумела бы сказать: «Все это действует на меня

ужасно. Я не собираюсь больше так поступать». Но мы уверены: если у нас ничего не получается и мы несчастны, значит, мы недостаточно стараемся. В каждой мелочи мы видим признак того, что наш партнер наконец-то начал меняться, и живем надеждой, что завтра он станет другим. Ждать, пока изменится он, удобнее, чем менять себя и свою жизнь.

**7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.**

Часто у тех из нас, кто рос в дисфункциональной семье, были безответственные, инфантильные, слабые родители. Мы быстро выросли и стали псевдовзрослыми задолго до того, как обрели готовность взвалить на себя бремя этой роли. Но нам пришлось по вкусу та власть, которую возложили на нас близкие люди. Теперь, став взрослыми, мы уверены, что только от нас зависит, успешно ли сложатся наши отношения с мужчинами, и часто связываемся с безответственными критиканами, которые только усиливают наше ощущение, что все действительно зависит от нас. Мы – мастерицы нести свой крест.

**8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы уверены, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.**

Если наши родители не способны увидеть, что мы достой-



ны любви и внимания, как же нам считать себя по-настоящему хорошими, славными людьми? Очень немногие слишком любящие женщины в глубине души убеждены, что достойны любить и быть любимыми просто потому, что живут на свете. Вместо этого мы уверены, что страдаем ужасными недостатками или пороками и должны усердно трудиться, чтобы их изжить. Нас терзает вина за свои несовершенства и страх, что они выплывут наружу. Мы отчаянно стараемся выглядеть хорошими, потому что не считаем себя таковыми.

**9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.**

Девочка, живущая в хаотичных условиях дисфункциональной семьи, например в семье, осложненной алкоголизмом, насилием или инцестом, неизбежно ощущает ужас, когда обстановка в доме становится неуправляемой. Люди, от которых она зависит, не могут ей помочь, ибо слишком больны, чтобы о ней заботиться. Такая семья – источник страха и ущерба, а не безопасности и защищенности, в которых нуждается ребенок. Эти переживания настолько ошеломляют и опустошают, что те из нас, кто испытал подобные страдания, стремятся взять реванш. Став сильными и помогая другим, мы защищаемся от страха – следствия необходимо-

сти зависеть от чьей-то милости. Чтобы чувствовать себя защищенными и управлять ситуацией, мы должны иметь рядом людей, которым можно помогать.

**10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.**

Любя слишком сильно, мы живем в мире грез, где человек, с которым мы так несчастливы или так неудовлетворены, преобразается в того, кем — мы в этом уверены — он может стать и даже обязательно станет с нашей помощью. Очень мало зная о счастливых отношениях и имея недостаток опыта общения с близкими людьми, которые удовлетворяли бы наши эмоциональные потребности, мы полагаем, что этот мир грез близок к тому, чего жаждет наша душа.

Будь наш избранник воплощением всех наших желаний, разве он нуждался бы в нас? И тогда нам не к чему было бы приложить свой талант и непреодолимую тягу служить. Главная часть нашей личности осталась бы не у дел. Поэтому мы и выбираем мужчину, который далек от того, что нам нужно, — и начинаем грезить.

**11. Вы сильно привязаны к мужчинам, сильные эмоции и душевная боль стали для вас нормальным явлением.**

Стэнтон Пил, автор книги «Любовь и зависимость», пи-

шет: «Зависимость – это чувство, которое овладевает сознанием человека и, как болеутоляющее, облегчает его тревогу и страдания. Пожалуй, ничто так не овладевает нашим сознанием, чем особый вид любви. Любовь-зависимость отличается жажда успокаивающего присутствия любимого человека... Второй критерий – это то, что она лишает нас способности уделять внимание другим сторонам своей жизни».

Мы используем свою одержимость любимым мужчиной, чтобы не чувствовать боли, страха и гнева. Мы используем свою связь как наркотик, чтобы не чувствовать того, что ощущали бы наедине с собой. Чем мучительнее наша связь, тем больше забвения она нам дает. Самые ужасные отношения выполняют для нас ту же функцию, что и очень сильный наркотик. Без мужчины, на котором мы «зациклены», у нас начинается «ломка», сопровождающаяся многими физическими и эмоциональными симптомами, характерными для «ломки» наркоманов. К ним относятся тошнота, потливость, озноб, дрожь, хождение взад-вперед, навязчивые мысли, депрессия, бессонница, паника и приступы тревоги. Пытаясь облегчить эти симптомы, мы возвращаемся к прежнему партнеру или отчаянно ищем нового.

**12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми саха-**

**ром.**

Вышесказанное особенно касается тех многочисленных слишком любящих женщин, родители которых злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Все слишком любящие женщины несут эмоциональный груз переживаний, и это может привести к тому, что в попытке избавиться от гнетущих чувств они начинают злоупотреблять изменяющими сознание веществами. К тому же дети страдающих зависимостью родителей склонны наследовать генетическую предрасположенность к развитию собственных зависимостей.

По своей молекулярной структуре очищенный сахар почти идентичен этиловому спирту; может быть, потому у дочерей алкоголиков так часто развивается зависимость от него, и они становятся обжорами. Очищенный сахар – не пищевой, а лекарственный продукт. Он не имеет никакой пищевой ценности и не содержит ничего, кроме пустых калорий. Он может пагубно влиять на физиологические процессы в мозге и для многих людей является веществом, вызывающим сильную зависимость.

**13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, что не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете за самих себя.**

Хотя мы прекрасно улавливаем, что чувствуют другие люди, или представляем, что нужно другим и что они должны делать, мы не обращаем внимания на собственные чувства и неспособны принимать разумные решения в тех областях своей жизни, которые нас беспокоят. Зачастую мы действительно себя не знаем, а постоянная озабоченность сложными жизненными проблемами не дает нам остановиться и разобраться в себе.

Все это не значит, что мы никак не выражаем свои эмоции. Мы можем плакать и рыдать, вопить и визжать. Но мы не умеем использовать свои эмоции так, чтобы они руководили нами в принятии необходимых и важных решений.

**14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь заменить их волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые отношения.**

Вот пример: одна из моих клиенток, страдавшая депрессией и имевшая мужа-алкоголика, говорила, что жить с ним – все равно что каждый день попадать в автокатастрофу. Ужасающие подъемы и спады, непредсказуемость и неустойчивость в отношениях, накапливаясь, ежедневно грозили ее организму сильнейшим шоком. Если вы когда-нибудь попали в аварию и при этом отделялись легким испугом, вам, наверное, знакомо ошутимое чувство подъема, испытываемое примерно через день после катастрофы. Причина в том,

что ваш организм перенес сильный шок, сопровождающийся резким выбросом большого количества адреналина, который создает это ощущение подъема. Если вам приходится бороться с депрессией, вы будете подсознательно искать ситуаций, которые так же поддерживают возбуждение, как автокатастрофы (или брак с алкоголиком), чтобы постоянно быть на подъеме и не ощущать спада.

Депрессия, алкоголизм и нарушения питания – близкие родственники и к тому же, очевидно, связаны генетически. Например, у большинства больных анорексией<sup>1</sup>, с которыми мне доводилось работать, алкоголиками были и отец и мать, а у многих моих клиенток, страдающих депрессией, алкоголиком был хотя бы один из родителей. Если вы родились в семье алкоголиков, у вас сразу две причины получить депрессию: ваше прошлое и генетическая предрасположенность. Как это ни странно, вам может очень нравиться возбуждение, в котором вас держит связь с человеком, страдающим той же болезнью.

---

<sup>1</sup> Анорексия – это нарушение питания, характеризующееся добровольным голоданием. Считается, что примерно 90–95 процентов анорексиков – женщины. Подверженные анорексии регулируют свой вес путем строгого ограничения числа потребляемых калорий и иногда чрезмерными физическими упражнениями. Симптомы этого расстройства часто перекрываются симптомами булимии, потому что здесь люди тоже стараются сбросить вес с помощью искусственно вызываемой рвоты или бесконтрольного употребления слабительных и мочегонных. Панически боящиеся разтолстеть, анорексикки кажутся себе жирными, сколько бы ни весили. – *Примеч. ред.*

**15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к вам интерес. Такие приятные люди кажутся вам скучными.**

Мы находим неуравновешенного мужчину волнующим, ненадежного – притягательным, непредсказуемого – романтическим, незрелого – обаятельным, угрюмого – загадочным. Злой нуждается в нашем понимании, несчастный – в нашем утешении, никчемный – в нашем ободрении, а холодный – в нашем тепле. Но мы не можем исправить мужчину, если он хорош сам по себе, а если он добр и прекрасно к нам относится, у нас нет причин страдать. К несчастью, если мы не можем любить мужчину слишком сильно, мы совсем не можем его любить.

В следующих главах каждая из женщин, с которыми вы познакомитесь, как и Джил, поведаст вам свою историю о слишком сильной любви. Может быть, эти рассказы помогут вам яснее понять модели, характерные для вашей собственной жизни, и вы тоже сумеете изменить их на новые, которые помогут обрести себя, принесут любовь и радость. Именно этого я вам желаю.

# Глава вторая. Хороший секс при плохих отношениях

*Сердце от любви сгорает – а он не знает.  
Пусть лишь горе суждено – мне все равно.  
В его объятьях все забываю, от счастья таю.*

*Ченнинг Поллок «Мой мужчина»*

Сидящая передо мной девушка казалась воплощением отчаяния. На ее милом личике еще виднелись желто-зеленые следы страшных ушибов, полученных месяц назад, когда она умышленно направила свою машину в кювет.

– Это было в газетах, – проговорила она медленно и с явным трудом. – Про несчастный случай и фотографии машины, застрявшей в камнях... но он даже не попытался меня увидеть. – Голос ее зазвенел, в нем послышался намек на здоровый гнев, но она тут же впала в привычную апатию.

Потом Труди, едва не умершая от любви, задала вопрос, который был для нее главным, из-за него разрыв с возлюбленным стал для нее событием необъяснимым, почти невыносимым:

– Почему же нам было так хорошо в постели, почему это нас так сближало и приносило такое наслаждение, хотя больше ничего уже не осталось? Почему это получалось, а все



остальное – нет?

Она заплакала и стала похожа на маленькую девочку, которую горько обидели.

– Я думала, что, отдаваясь ему, заставлю себя полюбить. Я отдала ему все-все, что у меня было. – Она наклонилась и стала раскачиваться взад-вперед, обхватив себя руками. – Как это больно – знать, что все это я делала зря.

Труди долго рыдала, уронив голову на колени, – одна в пустом доме, где жил ее миф о любви. Когда она снова обрела способность говорить, я услышала все те же приглушенные стенания:

– У меня была одна забота – лишь бы Джим был счастлив и не уходил от меня. Я ничего у него не просила, только чтобы он всегда был рядом со мной.

