

Дин
ДЕЛИС

Кассандра
ФИЛЛИПС

Парадокс Страсти

ОНА ЕГО ЛЮБИТ,
А ОН ЕЕ НЕТ

18+

МИОО

Кассандра Филлипс
Дин Делис
Парадокс страсти. Она
его любит, а он ее нет
Серия «Любовь и отношения.
Лучшие книги для пар»
Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7105105

*Парадокс страсти. Она его любит, а он ее нет / Дин Делис, Кассандра
Филлипс: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785001952107*

Аннотация

В этой книге Жан-Шарль Бушу, психоаналитик и психотерапевт, анализирует проявления нарциссизма, предлагает надежные способы противостоять манипуляциям и навсегда освободиться от угнетающего влияния.

Имитируя дружелюбие, они подчиняют и подавляют близких людей. Они не знают чувства вины. Ревнуют и сами же изменяют.

Не выносят критики и непрерывно критикуют других. Не желая испытывать боль, они заставляют близкого человека ощутить ее.

Но вы можете обезопасить себя от подобных отношений и избавиться от влияния нарцисса, если он уже захватил власть!

В этой книге Жан-Шарль Бушу, психоаналитик и психотерапевт, демонстрирует механизмы и проявления нарциссизма и его крайней формы – перверсии. Автор приводит примеры из реальной жизни, на которых вы сможете проследить типичную динамику отношений с нарциссом и понять, что происходит в вашей жизни. Вы узнаете надежные способы противостоять попыткам контроля и манипуляций, чтобы раз и навсегда освободиться от угнетающего влияния.

Для кого книга

Книга рекомендуется всем, кто хочет разобраться в поведении нарциссов, причинах их ментальных отклонений и грамотно вести себя в общении с ними без вреда для себя.

Содержание

Введение	7
Часть I. Неправильные модели поведения, создающие неравную любовь	25
Глава 1. Влюбленность	25
Глава 2. В поисках гармонии	49
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Дин Делис,
Кассандра Филлипс
Парадокс страсти. Она
его любит, а он ее нет**

*Издано с разрешения The Sandra Dijkstra Literary Agency
и литературного агентства Synopsis*

Книга рекомендована к изданию Юрием Выговским

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dean C. Delis; Cassandra Phillips, 1992. First published by Bantam Books, 1990. Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Моим родителям Лефтеру и Ирен Делис

Гермия: Когда я хмрюсь, он нежней всего.

Елена: А я улыбкой только злю его.

Гермия: Мои проклятья в нем родят любовь.

Елена: Мои мольбы в нем охлаждают кровь.

Гермия: Чем я враждебней, тем влюбленней он.

Елена: Чем я влюбленней, тем враждебней он.

Уильям Шекспир¹

¹ Уильям Шекспир. Сон в летнюю ночь / пер. М. Л. Лозинского. Прим. перев.

Введение

Несколько лет назад мне пришлось поработать психологом во время трансконтинентального перелета. Моим «клиентом» оказалась хорошо одетая, привлекательная, деловая женщина лет тридцати семи. Когда она села рядом со мной, я сразу отметил ее рассеянный озабоченный вид – так выглядят люди, которым «необходимо выговориться».

Мой путь лежал в Нью-Йорк, где мне предстояло прочитать лекцию о разработанном мною психологическом тесте. Последние уточнения я собирался сделать в полете и был очень рад, что соседка (Лиз) не напрашивалась на разговор. Она вынула из сумочки популярную книгу о проблемах взаимоотношений. Выбор соседки заинтриговал меня, поскольку данная тема мне особенно интересна.

Когда принесли обед, мы разговорились. Лиз оказалась финансовым аналитиком и по долгу службы часто летала в командировки на Западное побережье. Я люблю наблюдать, как люди реагируют на мою профессию. Иногда они замыкаются, иногда немного раздражаются, иногда откровенничают. Лиз оказалась из числа последних и очень хотела узнать, знаком ли я с работами автора книги, которую она читала в полете. Я ответил утвердительно и поинтересовался ее впечатлением от изложенного. Так началась беседа, ставшая для меня судьбоносной, – я оказался «на передовой»

психологии.

Вот что сказала мне Лиз:

Вы знаете, я испытываю странное чувство, что книга написана специально для меня.

На мой вопрос «почему?» Лиз начала объяснять:

Честно говоря, у меня сейчас самый разгар настоящего любовного кризиса. Я разрываюсь между двумя мужчинами – мужем и... и человеком, с которым работаю на Побережье. Из-за всех этих событий я совсем потеряла голову. Мой муж, Нейт, – милейший человек, врач, готовый ради меня на все. Нашему браку уже двенадцать лет, но Нейт до сих пор дарит мне розы, не дожидаясь повода; помнит все особые моменты, например годовщину первой встречи. Я живу с постоянным ощущением вины: я его люблю, но быстро раздражаюсь рядом с ним. А он покорно терпит все мои выходки и лишь становится заботливее, особенно в последнее время, когда я меньше всего этого заслуживаю. От этого мне еще хуже.