После того как Труди снова поплакала, я вспомнила то, что она рассказала мне о своей семье, и мягко спросила:

– А не того ли хотела ваша мать от отца? Чтобы он всегда был рядом с ней?

Девушка резко выпрямилась.

– Господи! Ведь вы правы. Я говорю в точности как мама – женщина, на которую я хотела бы походить меньше всего, потому что она постоянно инсценировала попытки самоубийства, чтобы настоять на своем. О Господи! – повторила она, а потом подняла ко мне залитое слезами лицо и спокойно произнесла:

– Это ужасно.

Она молчала, и тогда я сказала:

– Сколько раз мы замечаем, что делаем то же самое, что и наши матери, совершаем те же самые поступки, которые обещали себе никогда в жизни не совершать. А все потому, что именно их поступки и даже чувства научили нас быть женщинами. Точно так же мужчины учатся у своих отцов.

– Но я пыталась покончить с собой совсем не для того, чтобы удержать Джима, – возразила Труди. – Просто я больше не могла выносить это ужасное ощущение, чувствовать себя недостойной и нежеланной. – Она снова помолчала. – Может быть, и моя мать чувствовала то же самое. Наверное, именно такое чувство приходит в конце концов, когда стараешься удержать человека, у которого есть другие, более интересные дела.

Труди старалась, еще как старалась, а приманкой, которую она использовала, был секс.

На одном из следующих сеансов, когда боль немного притупилась, снова всплыла тема секса.

– Я всегда была очень отзывчива в сексуальном плане, – заявила она со смешанным чувством гордости и вины. – Настолько отзывчива, что в старших классах боялась, что я нимфоманка. У меня в голове было только одно: когда мы с дружкой снова встретимся, чтобы заняться любовью. Я всегда заботилась, чтобы у нас было место, где мы могли бы побыть одни. Говорят, что это парням все время нужен секс. Но я-то знаю, что мне он был нужнее, чем ему. По крайней

мере, я прилагала гораздо больше усилий для того, чтобы все устроить.

Труди было шестнадцать, когда она со своим первым постоянным кавалером, по ее собственному выражению, «дошла до конца». Он играл в футбол и очень серьезно относился к соблюдению режима. Парень явно считал, что слишком частые занятия сексом плохо скажутся на его спортивной форме. Поскольку накануне игры он не хотел задерживаться слишком поздно, Труди подрядилась в дневное время сидеть с ребенком. Теперь можно было попытаться соблазнить его на кушетке в гостиной, пока младенец спал в детской. Но в конце концов даже самые изобретательные попытки Труди перенести его страсть со спорта на себя потерпели неудачу, и ее кавалер, удостоившись футбольной стипендии, отбыл в дальний университет.

Труди каждую ночь рыдала в подушку, упрекая себя за то, что не сумела одержать победу над его мечтами о спортивной славе. Но прошло время, и она была готова попробовать еще раз.

Дело было летом. Девушка окончила школу и, готовясь поступать в университет, жила дома, а дом трещал по всем швам. После многолетних угроз подать на развод мать Труди перешла от слов к делу и наняла адвоката, известного своей нечистоплотностью. Брак ее родителей был на редкость беспокойным: это была война отца, закоренелого трудоголика, и матери, предпринимавшей яростные, порой жестокие

и даже самоубийственные попытки заставить его проводить больше времени с ней и двумя детьми – Трудю и ее сестрой Бет. Отец бывал дома так редко и так мало, что мать язвительно называла эти периоды наскоками.

– Это были те еще наскоки, – вспоминала Трудя. – Его появление всегда влекло за собой ужасные, затяжные скандалы. Мать кричала, что он никого не любит, а отец утверждал, что трудится не покладая рук исключительно ради нашего блага. Его краткое пребывание в доме неизбежно заканчивалось шумной перебранкой. Обычно отец уходил, хлопнув дверью, с криком: «Неудивительно, что я с такой неохотой возвращаюсь домой!» Но иногда, если мама достаточно долго рыдала, или угрожала разводом, или принимала пригоршню таблеток и попадала в больницу, он на какое-то время менялся: приходил домой рано и уделял нам внимание. Мама начинала готовить замечательные обеды – думаю, чтобы вознаградить его за то, что он вернулся в лоно семьи. – Трудя нахмурилась. – Проходило три-четыре дня, и он снова начал задерживаться, звонил по телефону. «Понимаю. Неужели?» – отвечала мать ледяным тоном. Очень скоро она начинала ругать его последними словами, потом швыряла трубку. А мы с Бет уже принарядились, ожидая, что папа придет домой к ужину. Украсили стол цветами и свечками – так всегда велела делать мама, когда он должен был прийти. Тут мама начинала бушевать: металась по кухне, кричала, гремела кастрюлями и поносила отца на чем свет стоит. Потом

она успокаивалась, ее тон снова становился ледяным, и она сообщала нам, что мы будем ужинать без него. Это было еще хуже, чем ругань. Она подавала нам ужин и сидела, не обращая на нас никакого внимания. Ее молчание действовало на нас с Бет угнетающе. Мы не смели разговаривать и не смели отказаться от еды. Сидели за столом, пытаюсь как-то помочь маме, но чем мы могли ей помочь? После таких ужинов я обычно просыпалась посреди ночи совершенно больная. У меня начиналась жуткая тошнота и рвота. – Труды обреченно покачала головой. – Все это явно не способствовало нормальному пищеварению.

– Или усвоению нормальных моделей общения, – добавила я.

Ведь именно в такой обстановке Труды усвоила то небольшое, что ей было известно о том, как вести себя с любимыми людьми.

– Что вы чувствовали, когда это происходило? – спросила я.

Труды немного подумала, а потом заговорила, кивками подтверждая правильность своего ответа:

– В разгар скандала мне бывало страшно, но главным чувством было одиночество. Никто меня не замечал, никто не интересовался, что я чувствую или делаю. Моя сестра была такая робкая, что мы мало разговаривали. Все время, свободное от занятий музыкой, она пряталась у себя в комнате. По-моему, она играла на флейте главным образом для

того, чтобы не слышать ссор и иметь предлог держаться в стороне. Я тоже научилась не попадаться на глаза. Молчала, притворялась, что не замечаю, как изводят друг друга родители, и держала все свои мысли при себе. Старалась хорошо учиться. Иногда мне казалось, что отец замечал меня по единственному поводу. «Ну-ка, покажи свой дневник», – говорил он, и мы вместе обсуждали оценки. Его восхищали любые достижения, и я старалась хорошо учиться, чтобы сделать ему приятное.

Труди потеряла лоб и задумчиво продолжала:

– Было и еще одно чувство – грусть. Думаю, мне все время было грустно, только я никому об этом не говорила. Если бы кто-нибудь спросил: «Что у тебя на душе?» – я ответила бы: «Все хорошо, просто замечательно». Даже если бы я смогла сказать, что мне грустно, я ни за что не умела бы объяснить, почему. Чем бы я оправдала это свое чувство? Ведь я не страдала. В моей жизни не было ничего такого, чего бы мне не доставало. Я имею в виду, мы всегда были сыты, одеты, обуты...

Труди еще не могла осознать всю глубину своей эмоциональной изоляции в семье. Она страдала от недостатка заботы и внимания, потому что отец был практически недоступен, а мать поглощена своим гневом и разочарованием. Труди и ее сестре явно не хватало тепла и поддержки.

В идеале, подрастая, Труди смогла бы начать обсуждать вопрос о том, что она собой представляет, с родителями, по-

лучая в ответ их любовь и внимание. Но они не были способны принести ей этот дар, потому что слишком увязли в борьбе самолюбий. Поэтому, повзрослев, Труди стала отдавать себя и свою любовь (в форме секса) чужим людям. Но те, кому она себя предлагала, оказывались столь же неблагодарными или недоступными. А что еще, в конце концов, она умела делать? Все остальные способы казались ей «неправильными» или не отвечали той нехватке любви и внимания, к которой она уже успела привыкнуть.

Тем временем вражда между родителями разгорелась на новой сцене – в суде, разбиравшем дело о разводе. В разгар процесса сестра Труди сбежала из дома с учителем музыки. Родители даже не удосужились прервать тяжбу, дабы выяснить, почему их старшая дочь покинула пределы штата с мужчиной, который был вдвое старше нее и едва сводил концы с концами. Труди тоже искала любви, встречалась со всеми парнями подряд и почти с каждым ложилась в постель. В душе она считала, что во всех семейных неурядицах виновата мать: это она оттолкнула отца упреками и угрозами. Труди поклялась себе, что никогда не станет такой раздражительной и надоедливой, как мать. Она покорит своего мужчину любовью, пониманием и принесет ему в дар всю себя без остатка. Однажды она уже попыталась это сделать – с футболистом, отдавая ему любовь и преданность в надежде стать незаменимой, но ее тактика не сработала. Из этого она сделала вывод, что дело не в неправильном подходе или

в неудачно выбранном объекте любви, а в том, что она мало ему отдала. Поэтому она продолжала стараться, продолжала отдавать, и все же ни один из молодых людей, с которыми она встречалась, не задерживался надолго.

Начался осенний семестр, и вскоре на одном из занятий в местном университете Труди познакомилась с женатым мужчиной по имени Джим. Он был полицейским и изучал теорию обеспечения правопорядка, чтобы получить основание для повышения по службе. Ему перевалило за тридцать; у него были двое детей и жена в положении. Однажды за кофе он сказал Труди, что женился совсем молодым и отношения с женой принесли ему очень мало радости. Джим потешески предостерег ее: не попадись в ту же семейную ловушку, рано выскочив замуж и связав себя долгом перед мужем и детьми. Труди была польщена: ведь он исповедался ей в столь личных чувствах, как неудовлетворенность семейной жизнью. Джим показался ей милым и каким-то незащищенным, одиноким и в чем-то непонятым. Он сказал ей, как много для него значил разговор с ней, — до сих пор он ни с кем эту тему не обсуждал, — и предложил встретиться снова. Труди с готовностью согласилась: хотя в тот день их беседа получилась довольно односторонней, поскольку в основном говорил Джим, все равно это было общение, какого Труди никогда не знала в своей семье. От этого разговора у нее осталось ощущение внимания, которого ей так недоставало. Через два дня у них снова состоялся разговор — на этот раз



они бродили по возвышавшимся над кампусом холмам, — и в конце прогулки Джим ее поцеловал. Через неделю они стали встречаться в квартире находившегося на дежурстве полицейского и делали это три дня из тех пяти, в которые Труди ходила на занятия. Так ее жизнь стала вращаться вокруг этих украденных часов. Труди не желала думать о том, как сказывается на ней связь с Джимом. Она пропускала занятия и впервые начала отставать в учебе. Начала лгать подругам о причинах своих прогулов, а потом стала их избегать, чтобы больше ничего не выдумывать. Она забросила почти все общественные дела и жаждала только одного: быть с Джимом, когда можно, а когда нельзя — думать о нем. Она хотела всегда быть в его распоряжении, на случай, если выдастся часок-другой, которые они смогли бы провести вдвоем.

Когда они бывали вместе, Джим, со своей стороны, не скупился на знаки внимания и комплименты. Он ухитрился говорить именно то, что она хотела услышать: какая она удивительная, особенная, как достойна любви и какое неведомое ранее счастье ему принесла. Его слова волновали ее и заставляли еще больше стараться доставить ему наслаждение и радость. Сначала она купила себе красивое белье, которое надевала только для него, потом разорилась на духи и масла, но Джим просил ими не пользоваться, потому что жена может учуять чужой запах и начать ненужные расспросы. Не пав духом, Труди стала читать книги по технике секса и все, что в них черпала, испытывала на нем. Его восторг еще боль-

ше ее подстегивал. Для нее не было более сильного возбуждающего средства, чем знание, что она способна возбудить этого мужчину. Она остро реагировала на *его* влечение к *ней*. То было проявлением не столько ее собственной сексуальности, сколько уверенности: его сексуальная тяга к ней говорит о том, что он ее ценит. Ведь, в сущности, она имела дело главным образом с *его* сексуальностью, а не со своей собственной, а потому, чем острее он реагировал, тем большей наградой это для нее становилось. Труди считала, что время, которое он отрывает от «другой» своей жизни, является доказательством ее достоинств, получить которое она так жаждала. Когда возлюбленного не было с ней, она изобретала все новые способы его очаровать. В конце концов старые друзья перестали приглашать ее в гости, и жизнь сузилась до единственного маниакального желания: сделать Джима счастливым. При каждой встрече с ним она торжествовала победу: победу над его разочарованностью в жизни, над его неспособностью ощущать любовь и сексуальное удовлетворение. Труди была счастлива тем, что может дарить ему счастье. Наконец-то ее любовь творит волшебство для другого человека. Ведь именно этого она всегда жаждала. Ведь она не такая, как мать, которая отталкивала отца своими притязаниями. Она создает узы, основанные исключительно на любви и бескорыстии. Она гордилась тем, как мало просит у Джима.

– Я чувствовала себя очень одинокой, когда его не было со мной, а это случалось часто. Я видела его всего по паре

часов три дня в неделю, а остальное время он никогда не появлялся. По понедельникам, средам и пятницам он ходил на занятия, а потом мы встречались. Почти все время, которое проводили вместе, мы занимались любовью. Оставшись наконец наедине, мы просто набрасывались друг на друга. Нас охватывало такое острое возбуждение, что нам обоим не верилось, будто кому-то еще в мире секс может приносить такой восторг. А потом всегда наступало время расставания. Все остальные часы, когда Джима не было со мной, казались мне пустыми. Большую часть времени без него я готовилась к следующему свиданию: мыла голову специальным шампунем, делала маникюр и просто грезила наяву, мечтая о нем. Я не позволяла себе надолго задумываться о его жене и семье и считала, что он запутался в брачных узах, когда был еще слишком молод, чтобы знать, чего хочет. А то, что он не собирается бросить семью, убежать от ответственности, внушало мне еще большую любовь.

«...И делало наши отношения еще более удобными», – вполне могла бы добавить Трудि. Она не была способна на длительную тесную связь, поэтому тот буфер, которым были брак и семья Джима, стал таким же благоприятным фактором, как и нежелание футболиста быть с ней. Нам хорошо только тогда, когда отношения развиваются по проторенному пути, и Джим обеспечивал ту дистанцию и недостаток внимания, которые были так хорошо знакомы Трудि по отношению к ней родителей.

Второй семестр был на исходе, близилось лето, и Труди спросила Джима, что будет с ними, когда занятия закончатся и у них больше не будет столь удобного предлога для встреч. Он нахмурился и уклончиво ответил: «Не знаю, что-нибудь придумаю». Этого было достаточно, чтобы она прекратила расспросы. Их связывало только одно: то счастье, которое она умела ему дарить. Если он не будет счастлив, их отношения могут закончиться. Нужно больше не давать ему поводов хмуриться.

Занятия окончились, а Джим так ничего и не придумал. «Я тебе позвоню», – сказал он. Она стала ждать. Приятель отца предложил ей поработать летом в курортной гостинице. Несколько ее подруг тоже подрабатывали там и уговаривали ее присоединиться. «Будет здорово, – обещали они, – проработать все лето на озере!» Она отказалась, боясь пропустить звонок Джима, и три недели почти не выходила из дома, но он не позвонил.

Как-то в середине июля Труди отправилась в центр за покупками. День клонился к вечеру. Она вышла из прохладного магазина на яркий свет и стояла, щурясь на солнце. Тут-то перед ней и возник Джим – загорелый, улыбающийся, за ручку с женщиной, явно с женой. С ними было двое малышей, мальчик и девочка, а на груди у Джима в голубом рюкзачке восседал младенец. Труди попыталась поймать взгляд любимого. Он мельком глянул на нее, потом отвернулся и прошел мимо со своей семьей, со своей женой, со своей жиз-

нюю.

Ей как-то удалось добраться до машины, хотя из-за боли в груди она едва могла дышать. Девушка еще долго сидела на раскаленной стоянке, всхлипывая и ловя ртом воздух, даже после того, как солнце зашло. Потом медленно, как во сне, она поехала к колледжу и поднялась на возвышающиеся за ним холмы – те самые холмы, где они с Джимом в первый раз гуляли вместе, в первый раз поцеловались. В том месте, где дорога делала резкий поворот, она, вместо того чтобы повернуть, направила машину прямо под откос.

Просто чудо, что из этой катастрофы она вышла живой и более или менее невредимой. Но для нее это стало огромным разочарованием. Лежа на больничной койке, она поклялась себе попытаться еще раз, как только ее выпишут. Труди пережила перевод в психиатрическое отделение, притупляющие боль лекарства, обязательные беседы с психиатром. Родители приходили навещать ее по очереди, изобретательно обманывая бдительность медсестер. Отец читал ей строгие лекции о том, как много в жизни такого, ради чего стоит жить. Труди делала вид, что слушает, а про себя считала, сколько раз он посмотрит на часы. Обычно на прощание отец беспомощно говорил: «Теперь ты знаешь, детка, как мы с мамой тебя любим. Обещай мне, что больше ничего такого не сделаешь». Труди послушно обещала, улыбаясь через силу. Ее душил холод одиночества: ведь приходилось лгать отцу в таких важных вещах. Потом являлась мать. Она ме-

рила палату шагами, настойчиво вопрошая: «Как ты могла сделать такое с собой? Как ты могла так поступить с нами? Почему ты мне не сказала, что у тебя что-то случилось? Бога ради, скажи, что же все-таки произошло? Это ты из-за нас с папой так расстроилась?» Потом она усаживалась на стул и подробно описывала ход бракоразводного процесса, считая, что это должно успокоить дочь. После их визитов Труди весь вечер было тошно до невозможности.

В последний день ее пребывания в больнице одна из медсестер зашла к ней посидеть и задала несколько ненавязчивых испытующих вопросов. Труди будто прорвало, и она выложила все. На прощанье сестра сказала: «Я знаю, ты подумываешь о том, чтобы повторить попытку. Почему бы и нет? Ведь по сравнению с прошлой неделей для тебя ничего не изменилось. Но прежде чем пойти на это, пообещай мне поговорить с одним человеком». Эта сестра, моя бывшая клиентка, посоветовала Труди обратиться ко мне.

Так мы с Труди начали работать вместе, а объектом нашей работы стала ее нездоровая потребность отдавать больше любви, чем она получала, отдавать и отдавать, хотя источник в ее душе уже опустел. На протяжении следующих двух лет в ее жизни было еще несколько мужчин, которые дали ей возможность разобраться в том, как она использует секс в своих отношениях с партнерами. Один был преподавателем университета, где она теперь училась. Он был трудоголик, вроде ее отца, и поначалу Труди усердно старалась отвлечь

его от работы и заманить в свои любящие объятия. Но на этот раз она остро ощутила обреченность своих попыток его изменить и отказалась от них через пять месяцев. Сначала эта задача ее стимулировала, и каждый раз, когда удавалось завоевать его внимание на вечер, девушка чувствовала себя вознагражденной. Но чувствовала она и то, что начинает все больше зависеть от него в эмоциональном отношении, тогда как он в ответ отдает ей все меньше и меньше. На одном из наших сеансов она сказала:

– Вчера вечером, придя к Дэвиду, я стала плакать и говорить ему, как много он для меня значит. Он, как всегда, завел свою шарманку: следует понять, как много требует от него работа, – и я просто перестала слушать. Все это я уже слышала раньше. Вдруг мне стало совершенно ясно, что эту сцену я уже разыгрывала прежде, со своим приятелем футболистом. Я цеплялась за Дэвида так же, как за него. – Она печально улыбнулась.

– Вы не представляете, до чего я только не доходила, чтобы привлечь внимание мужчин. И одежду с себя сбрасывала, и в уши им дула, и все соблазнительные штучки перепробовала. Я и сейчас пытаюсь добиться внимания от человека, который не особенно во мне заинтересован. Пожалуй, когда мы с Дэвидом занимаемся любовью, больше всего меня заводит то, что удастся его возбудить и таким образом отвлечь от дел, которыми он предпочел бы заниматься. Мне неприятно в этом признаваться, но для меня это большой стимул –

просто суметь заставить Дэвида, Джима или любого другого мужчину обратить на меня внимание. Я думаю, секс приносит мне такое облегчение потому, что в основе своей связь с каждым мужчиной доставляет мне одни огорчения. Секс на несколько минут сметает все преграды и делает нас единым целым. А мне так нужно это ощущение единства. Но я вовсе не собираюсь цепляться за Дэвида, это слишком унижительно.

Тем не менее Дэвид не был последним из неподходящих увлечений Труды. Ее следующим возлюбленным стал молодой биржевой маклер, неизменный участник соревнований по троеборью. Она соревновалась не менее страстно, чем он, но только не за спортивные трофеи, а за его внимание и постоянно пыталась отвлечь его от строгого тренировочного режима, предлагая взамен свое жаждущее ласк тело. Когда же ей это удавалось, он чаще всего был или слишком измотан, или слишком равнодушен к ней, чтобы достичь эрекции и сохранять ее.

Однажды, сидя у меня в кабинете и рассказывая о последней неудачной попытке заняться любовью, Труды вдруг рассмеелась.

– Как подумаю об этом, просто зло берет! Наверное, никто на свете так не старался добиться любви от человека, которому это не нужно. – Она снова засмеялась, а потом сказала твердо: – С этим пора кончать. Пора прекратить эти поиски. Вечно меня тянет к мужикам, которым нечего мне дать и ко-



торым не нужно то, что могу им дать я.