Я обратил внимание, что в голосе Лиз, рассказывавшей о муже, звучало напряжение. Но когда речь зашла о любовнике, моя собеседница преобразилась, по крайней мере сначала – она вдруг оживилась, заговорила увлеченно:

Мы с Дагом встретились около года назад, он работает консультантом в нашей компании на Западном побережье. Даг моложе меня, он современный модный парень. Сначала я скептически отнеслась к его

ухаживаниям – мне казалось, я не в его вкусе. Но увлечение Дага выглядело очень искренним, и я поняла, что все сильнее влюбляюсь сама, хотя и надеялась, что наши отношения не зайдут далеко. Так продолжалось месяца четыре. Я никогда не изменяла Нейту и в конце концов подумала: «Да что в этом особенного? У меня с Дагом не будет ничего серьезного – просто приключение». Но после пары командировок и нескольких свиданий оказалось, что все не так просто. Мысли о Даге не выходили у меня из головы, я постоянно звонила ему с работы. В нашем офисе работает молодая перспективная женщина-аналитик. Когда ее отправили на Побережье, я чуть с ума не сошла от ревности и страха, что она отобьет у меня Дага.

Я произнес банальную фразу о том, что, видимо, в ее жизни наступил период испытаний. Она горько усмехнулась.

Я ревновала зря. Мы с Дагом сходились все ближе, и меня это очень пугало. Мое душевное состояние было отвратительным: вот муж, о котором мечтает любая женщина, а я что с ним делаю? Я постоянно принимала решения порвать с Дагом, но, увидев его, забывала обо всем и думала только, как сильно его люблю. Это продолжалось еще семь месяцев. Наконец, у меня возникла идея: а может быть, мы с Дагом действительно созданы друг для друга. Детей у нас с Нейтом нет, поэтому с Нью-Йорком меня ничто не связывает и можно без проблем перевестись в калифорнийский

офис. К тому же в поведении Дага появилась какая-то отстраненность, и я решила, что лучше не медлить.

Лиза на секунду прервалась. На ее лице вновь появилось озабоченное выражение, на которое я обратил внимание в начале беседы.

Во время этой поездки я привезла Дагу классические золотые запонки и была готова поделиться своими планами. Но он казался еще более далеким, чем раньше. Когда же Даг спросил, что я хочу сказать, я просто растерялась и смогла выдать лишь несколько слов, что хорошо бы нам побольше времени проводить вдвоем. Последовал ответ: «Знаешь, иногда самая большая трудность – уйти от чего-то прекрасного прежде, чем оно поблекнет». Кровь застыла у меня в жилах. Я обратила все в шутку, но почти уверена, что он встретил другую. Говорю вам, я скоро в сумасшедший дом попаду.

Мы еще немного побеседовали, а потом я спросил Лиз, помогает ли ей книга разобраться в ситуации.

В ней действительно показано, почему мне так не везет в отношениях. Теперь мне ясно, что все дело в страхе перед эмоциональной близостью – из-за него я все эти годы держала мужа на расстоянии. Еще я поняла: привязанность к Дагу имеет патологическую природу. А родители, похоже, воспитали меня так, что я обречена находить неправильных партнеров, хотя мое детство было довольно счастливым. Все это связано

с низкой самооценкой и потребностью наказывать себя. Может быть, мои родители слишком меня любили, и я не смогла с этим справиться?..

Поиски вины не там, где надо

Большинство людей обращаются за помощью к психотерапевту из-за проблем в любовных отношениях. Я долго поражался тому, как трудно обрести радость от любви и как часто она приносит лишь боль. Есть какая-то извращенная логика в том, что любовь – самое светлое человеческое чувство – может обернуться самыми тягостными эмоциями.

Я слушал, как Лиз занимается самобичеванием, и вдруг ощутил новое понимание сути проблемы. Почему эта яркая и привлекательная женщина описывала себя как эмоционального инвалида? В ее речи были слышны нотки боязни серьезно привязаться к другому человеку, поддерживать реальную близость в браке. Но при этом с Дагом она вела себя как слишком влюбленная женщина, прикованная к равнодушному мужчине. Иными словами, книга практических советов по психологии предлагала ей противоречивые диагнозы. Из рассказа Лиз я понял, что ей посчастливилось расти с очень заботливыми родителями, а не в одной из неблагополучных «ячеек общества», из которых человек выносит во взрослую жизнь пагубные модели отношений.

Конечно, я испытывал эмпатию к Лиз. Любовь действи-

тельно *может* свести с ума, причем не важно, новые это или устоявшиеся отношения. Например, страх быть отвергнутым часто становится причиной низкой самооценки, крайней тревоги, слишком острых реакций и одержимости любимым человеком, превосходящей любовь партнера.

В то же время, когда любовь в вашем сердце начинает угасать, *вы* можете «эмоционально онеметь» и переживать, что потеряли способность любить, испытывая при этом сильное ощущение вины.