Это стало для Труды поворотным пунктом. Благодаря сеансам психотерапии она научилась больше любить себя и теперь могла понять, что игра не стоит свеч, вместо того, чтобы считать себя недостойной любви и еще больше стараться ее добиться. Сильная склонность использовать собственную сексуальность в отношениях с партнером, который ей не подходил или уклонялся от близости с ней, резко уменьшилась, и когда по истечении двух лет Труды прекратила сеансы, она время от времени встречалась с несколькими молодыми людьми, но ни с одним из них не спала.

— Это совсем другое дело — встречаясь с кем-то, задумываться по-настоящему, нравится ли он мне, хорошо ли мне с ним, считаю ли я его достойным человеком. Раньше я ни о чем таком не думала, просто изо всех сил старалась понравиться мужчине, с которым спала, старалась сделать так, чтобы ему было хорошо со мной, чтобы он считал меня достойной. Знаете, после свидания я никогда не задумывалась, хочу ли я снова встретиться с этим человеком. Я была слишком занята мыслями о том, достаточно ли я понравилась ему, чтобы он захотел увидеться со мной снова. Я все делала наоборот.

Когда Труды решила прекратить сеансы психотерапии, она уже двигалась иначе. Она могла с легкостью распознать противопоказанные ей отношения, и даже если между ней и очередным неподходящим кандидатом вспыхивала искра

симпатии, она быстро гасла после того, как девушка холодно-кровно оценивала мужчину, ситуацию и шансы. Она больше не желала страдать и быть отвергнутой. Ей был нужен или человек, который смог бы стать для нее настоящим партнером, или вообще никто. На средний вариант она была не согласна. Но факт оставался фактом: привыкнув к страданию и отверженности, Труди ничего не знала о противоположных им чувствах – покое и взаимной преданности. Ей была неведома степень общности, которая проистекает от тех отношений, в которых она нуждалась теперь. Она желала близости с партнером, но сама никогда не жила в атмосфере истинной близости. То, что Труди влекло к мужчинам, которые ее отвергали, не было случайностью: оказалось, она мало способна выносить истинную близость... Ведь в ее семье не было близости – только битвы и перемирия, причем каждое перемирие лишь предвещало начало новой битвы. Ей были знакомы боль и напряженность, изредка – некоторое их ослабление, но она никогда не знала истинной общности, истинной близости, истинной любви. В качестве реакции на материнские ухищрения Труди вывела для себя такую формулу любви: отдавать себя, не прося ничего взамен. Когда с помощью психотерапии ей удалось выбраться из ловушки мученического самопожертвования, она уже ясно понимала, чего не нужно делать, и это стало огромным шагом вперед. Но она прошла еще только половину пути к себе.

Впереди стояла следующая задача: научиться просто об-

щаться с мужчинами, которых она считала нормальными, даже если они казались ей нудными и скучноватыми. Скука — это именно то ощущение, которое слишком любящие женщины частенько испытывают в обществе нормального мужчины: ни тебе звона колоколов, ни грохота фейерверков, ни падающих с неба звезд. В отсутствие возбуждения они ощущают беспокойство, раздражительность и неловкость — общий дискомфорт, который прикрывают словом «скука». Труди не знала, как себя держать с мужчиной, который добр, внимателен и проявляет к ней искренний интерес. Как и у всех слишком любящих женщин, ее искусство общения было отточено для борьбы, а не просто для того, чтобы получать удовольствие от присутствия рядом мужчины. Если, чтобы сохранить отношения, не приходилось маневрировать и манипулировать, ей было трудно общаться с таким мужчиной, чувствовать себя с ним спокойно и непринужденно. Девушка настолько привыкла к возбуждению и боли, к борьбе, заканчивающейся победой или поражением, что отношения, лишённые этих мощных стимулов, казались ей слишком пресными, а потому не предвещали ничего важного и тем более волнующего. Как ни странно, в обществе спокойных, надежных, жизнерадостных, уравновешенных мужчин она чувствовала себя более неловко, чем раньше, когда имела дело с людьми равнодушными, эмоционально закрытыми, недоступными или безразличными.

Слишком любящая женщина *привыкла* к дурным чертам

характера и поступкам, поэтому они позволяют ей чувствовать себя удобнее, чем их противоположности, и, если она хочет изменить такое положение вещей, ей придется приложить немалые усилия. Если Труды не сумеет научиться непринужденно общаться с человеком, для которого ее насущные интересы так же важны, как и его собственные, у нее не будет шансов обрести любовь, которая принесет ей радость.

У женщины, которая любит слишком сильно, как правило, проявляются следующие признаки – показатели ее чувств и сексуальных отношений с мужчинами.

- Она задает вопрос «насколько он меня любит?» (или «насколько я ему нужна?»), а не «насколько я его люблю?».
- Ее сексуальные отношения с мужчиной большей частью определяются мотивом: «Как сделать так, чтобы он любил меня еще больше?»
- Ее стремление отдаваться мужчинам, которые, по ее убеждению, в этом нуждаются, может выливаться в поведение, которое она сама называет неразборчивым, но оно имеет цель доставить удовольствие другому, а не себе.
- Секс – один из инструментов, который она использует для того, чтобы манипулировать партнером или переделать его.
- Зачастую силовая борьба, связанная с попытками манипулировать друг другом, ее очень возбуждает. Чтобы до-

биться своего, она старается соблазнить партнера и чувствует себя великолепно, когда это удастся, и отвратительно, когда терпит неудачу. Если ей не удастся получить свое, она удваивает старания.

- Она путает тревогу, страх и боль с любовью и половым возбуждением и называет любовью ощущение, при котором внутри у нее все сжимается.

- Она возбуждается от возбуждения мужчины и не знает, как самостоятельно достичь хорошего самочувствия. На самом деле собственные чувства ее пугают.

- В отсутствие такого возбудителя, как не приносящая удовлетворения связь, она испытывает беспокойство. Она не считает сексуально притягательным мужчину, с которым не нужно бороться, и называет его скучным.

- Она часто связывается с мужчинами, которые в сексуальном отношении менее опытни, чем она сама, чтобы чувствовать свою власть над ними.

- Она жаждет физической близости, но боится подпасть под влияние партнера и/или пасть жертвой собственной потребности его опекать, а потому чувствует себя комфортно только при наличии эмоциональной прохладности, которая создается и поддерживается благодаря напряженности в отношениях. Если мужчина хочет не только сексуальной близости, но и эмоциональной, она пугается, убегает или прогоняет его.

Жгучий вопрос, который Труды задала в начале нашего общения: «Почему же нам было так хорошо в постели, почему это так сближало нас и приносило такое наслаждение, хотя больше ничего уже не осталось?» — достоин того, чтобы его рассмотреть. Женщины, которые слишком любят, часто сталкиваются с этой дилеммой: хороший секс при мучительных или безнадежных отношениях. Многие из нас усвоили, что хороший секс означает настоящую любовь и, наоборот, секс не мог бы приносить удовлетворение и наслаждение, если бы отношения в целом никуда не годились. Но нет ничего более далекого от истины, если вы женщина, которая любит слишком сильно. Из-за движущих сил, действующих на всех уровнях нашего общения с мужчинами, в том числе и на сексуальном, плохие отношения могут сделать сексуальную жизнь еще более волнующей и страстной.

Возможно, нам трудно объяснить родным и друзьям, почему не особенно завидный и привлекательный мужчина вызывает у нас нетерпеливый трепет и неодолимую тягу, которые даже сравнить невозможно с чувствами по отношению к другим, более приятным и симпатичным кандидатам. Трудно признаться, что нас завораживает мечта о том, что мы сумеем пробудить в нем лучшие качества: любовь, заботу, внимание, честность и благородство, которые, как мы полагаем, дремлют в нашем возлюбленном, ожидая лишь солнца нашей любви. Женщины, которые слишком любят, часто уговаривают себя, что мужчину, с которым они себя связа-

ли, никто еще не любил по-настоящему – ни родители, ни предыдущие жены, ни подружки. Мы видим в нем жертву и с готовностью беремся возместить ему все то, чего не хватало в его жизни задолго до нашей встречи. Этот сюжет напоминает сказку о Спящей Красавице, которая спала, заколдованная злой волшебницей, в ожидании избавления, а оно должно было прийти к ней с первым поцелуем истинного возлюбленного. Вот только роли оказались перепутанными. Мы хотим быть той, кто разрушит злые чары, хотим освободить своего возлюбленного из заточения, в котором, по нашему убеждению, он пребывает. Мы считаем его эмоциональную недоступность, его гнев или депрессию, жестокость или безразличие, нечестность или зависимость признаком того, что его недостаточно любили. Мы ставим свою любовь против его недостатков, его пороков, даже его патологии. Мы полны решимости спасти его силой своей любви.

Секс – один из главных способов, с помощью которого мы пытаемся исцелить своего возлюбленного. Каждый сексуальный контакт становится выражением нашего желания его изменить. Каждым поцелуем, каждым прикосновением мы стараемся внушить ему, какой он особенный и достойный, как мы его обожаем и ценим. Мы уверены: стоит ему убедиться в нашей любви, как проявится его истинное лицо, и он станет воплощением всего того, что мы жаждем в нем видеть.

При таких обстоятельствах секс хорошо удастся отчасти потому, что мы этого хотим: мы прилагаем массу энергии,

чтобы сделать его чудесным и неповторимым. Малейший отклик с его стороны заставляет нас еще больше стараться, стремиться выглядеть еще более любящими, еще более *убедительными*. Но есть и другие факторы. Например, хотя может показаться, что при мучительных отношениях вероятность сексуального удовлетворения не очень велика, важно помнить, что сексуальный пик – это разрядка как физического, так и эмоционального напряжения. И если одна женщина будет избегать сексуальных отношений с партнером, когда между ними существует конфликт и напряженность, другая в сходных обстоятельствах обнаружит, что секс – весьма эффективное средство ослабить напряжение, пусть даже на время. Для женщины, несчастливой в браке или имеющей неподходящего партнера, секс может быть единственной стороной отношений, приносящей радость, и единственным способом общения, который удастся.

На самом деле степень сексуальной разрядки, которую она переживает, может напрямую зависеть от степени дискомфорта, который она ощущает со своим партнером. Понять это нетрудно. Многие пары, независимо от того, хороши их отношения или нет, отмечают, что секс особенно удается после ссор. Тому, что после конфликта секс приносит особенно острые, экзотические ощущения, способствуют две причины: первая – разрядка напряжения, о которой мы только что говорили, а вторая – то, что после ссоры оба партнера максимально выкладываются, стараясь, чтобы секс удал-



ся, поскольку стремятся упрочить связь, пострадавшую от конфликта. Тот факт, что при таких обстоятельствах сексуальные ощущения бывают особенно приятными и приносят максимальное удовлетворение, говорит в пользу союза в целом. «Видишь, как мы близки, как мы можем любить друг друга, какое наслаждение можем друг другу доставлять. Ведь мы с тобой – одно целое!» – вот как можно истолковать это чувство.

Если половой акт приносит глубокое физическое удовлетворение, он может создавать между партнерами сокровенные узы. Это особенно относится к женщине, которая слишком любит: острота нашей борьбы с мужчиной может добавлять остроты нашим сексуальным переживаниям, делая нашу связь с ним еще теснее. Верно и обратное. Если мы имеем дело с мужчиной, который не держит нас в напряжении, нашей сексуальной жизни может не хватать страсти и огня. С ним мы не испытываем почти непрерывного волнения и не используем секс с целью что-то доказать, а потому более простые и спокойные отношения могут казаться нам пресными. По сравнению с теми бурными страстями, которые нам довелось узнать, эти более умеренные отношения только подтверждают, что для нас напряжение, борьба, сердечные муки и драматические переживания равнозначны выражению «истинная любовь».

Это подводит нас к вопросу: что же такое истинная любовь? Хотя дать определение этому чувству очень трудно, я

допускаю, что причина здесь в том, что в нашей культуре мы пытаемся соединить в одном определении два очень разных и даже явно взаимоисключающих аспекта любви. Поэтому, чем больше мы говорим о любви, тем больше сами себе противоречим, а когда убеждаемся, что один ее аспект конфликтует с другим, сдаемся и с недоумением и разочарованием делаем вывод: любовь — слишком личное, таинственное и загадочное чувство, чтобы дать ему точное определение.

Древние греки были мудрее. Дабы различать эти два в высшей степени разных способа переживания того, что мы назовем любовью, они использовали два разных слова: *эрос* и *агапе*. *Эрос*, конечно же, означает страстную любовь, тогда как *агапе* — спокойную, нежную связь, которая *свободна от страсти* и существует между людьми, глубоко преданными друг другу.

Сравнивая *эрос* и *агапе*, мы сумеем разрешить дилемму, возникающую при попытке найти обе эти разновидности любви одновременно, в одном романе с одним человеком. И еще мы сумеем понять, почему и у *эроса*, и у *агапе* есть свои сторонники, утверждающие, что только один из этих видов любви — настоящий, ибо каждому присущи своеобразная красота, истина и ценность. В то же время каждому недостает каких-то очень ценных качеств, обеспечить которые может только другой вид любви. Давайте посмотрим, что говорят о своей любви приверженцы *эроса* и *агапе*.

**Эрос.** Истинная любовь — это всепоглощающая страсть,

неудержимая тяга к любимому человеку, которого мы видим не похожим на нас, загадочным и неуловимым. Глубина любви измеряется степенью одержимости любимым. Мы уделяем мало времени и внимания другим интересам или занятиям, потому что основная масса энергии уходит на то, чтобы перебирать в памяти прошлые встречи или мечтать о будущих. Нам часто приходится преодолевать серьезные препятствия, поэтому в истинной любви присутствует элемент страдания. Еще один показатель ее глубины – это готовность во имя нее переносить невзгоды и страдания. Истинной любви сопутствуют волнение, восторг, драматические переживания, напряженность, загадочность и тоска.

**Агапе.** Истинная любовь – это партнерство, которому оба любящих безоговорочно преданны. У таких людей много общих ценностей, интересов и целей, при этом они относятся снисходительно и терпимо к качествам, отличающих их друг от друга. Глубину любви они измеряют взаимным доверием и уважением. Их отношения позволяют обоим полнее выразить себя в жизни, раскрыть свои творческие и созидательные способности. Общие переживания, испытанные в прошлом, переживаемые сейчас и предвкушаемые в будущем, приносят много радости. Каждый из партнеров видит в своей половине самого дорогого и близкого друга. Еще одна мера глубины любви – это желание честно относиться к себе, чтобы способствовать развитию отношений и углублению близости. Истинной любви сопутствуют такие чувства, как

безмятежность, надежность, преданность, понимание, товарищество, взаимовыручка и спокойствие.

Страстная любовь, *эрос* – именно то чувство, которое слишком любящая женщина обычно ощущает к неподходящему ей мужчине. И страсть ее так сильна именно потому, что этот человек ей не подходит. Чтобы страсть не угасла, нужно постоянно вести борьбу, преодолевать препятствия, тосковать по тому, что недоступно. Обратная сторона страсти – *страдание*, и часто бывает, что, чем сильнее страдание, тем глубже страсть. Со жгучей остротой любовного романа не идут ни в какое сравнение более умеренные радости уравновешенных, преданных отношений, поэтому, случись женщине все-таки получить от объекта страсти то, чего она так жаждала, страдание прекратилось бы, и страсть вскоре потухла бы сама собой. Тогда, быть может, она уговорила бы себя, что разлюбила, потому что сладкая горечь боли исчезла.

Общество, в котором мы живем, и среда, окружающая и пропитывающая наше сознание, вечно смешивают эти два вида любви. Нам в тысячный раз обещают, что страстное влечение (*эрос*) принесет удовлетворенность и утление (*агапе*). Ведь подразумевается, что в горниле достаточно сильной страсти выковываются долговечные узы. Все неудавшиеся связи, которые поначалу основывались на великой страсти, могут подтвердить, что это предположение ошибочно. Разочарование, страдание и тоска *не* способствуют

ют развитию устойчивых, долговечных, благополучных отношений, хотя, несомненно, являются факторами, способствующими разжиганию огня страсти.

Общие интересы, общие ценности и цели, как и способность поддерживать глубокую, устойчивую близость, – вот необходимые условия, если вы хотите, чтобы первоначальное эротическое очарование преобразилась в нежную заботу и преданность, способную пережить время. Однако часто происходит следующее: в разгар страстного романа, который, как и полагается, изобилует волнениями, страданиями и разочарованиями, свойственными начальной фазе любви, вдруг возникает ощущение, что не хватает чего-то очень важного. Вам хочется уверенности – средства, которое поможет упорядочить хаотические эмоциональные переживания и обеспечит ощущение надежности и безопасности. Если бы удалось устранить препятствия, которые не позволяют партнерам быть вместе, и добиться истинной уверенности, возможно, эти двое взглянули бы друг на друга и изумились: куда исчезла бывшая страсть? Оба ощущают надежность, тепло и взаимную нежность, но чувствуют себя немного обманутыми, потому что их больше не одолевает страстное влечение друг к другу.

Цена, которой мы расплачиваемся за страстную любовь, – это боль и страх, и те же самые чувства, питающие эту любовь, могут ее уничтожить. Цена, которой мы расплачиваемся за устойчивый союз, исполненный уверенности, – это

ска, и те же самые надежность и безопасность, цементирующие такую связь, могут сделать ее косной и безжизненной.

Если, обретя уверенность, мы хотим сохранить в отношениях постоянные волнение и остроту, их нужно строить не на разочаровании или влечении, а на все более глубоком исследовании того, что Д.У. Лоуренс называет «счастливыми тайнами», связывающими мужчину и женщину, преданных друг другу. По мнению Лоуренса, это лучше всего делать с одним партнером, ибо для создания истинной близости доверие и честность *agape* должны сочетаться с отвагой и уязвимостью страсти. Как-то раз я услышала от выздоравливающего алкоголика одну простую и замечательную формулировку. Он сказал: «Когда я пил, мне случалось ложиться в постель с самыми разными женщинами, и я множество раз переживал, по сути, одно и то же. Перестав пить, я ложусь в постель только со своей женой, но каждый раз переживания бывают разными».

Трепет и радость, проистекающие не оттого, что ты кого-то возбуждаешь и от этого возбуждаешься, а оттого, что познаешь сам и познают тебя, выпадают на нашу долю слишком редко. В устойчивых отношениях, основанных на преданности, большинство из нас делает выбор в пользу предсказуемости, покоя и товарищества, потому что мы боимся исследовать тайны, воплощениями которых являемся мы оба, мужчина и женщина, боимся обнажить свое сокровенное «я». Однако, страшись того неведомого, что таится в нас

и между нами, мы не замечаем и не принимаем дара, который наша взаимная преданность отдала нам в руки, – дара подлинной близости.

У слишком любящих женщин подлинная близость с партнером может развиваться только после выздоровления. На страницах этой книги мы еще встретимся с Трудि: ей пришлось столкнуться с этим испытанием для выздоравливающих, которое ожидает всех нас.

# Глава третья. Ты полюбишь меня, если из-за тебя я буду страдать?

*Прошу тебя, детка, не уходи!  
Мне сладко, что сердце ноет в груди.*

*Барри Манн «Последний блюз»*

Мне пришлось опереться на штабель наваленных друг на друга картин, чтобы прочитать заключенное в рамку стихотворение, висевшее на стене изрядно захламленной гостиной. На пожелтевшем от времени и выцветшем старомодном пейзаже были начертаны бесхитростные строки:

## Дорогой маме

Мама, дорогая мама,  
Это в память о тебе  
Я хочу быть лучшим самым  
И достойным на Земле.  
Все, что истинно и ценно,  
Мой любимый, верный друг,  
Получал я неизменно  
Их твоих надежных рук.



Лиза была художницей. Искусство не приносило ей больших доходов, а потому квартира служила и жильем, и мастерской. Небрежно махнув рукой в сторону стихотворения, она беспечно рассмеялась:

– Чувствуется явный перебор, правда? Уж очень напыщенно.

Но следующая же фраза выдала присутствие более глубоких чувств.

– Я спасла это стихотворение, когда моя подруга переезжала и собиралась выбросить его на помойку. Она купила его у старьевщика смеха ради. Но мне кажется, что в нем есть что-то настоящее, а вам?

Она снова рассмеялась и печально проговорила:

– Для меня любовь к матери обернулась большими неприятностями с мужчинами.

Тут Лиза замолчала и задумалась. Она была просто красавицей: высокая, с широко расставленными зелеными глазами и темными волосами, прямыми и длинными. Лиза кивком пригласила меня сесть на застеленный лоскутным одеялом матрас, лежавший в единственном не загроможденном углу, и предложила выпить чаю. Те несколько минут, пока чай заваривался, она молчала.

С Лизой нас познакомила наша общая подруга, которая кое-что рассказала мне о ней. Девушка была соалкоголиком: она выросла в семье, где сильно пили. Словом «соалкого-

лик» называют человека, у которого в результате тесной связи с больным алкоголизмом выработалась нездоровая модель общения с окружающими. Кем бы ни приходился ему алкоголик – отцом или матерью, мужем или женой, ребенком или другом – отношения с ним обычно способствуют развитию у соалкоголика определенных чувств и тенденций в поведении: заниженной самооценки, потребности быть нужным, сильного желания изменять других и руководить ими и готовности страдать. В сущности, у жен и дочерей алкоголиков и жертв других видов зависимости обычно присутствуют все признаки женщины, которая слишком любит.

Я уже знала, что детство, проведенное в заботах о матери-алкоголичке и попытках ее уберечь, впоследствии наложило глубокий отпечаток на отношения Лизы с мужчинами. Я терпеливо ждала, и скоро она разговорилась.

Лиза была средней из троих детей – у нее была старшая сестра, ставшая причиной скоропалительного брака родителей, и младший брат, родившийся через восемь лет после Лизы, когда мать все еще пила. В семье Лиза была единственным запланированным ребенком.

– Для меня мама всегда была идеалом, может быть, потому, что я так отчаянно в нем нуждалась. Я превратила ее в маму, которую хотела бы иметь, а потом сказала себе, что должна быть на нее похожа. Какой же фантазеркой я была!

Лиза покачала головой и продолжала:

– Я родилась в период, когда они с отцом просто обожали

друг друга, и поэтому стала ее любимицей. Хотя мама и говорила, что любит нас одинаково, я знала, что ко мне она относится по-особому. Мы всегда старались подольше побыть вместе. Думаю, когда я была совсем маленькой, она заботилась обо мне, но потом мы поменялись ролями, и я стала заботиться о ней.

Отец почти всегда вел себя ужасно: грубо обращался с мамой и проигрывал все наши деньги. Он был инженером и неплохо зарабатывал, но мы всегда сидели на мели и постоянно переезжали с места на место.

Знаете, в этом маленьком стихотворении выражено скорее то, что я хотела видеть, чем то, как все было на самом деле. Наконец-то я начинаю это понимать. Всю жизнь мне хотелось, чтобы мама была той, кому посвящено это стихотворение, но чаще всего она была не в состоянии даже приблизиться к моему идеалу, потому что была пьяна. Я очень рано начала изливать на нее всю свою любовь, преданность и энергию, надеясь получить взамен то, в чем так нуждалась, – то же, что отдавала ей.

Лиза замолчала, и ее глаза на миг затуманились.

– Все это я узнаю на сеансах психотерапии, и порой бывает мучительно больно видеть нашу жизнь такой, какой она была на самом деле, а не такой, какой я всегда мечтала ее сделать.

Мы с мамой были очень близки, но очень рано – настолько рано, что я даже не могу вспомнить, как это случилось,

– я стала вести себя так, будто это я – мать, а она – дочь. Я волновалась за нее и старалась защитить от отца. Придумывала разные мелочи, чтобы ее подбодрить. Старалась сделать ее счастливой, потому что в ней воплотилось все, что у меня было. Я знаю, мама меня любила, потому что она часто просила меня подойти и побыть рядышком, и мы долго лежали рядом, обнявшись, – не разговаривали, а просто держали друг друга в объятиях. Теперь, оглядываясь на прошлое, я понимаю, что боялась за нее, всегда ожидала, что может произойти что-то страшное – что-то такое, что можно было бы предотвратить, будь я достаточно осмотрительна. Тяжело расти в такой атмосфере, но другой я не знала. И это не прошло даром. Еще подростком я стала временами ощущать тяжелую депрессию.

Лиза тихо рассмеялась.

– Что меня больше всего пугало во время приступов, так это то, что в разгар депрессии я не смогу как следует заботиться о маме. Видите, какая я была совестливая... я с нее глаз не спускала, даже ненадолго. У меня был единственный способ от нее освободиться – прилепиться к кому-то другому.

Она принесла черно-красный лакированный поднос с чашками и поставила на пол перед нами.

– Когда мне было девятнадцать, нам с двумя подружками представилась возможность побывать в Мексике. Это был первый раз в жизни, когда я оставила маму. Мы уехали на

три недели, а на второй я уже познакомилась с немислимой красоты мексиканцем, который прекрасно говорил по-английски и был со мной очень галантен и внимателен. К концу третьей недели он ежедневно просил меня выйти за него замуж. Говорил, что влюбился и не может даже думать о том, что расстанется со мной теперь, когда нашел меня. Наверное, это был неотразимый довод. Ведь он утверждал, что я ему *нужна*, и все во мне откликалось на это: я кому-то нужна! К тому же где-то в душе я знала, что мне нужно уйти от мамы. Дома было так мрачно, тускло и беспросветно, а он обещал мне замечательную жизнь. У него были богатые родители. Он получил прекрасное образование. Правда, насколько я могла видеть, он ничего не делал, но я думала, что у него столько денег, что ему не нужно работать. То, что при всем своем богатстве он для полного счастья нуждается во мне, делало меня в собственных глазах невероятно значительной и достойной.

Я позвонила маме и описала его в радужных тонах. Она сказала: «Верю, что ты способна сделать правильный выбор». Лучше бы она так не говорила. Я решила выйти за него и совершила большую ошибку.

Понимаете, я не умела разбираться в своих чувствах. Не знала, люблю ли я его, тот ли он мужчина, который мне нужен. Я знала только одно: наконец-то нашелся человек, который говорит, что любит *меня*. Я очень мало встречалась с мужчинами и почти ничего о них не знала: была полностью

поглощена домашними делами. Внутри у меня была страшная пустота, и вот появился человек, предлагающий мне так много! И говорит, что любит меня... Я так долго отдавала свою любовь, что мне показалось: теперь моя очередь получать. И так вовремя! Я чувствовала, что мои силы на исходе, что мне больше нечего отдать.

Мы быстро поженились, не ставя в известность его родителей. Теперь это выглядит полным безумием, но тогда мне казалось, что это доказывает, как он меня любит: готов пожертвовать отношениями с родителями, лишь бы быть со мной. Тогда я думала, что, женившись на мне, он бунтует против родителей, – достаточно сильно, чтобы их разозлить, и в то же время не настолько, чтобы они от него отреклись. Теперь-то я вижу это по-другому. Ему было что скрывать – и в отношении сексуальной ориентации, и в отношении поведения: женившись на мне, он мог выглядеть более «нормальным», нежели оставаясь холостым. Думаю, именно это он имел в виду, когда говорил, что я ему нужна. И, надо сказать, он сделал отличный выбор: ведь у него на родине я, иностранка, всегда была бы виновной, подозреваемой стороной. Увидев то, что увидела я, любая другая женщина, особенно его круга, обязательно поделилась с кем-нибудь, раньше или позже. И тогда об этом узнал бы весь город. А с кем было поделиться мне? Разве со мной кто-нибудь разговаривал? И разве мне кто-нибудь поверил бы?

Не думаю, что он сделал все это умышленно или по расче-

ту, — во всяком случае, не больше чем я, согласившись выйти за него. Просто мы подошли друг другу, и сначала нам казалось, что это и есть любовь.

А знаете, что было после свадьбы? Нам пришлось поселиться у него и жить с людьми, которым даже не сообщили, что мы женимся! Это был какой-то кошмар... Они меня возненавидели, и у меня сложилось впечатление, что на него они имеют зуб уже довольно давно. По-испански я не знала ни слова. Никто из его родственников не говорил по-английски, а если бы даже и говорили, то все равно не стали бы. Я жила совершенно обособленно, в полной изоляции, и с самого начала мне было очень страшно. Вечерами он часто оставлял меня одну. Я не выходила из комнаты и со временем научилась засыпать, даже если он не приходил домой. Я уже знала, что такое страдание, усвоила это еще дома. Почему-то я думала, что такую цену приходится платить за жизнь с человеком, который тебя любит, что это нормально.

Часто он приходил домой пьяный и возбужденный. Это было ужасно. Я чувствовала, что от него пахнет чужими духами.

Однажды ночью я уже давно уснула, когда меня разбудил шум. Это муж заявился пьяный и, нарядившись в мою ночную рубашку, любовался на себя в зеркало. Я спросила, что он делает, а он ответил: «Ты не находишь, что я просто душ-ка?» Он скорчил гримасу, и я заметила, что губы у него накрашены.

Наконец мое терпение лопнуло. Я поняла, что с этим пора кончать. До сих пор мне было плохо, но я не сомневалась, что во всем виновата сама. Нужно быть с ним поласковее, чтобы ему хотелось быть со мной, необходимо постараться, чтобы его родители признали меня и даже полюбили. Я была готова приложить все усилия – как в те времена, когда жила с мамой. Но здесь ситуация была другая, совершенно безумная.

Денег у меня не было, и взять их было негде, поэтому на следующий день я сказала ему: «Если ты не отвезешь меня в Сан-Диего, я расскажу твоим родителям, чем ты занимаешься». Я солгала ему, что уже позвонила маме, и она будет меня встречать. И если он отвезет меня туда, то больше никогда обо мне не услышит. Не знаю, откуда у меня смелость взялась: ведь я боялась, что он может меня убить или выкинуть что-нибудь еще, но затея удалась. Он ужасно испугался, что его родители узнают, и без разговоров довез меня до границы, купил автобусный билет и дал долларов пятнадцать. Так я оказалась в Сан-Диего, в доме у подруги. Пожила там, пока не нашла работу, а потом сняла квартиру с тремя соседками и повела довольно бурную жизнь.

К тому времени у меня не осталось никаких чувств. Все во мне онемело. И все же то безграничное сострадание, которое уже доставило мне столько бед, еще жило во мне. Следующие три-четыре года у меня перебыла уйма мужчин, а все потому, что я их жалела. Мне еще повезло, что все закон-



чилось не так плохо. У большинства мужчин, с которыми я связывалась, были проблемы с алкоголем или наркотиками. Я знакомилась с ними на вечеринках или случайно, в барах, и каждый раз мне казалось: ему нужно мое понимание, моя помощь – это притягивало как магнит.

Лизина тяга к мужчинам такого типа вполне объяснима, если знать историю ее взаимоотношений с матерью. Самое близкое к любви переживание, которое испытала Лиза, – это ощущение, что она нужна, поэтому, когда ей казалось, что мужчина в ней нуждается, она воспринимала это как объяснение в любви. Ему не нужно было быть добрым, щедрым или заботливым. Того, что он испытывает нужду в ней, было достаточно, чтобы пробудить в ней старое, знакомое чувство и вызвать привычный отклик: желание нянчить и опекать. Так все и шло.

– Моя жизнь была кошмаром, и мамина – тоже. Трудно сказать, у кого из нас болезнь зашла дальше. Мне было двадцать четыре, когда мама бросила пить. Это далось ей отнюдь не легко. Как-то лежа одна у себя в комнате, она позвонила «Анонимным алкоголикам»<sup>2</sup> и попросила помощи.

---

<sup>2</sup> «Анонимные алкоголики» (*англ.* Alcoholic Anonymous, сокр. Al-Anon («Ал-Анон»)) – общественная организация, товарищество, объединяющее алкоголиков, выразивших готовность самостоятельно излечиться от алкоголизма и помочь в этом другим, и их родственников. Движение возникло в США в 1935 г., не имеет централизованного руководства, каждая группа «Анонимных алкоголиков» действует самостоятельно. От каждого участника требуется лишь иметь желание бросить пить и посещать встречи группы. Алкоголизм рассматривается как трудноизлечимая прогрессирующая болезнь, которую можно поставить под

Они послали двух членов своего общества поговорить с ней, и в тот же день те привели ее на встречу. С тех пор она не пьет.

Вспомнив отважный шаг матери, Лиза нежно улыбнулась.

– Наверное, ей стало совсем невмогуту: ведь она была женщина очень гордая, слишком гордая, чтобы обратиться за помощью. Слава Богу, меня там не было, и я ничего этого не видела. А то я, скорее всего, так старалась бы облегчить ей жизнь, что она никогда не получила бы настоящей помощи.

Мама начала пить по-настоящему, когда мне было около девяти. Бывало приду домой из школы, а она лежит на кушетке в беспамятстве, и бутылка рядом. Старшая сестра вечно на меня злилась, говорила, что я отказываюсь смотреть правде в глаза, чтобы не видеть, до чего все ужасно. Но я слишком любила маму, а потому даже мысли не допускала, что она может делать что-то не так.

Ведь мы с ней были очень близки. Поэтому, когда отношения между ней и отцом дали трещину, мне захотелось его заменить. Для меня самым главным в мире было ее счастье. Вот я и старалась быть хорошей, правдами и неправдами. Старалась во всем ей помогать. Стряпала и убирала, даже если меня об этом не просили. Для себя мне было не нужно ничего.

---

контроль. В практической работе реализуется ряд принципов: необходимость осознания себя алкоголиком; анонимность членства в организации; стремление каждого члена организации помочь другим. – *Примеч. ред.*

Но ничто не помогало. Теперь я понимаю, что мне противостояли две явно превосходящие силы: распадающийся брак родителей и прогрессирующий алкоголизм матери. У меня не было никаких шансов исправить положение, но я все равно старалась и винила себя, когда ничего не получалось.

Понимаете, меня мучило то, что она несчастна. Я знала, что в чем-то могу стать еще лучше. Например, в учебе. Я не блистала успехами, – разумеется, потому, что дома ощущала постоянное напряжение и к тому же все время крутилась: нужно было и за братом присмотреть, и обед приготовить, и по хозяйству помочь. Поэтому в школе мне хватало энергии всего на одно блестящее достижение в год. Я его тщательно планировала и осуществляла, чтобы показать учителям: я вам не тупица какая-нибудь! Остальное время я едва тянула. Учителя говорили, что я просто не стараюсь. Ха! Они не знали, как отчаянно я стараюсь, чтобы дома все не развалилось окончательно. Но оценки были неважные, отец орал на меня, мама плакала. А я винила себя за собственное несовершенство и старалась еще сильнее.

В столь неблагополучной семье, где трудности всем явно не по плечу, члены семьи склонны сосредоточиваться на иных, более простых проблемах, решить которые есть хотя бы малейший шанс. Такими проблемами для всех, в том числе и для самой Лизы, стали ее школьные оценки. Семье было необходимо верить, что это именно та проблема, которая в случае успешного разрешения принесет гармонию.

Лиза испытывала на себе сильнейшее давление. Мало того, что она взвалила на себя материнские обязанности, пытаясь таким образом разрешить проблемы своих родителей, — ее же считали *причиной* всех несчастий. Несмотря на героические усилия, она никогда не добивалась успеха: слишком уж непомерная задача перед ней стояла. Естественно, это губительно сказывалось на ее самооценке.

— Однажды я позвонила своей лучшей подруге и сказала: «Можно с тобой поговорить? Тебе необязательно меня слушать: если хочешь, можешь читать книгу. Просто мне нужно перед кем-то выговориться». Я даже не считала себя достойной того, чтобы кто-нибудь меня выслушал! Но она, конечно же, выслушала. Ее отец, в недавнем прошлом алкоголик, ходил в группу «Анонимных алкоголиков». Сама она участвовала в программе «Алатин»<sup>3</sup>, рассчитанной на подростков. Я думаю, что поверила в пользу этой программы просто по тому, как она меня слушала. Мне было невыносимо трудно признать, что виноват во всем не только отец. Я его люто ненавидела.

Несколько минут мы с Лизой молча пили чай. Она старалась справиться с горькими воспоминаниями. Овладев собой, девушка продолжала:

— Отец ушел от нас, когда мне было шестнадцать. Сест-

---

<sup>3</sup> Алатин (англ. Alcoholic Anonymous Teenagers, сокр. Alateen) — товарищество самых молодых членов «Анонимных алкоголиков», обычно тинейджеров. — *Примеч. ред.*

ра уже не жила с нами. Она на три года старше меня, и, как только ей исполнилось восемнадцать, нашла себе постоянную работу и съехала. В доме остались мама, брат и я. Наверное, я стала сдавать под тяжестью той нагрузки, которую на себя взвалила, стараясь, чтобы маме и брату жилось спокойно и счастливо. Тогда я поехала в Мексику и вышла замуж, затем вернулась домой и развелась, а потом годами меняла мужчин, одного за другим.

Месяцев через пять, после того как мама стала участвовать в программе «Анонимные алкоголики», я познакомилась с Гарри. В первый день, когда мы с ним оказались вместе, он был под кайфом. Мы ехали в машине с моей подружкой, которая его знала, и он курил «косяк».

Я понравилась ему, а он – мне, и мы оба, не сговариваясь, поделились этой информацией с нашей общей подругой. Так что очень скоро он мне позвонил, а потом и зашел в гости. Я усадила его позировать, а сама стала его рисовать – так, забавы ради. Но я помню, что меня волной захлестнуло такое сильное чувство, какого прежде не вызывал ни один мужчина.

Он снова был под «кайфом»: сидел и медленно что-то говорил – знаете, как это бывает, когда человек обкурит. Мне пришлось прекратить сеанс: руки так задрожали, что я не могла не только рисовать, но и вообще ничего делать. Я отгородилась от него альбомом и для верности уперла его в колени, чтобы Гарри не видел, что делается с моими руками.

Сегодня я знаю, что это была просто реакция: мама разговаривала точно так же, когда целыми днями пила. Те же длинные паузы и тщательно подбираемые слова, так что речь казалась слишком аффектированной. Вся любовь и привязанность, которую я чувствовала к матери, соединились с физическим влечением к этому красивому мужчине. Но тогда я понятия не имела, что вызвало у меня такую реакцию, и, конечно же, назвала это любовью.

То, что роман между Лизой и Гарри завязался так скоро после того, как ее мать бросила пить, не было простой случайностью. Связь между двумя женщинами так и не порвалась. Хотя их разделяло большое расстояние, Лиза продолжала ощущать себя ответственной за мать и питать к ней глубочайшую привязанность. Когда она поняла, что мать меняется и способна избавиться от алкоголизма без ее помощи, ее реакция была обусловлена страхом: неужели она больше не нужна? Скоро у Лизы началась новая душевная связь с другим человеком, тоже страдавшим зависимостью. После замужества и до того, как мать встала на путь трезвости, отношения Лизы с противоположным полом носили случайный характер. Она «влюбилась» в наркомана, когда ее мать обратилась за помощью и поддержкой к «Анонимным алкоголикам». Чтобы чувствовать себя «нормально», Лизе были необходимы отношения с человеком, чья зависимость находилась бы на активной стадии.

Она рассказала о своем романе, который продлился шесть

лет. Гарри почти сразу переехал к ней и в первые же две недели их совместной жизни дал ей ясно понять: если перед ним встанет выбор – купить «травки» или заплатить за квартиру, на первом месте всегда будет стоять «травка». Однако Лиза была уверена, что он изменится, научится ценить то общее, что у них есть, и захочет его сохранить. Она не сомневалась, что заставит его полюбить так же сильно, как любила она.

Работал Гарри редко, а если это и случалось, оставался верен своему слову: тратил все, что получал, на самую дорогую марихуану. Поначалу Лиза стала за компанию баловаться наркотиками, но скоро бросила, когда поняла, что это мешает ей зарабатывать на жизнь. Ведь на ней, в конце концов, лежала ответственность за них обоих, и к этой своей ответственности она относилась серьезно. Каждый раз, когда Лиза собиралась его выставить за то, что он в который уже раз взял деньги у нее из кошелька, или, вернувшись домой усталая, обнаруживала в своей квартире гулянку, или он не приходил ночевать, – Гарри покупал большой пакет продуктов или готовил ей ужин, или говорил, что специально достал кокаин, чтобы они могли получить кайф вместе. Тут ее решимость сразу таяла, и она говорила себе, что, в конце концов, он искренне ее любит.

Его рассказы о детстве заставляли Лизу плакать от жалости, и она была уверена: если ей удастся любить достаточно сильно, она сможет вознаградить его за все страдания. Она считала, что не должна винить Гарри или возлагать на него

ответственность за его же поступки, потому что в детстве он получил травму. Так, сосредоточившись на его исцелении, она совсем забыла о собственном мучительном детстве.

Однажды они поссорились из-за того, что Лиза отказалась отдать ему чек, присланный отцом ей в подарок на день рождения, и тогда он порезал ножом все ее холсты.

– К тому времени я дошла до того, что подумала: «Это моя вина. Не надо было так его злить». Я по-прежнему брала всю вину на себя, стараясь исправить неисправимое.

Следующим днем была суббота. Гарри куда-то вышел, а я убирала весь этот кошмар, плакала и выносила на помойку все, что написала за три года. Чтобы как-то отвлечься, я включила телевизор. Передавали беседу с женщиной, которую избивал муж. Лица ее не было видно; она рассказала о своей жизни, описала несколько жутких случаев, а потом призналась: «Я не думала, что все так уж плохо, потому что еще могла это выносить».

Лиза медленно покачала головой.

– Вот и со мной было точно так же. Я жила в этом кошмаре, потому что могла его выносить. Услышав слова этой женщины, я сказала вслух: «Неужели ты не достойна лучшего, чем самое страшное из того, что ты можешь вынести?» – и вдруг слышала себя и зарыдала в голос, потому что поняла: это относится и ко мне. Я достойна лучшего, чем боль, разочарование, расходы и хаос. Берясь за каждую погубленную картину, я говорила себе: «Больше так жить не буду!»



Когда Гарри вернулся домой, уложенные вещи ожидали своего владельца за дверью. Лиза позвала лучшую подругу, которая привела с собой мужа, и благодаря поддержке друзей Лиза сумела собраться с духом и объявить Гарри, что между ними все кончено.

Со мной были друзья, поэтому обошлось без скандала: он просто ушел. Позже он пытался меня оскорблять и угрожать мне, но я никак не реагировала, и через какое-то время он сдался.

Только я хочу, чтобы вы поняли: сама бы я не справилась. Я имею в виду, не смогла бы не реагировать. В тот же день, слегка успокоившись, я позвонила маме и все ей рассказала. Она посоветовала мне ходить на встречи «Ал-Анон» для взрослых детей алкоголиков. Я послушалась ее только потому, что мне было совсем худо.

«Ал-Анон», как и «Алатин», это товарищество родственников и друзей алкоголиков. Эти люди встречаются, чтобы помогать друг другу и самим себе исцелиться от «зацикленности» на алкоголиках, которые портят им жизнь. Встречи «детей алкоголиков» предназначены для взрослых сыновей и дочерей алкоголиков, которые хотят избавиться от того отпечатка, который наложило на них детство, проведенное в алкогольной среде. Для этого отпечатка характерно большинство признаков слишком сильной любви.

– Тогда-то я и стала понимать, что к чему. Гарри был для меня тем, чем алкоголь для моей мамы: наркотиком, без ко-

торого я не могла обходиться. До тех пор, пока я его не выставила, мне было страшно, что он уйдет, и поэтому делала все, чтобы ему угодить. Вела себя так же, как в детстве: старалась изо всех сил, была паинькой, ничего не просила для себя и принимала чужую ответственность.

Самопожертвование стало моей второй натурой, поэтому я была сама не своя, если не нужно было кому-нибудь помогать или терпеть боль.

Лизина глубокая привязанность к матери и полное пренебрежение собственными нуждами и желаниями, которого потребовала от нее эта привязанность, подготовили ее к последующим романам, приносившим не личное удовлетворение, а одни страдания. Еще ребенком она твердо решила, что всю силу своей любви и самопожертвования направит на то, чтобы в жизни матери не было никаких трудностей. Скоро это решение стало бессознательным, но продолжало ею руководить. Лиза была совершенно не способна устроить собственную жизнь, но зато преуспела в устройстве жизни своих близких, поэтому она заводила романы, обещавшие очередную возможность осчастливить другого человека силой своей любви. И если, несмотря на все старания, ей не удавалось завоевать ответную любовь, она только удваивала усилия.

В Гарри, любителе наркотиков, эмоционально зависимом и жестоком, сочетались все худшие черты Лизиных отца и матери. Как ни странно, именно эти черты так притягивали к нему Лизу. Если наши взаимоотношения с родителями были

в целом нежными и поощряли выражение любви, интереса и одобрения, то, став взрослыми, мы склонны хорошо чувствовать себя с людьми, которые обеспечивают нам такие же ощущения надежности, тепла и высокой самооценки. Более того, мы будем склонны избегать людей, которые, критикуя и используя нас, заставляют усомниться в своих качествах.

Если же родители в отношениях с нами проявляли враждебность, критичность, жестокость, потребительские склонности, излишний деспотизм, зависимость или другие отрицательные черты, то именно они будут нас привлекать, когда мы встретим человека, который выражает, пусть даже очень слабые, оттенки тех же чувств и настроений. Мы чувствуем себя комфортно с людьми, которые способствуют воссозданию наших прежних нездоровых моделей общения, и, напротив, неловко, не в своей тарелке, с более мягкими, добрыми и во всех отношениях здоровыми людьми. Или же нам с ними просто скучно, потому что отсутствует привычная цель: стремление изменить человека, дабы сделать его счастливым, либо завоевать любовь или одобрение, которыми нас не достаивают. Под маской скуки часто скрывается легкая, а то и сильная неловкость, которую склонны ощущать слишком любящие женщины, когда им приходится выходить из привычной роли, заставляющей помогать, надеяться и уделять больше внимания благополучию других, нежели своему собственному. Большинство взрослых детей, выросших в семьях алкоголиков и других неблагополучных семьях, при-

тягивают к себе люди, несущие беду и зависимость от возбуждения, особенно от опасного возбуждения. Если нашими спутниками всегда были драма и хаос, если в отрочестве нам приходилось жертвовать многими своими чувствами, то зачастую драматические события становятся необходимы как воздух: иначе мы вообще ничего не чувствуем. Поэтому мы не мыслим себе жизни без волнения, сопряженного с неуверенностью, болью, разочарованием и борьбой за выживание.

Рассказ Лизы подошел к концу.

– Тишь и гладь, воцарившиеся в моей жизни после расставания с Гарри, сводили меня с ума. Я шла на любые ухищрения, лишь бы не позвонить ему и не начать все сначала. Но постепенно я привыкла к более нормальной жизни.

Сейчас у меня никого нет. Я знаю, что пока еще не в том состоянии, чтобы иметь здоровые отношения с мужчиной: чего доброго найду себе очередного Гарри. Поэтому впервые в жизни я поставила во главу угла себя, а не попытки изменить кого-то другого.

Лиза в отношениях с Гарри, как и ее мать в отношениях с алкоголем, страдала от болезни – разрушительной мании, с которой она не могла справиться сама. У матери развилась алкогольная зависимость, и она самостоятельно не могла бросить пить, а у Лизы завязался роман с Гарри, который тоже можно назвать зависимостью. Сравнивая ситуации двух этих женщин, я не использую эту аналогию или термин «зависимость» ради красного словца. Лизина мать предпочла

зависимость от алкоголя, чтобы притупить отчаяние и тоску, наполнявшие ее жизнь. Чем больше она пила, чтобы заглушить боль, тем больше алкоголь влиял на ее нервную систему, вызывая именно те чувства, от которых она пыталась избавиться. В конечном счете он не притуплял боль, а только усиливал ее. Разумеется, она пила все больше. Так развилась зависимость.

Лиза тоже старалась избавиться от тоски и отчаяния. Она страдала от глубочайшей скрытой депрессии, уходившей корнями в ее несчастливое детство. Такая скрытая депрессия обычна у детей, выросших в самых разных неблагополучных семьях, а то, как они пытаются с ней справиться, или, чаще, ее избежать, зависит от пола, характера и той роли, которую они играли в семье в детские годы. Вступая в пору юности, многие девушки, как и Лиза, держат свою депрессию в узде благодаря склонности к слишком сильной любви. Беспорядочные связи с неподходящими мужчинами, которые тем не менее волнуют и отвлекают, создают постоянное возбуждение, которое не дает впасть в депрессию, тающую где-то за порогом сознания.

Так партнер, проявляющий жестокость, непорядочность или другие неприятные качества, заменяет этим женщинам наркотик, помогая притупить собственные чувства. Точно так же алкоголь и другие изменяющие сознание вещества предоставляют жертвам зависимости временный выход, который они боятся потерять. Как и алкоголь и другие веще-

ства, эти неуправляемые отношения, дающие столь необходимое забвение, вносят собственную лепту в страдания. Аналогично все углубляющейся тяге к алкоголю, зависимость от пагубных отношений тоже углубляется, превращаясь в болезнь. Отсутствие таких отношений, т. е. необходимость оставаться наедине с собой, может переживаться тяжелее, чем самые тяжкие страдания, которыми чревата разрушительная связь. Ведь быть одной – значит переживать муки прошлой боли, к которой добавляется боль нынешняя.

Таким образом, эти две зависимости аналогичны, и избавиться от обеих одинаково трудно. Зависимость женщины от партнера или от череды неподходящих партнеров может быть обязана своим происхождением самым разным семейным проблемам. Надо сказать, взрослым детям алкоголиков повезло больше, чем жертвам других неблагополучных семей: по крайней мере, в больших городах часто есть группы «Ал-Анон», помогающие преодолеть трудности, связанные с самооценкой и общением.

Чтобы покончить с недугом – зависимостью от отношений, необходима помощь той или иной группы поддержки, которая помогает разорвать круг зависимости и перестать видеть источник ощущения собственной ценности и хорошего самочувствия в мужчине, неспособном эти чувства обеспечить. Главное – научиться вести здоровую, счастливую и спокойную жизнь, не позволяя, чтобы ваше счастье зависело от другого человека.

Печально, но уверенность в том, что со своей бедой можно справиться самостоятельно, часто мешает жертвам связи-зависимости или химической зависимости обратиться за помощью, лишая их возможности исцелиться.

Именно из-за такой уверенности – «я могу справиться сам» – так много людей, сражающихся с той или иной болезненной зависимостью, сначала доводят себя до предела и только потом начинают путь к выздоровлению. Лизе нужно было дойти до невообразимого кошмара, прежде чем согласиться с тем, что ей не преодолеть свою зависимость от страдания без посторонней помощи.

Ей несколько не было легче от того, что в нашем обществе страдание во имя любви и связь-зависимость окружены романтическим ореолом. От популярных песен до оперных арий, от классической литературы до потешных стишков, от ежедневных мыльных опер до превозносимых критикой кинофильмов и спектаклей – повсюду мы видим бесчисленные примеры мучительных, незрелых отношений, которые приукрашивают и возвеличивают. Эти культурные модели снова и снова внушают нам, что глубину любви можно измерить исключительно страданием, которое она причиняет, и что истинно любит только тот, кто истинно страдает. Когда исполнитель жалобно стенает о том, что не может расстаться с любимой, несмотря на невыносимую боль, возможно, из-за бесконечных перепевов этой темы что-то в нас соглашается с тем, что так, наверное, и должно быть. Мы соглашаемся, что

страдание – естественный спутник любви, и что готовность страдать во имя нее – явление не отрицательное, а положительное.

У нас очень мало примеров любовных связей, в которых равных партнеров объединяют здоровые, зрелые, честные отношения, когда они не используют друг друга и не помыкают друг другом. Я усматриваю здесь две причины. Первая: честно говоря, в реальной жизни такие отношения встречаются крайне редко. Вторая: поскольку в здоровых отношениях эмоциональный компонент не столь явно выражен, как в бурных страстях, которыми отмечены нездоровые отношения, их драматический потенциал часто ускользает от глаз писателей, сценаристов и авторов песен. Если нас преследуют нездоровые отношения, возможно, причина в том, что иных мы практически не видели и не знаем.

Из-за того, что вокруг так мало примеров зрелой любви и здоровых отношений, я уже много лет лелею мечту взяться за перо и написать по одной серии для каждой из главных мыльных опер. В моих сценариях все действующие лица будут относиться друг к другу честно, с любовью и заботой, не держа камня за пазухой. Никаких обманов, тайн, интриг. Никто не хочет быть ничьей жертвой, никто не ищет себе жертву. Пусть хоть один-единственный раз зрители увидят людей, которых связывают здоровые отношения, основанные на подлинной общности.

Такой стиль отношений не только выбивался бы из об-



щего настроя этих программ. Благодаря столь резкому контрасту он сумел бы продемонстрировать, насколько мы погрязли в показе эксплуатации, манипулирования, сарказма, попыток соблазнить или отомстить, мук ревности, лжи, угроз, насилия и т. д. А ведь ни одна из этих тенденций не способствует развитию здорового общения. Прикиньте, как наша единственная серия, изображающая честные отношения и зрелую любовь, повлияла бы на общее качество этих бесконечных саг, а еще подумайте о том, как такое же изменение стиля общения сказалось бы на жизни каждого из нас.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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