Я сам пережил все эти чувства – как Лиз и *как любой мой собеседник, который хоть раз был влюблен*. По-видимому, подобные яркие переживания – это вполне нормальное явление.

В данной ситуации обе составляющие любви обрушились на Лиз одновременно. Неудивительно, что ее душа разрывалась на части: меня поразило, как резко, в одну секунду менялось ее поведение в зависимости от того, о каком мужчине она мне рассказывала. *Динамика отношений бывает настолько мощной, что буквально преображает человека*. Характер же изменений зависит от того, по какую сторону любви он находится: боится ли, что его отвергнут, или сам отталкивает партнера.

Я пришел к выводу: поскольку эмоциональная динамика романтических отношений столь сильна и предсказуема, для решения проблем такого рода нужно рассматривать их как отдельное явление. Однако анализ научной литературы

показал, что такую точку зрения еще никто не высказывал. Поведение человека в интимных отношениях всегда рассматривают как барометр состояния каких-то других факторов, обычно того, как с ним обращались в детстве. Например, Лиз винила в своих трудностях собственные недостатки, уходящие корнями в детские годы. Однако на самом деле с ней все было в порядке, за исключением готовности охотно брать вину на себя. Однако еще более «неправильным», на мой взгляд, было то, что книга по психологии поддерживала ее в этом заблуждении.

Я сказал Лиз, что в самой любви кроются *вечные* проблемы. Они провоцируют поведение (совершенно нормальное, предсказуемое и универсальное), которое легко принять за патологию. Беседа с Лиз заставила меня осознать, что о моей точке зрения обязательно надо рассказывать, и помогла сформулировать следующие идеи:

- Мы, психотерапевты, не должны автоматически рассматривать проблемы взаимоотношений как симптомы эмоциональной патологии, связанной с детскими переживаниями. Я все больше утверждаюсь во мнении: нельзя позволять людям ощущать себя «больными» только из-за того, что у них трудности на любовном фронте.

- Патологизацией нормальных и общих для всех проблем любви можно нанести большой вред: у людей опускаются руки, они перестают верить в возможность изменить все к луч-

шему, найти достойного партнера во взаимоотношениях, погружают в порочной рутине. Считать такие проблемы патологией ошибочно, поскольку при этом не учитывается реальная неосознанная динамика отношений.

- Сейчас, как никогда прежде, важно эффективно бороться с проблемами взаимоотношений. В последнее время появилось множество книг по психологической самопомощи, и люди стали весьма сведущими в данной области. Огромная популярность подобной литературы свидетельствует, что люди не знают, как вести себя с партнерами, им очень нужны советы. Однако я все больше убеждаюсь: многие публикации приносят больше вреда, чем пользы, из-за внутренних противоречий и патологизации проблем.

Парадокс страсти

Усомнившись в общепринятых подходах к проблемам отношений, я решил вернуться к основам и самыми простыми словами описал для себя, что именно вызывает у моих клиентов (да и у меня самого) самые большие сложности в отношениях. Все свелось к двум фразам. *Один партнер любит больше (то есть больше «эмоционально вкладывается» в отношения), чем любят его. И чем больше любви он хочет, тем меньше другая сторона расположена ее дать.*

Я описал состояние дисбаланса взаимоотношений таким образом: более влюбленный партнер находится в позиции

«слабого», а менее любящий – «сильного». По своему опыту знаю, что в разные периоды одной и той же любовной связи партнеры часто меняются позициями, поэтому, думаю, из-за сегодняшней озабоченности жестоким обращением с женщинами мы упускаем из виду важный факт: женщина – не всегда жертва, она тоже способна разбивать сердца.

Кроме того, я пришел к выводу, что практически все переживают обе стороны любви одинаково. Не имеет значения, обожала вас мама или игнорировала, счастливое у вас было детство или несчастное. Никто (даже самые эмоционально здоровые люди) не застрахован от боли. Конечно, человек с психологическими проблемами чаще попадает в негармоничные отношения, а здоровый быстрее восстанавливается, получив жизненный урок. Но отношения могут принести боль *всем без исключения*.

Сформулировав этот вывод, я осознал, что между несбалансированной эмоциональной вовлеченностью и проблемами в отношениях есть недостающее звено. В этой эмоциональной отправной точке я разглядел парадокс, противоречие, которое назвал «парадоксом страсти». Он объясняет, почему нам так трудно признать существующую проблему.

Вернемся к ситуации Лиз. В своих отношениях с мужем она явно занимала позицию «сильной» стороны. Демонстрацией возникшего между ними дисбаланса стали усиление «поведения ухаживания» со стороны Нейта и противодействие Лиз – ее желание отдалиться от мужа вплоть до сомне-

ний, любит ли она его вообще. Лиз понимала, что больше не влюблена в Нейта и не испытывает к нему сексуального влечения.

Когда мы поженились, все было совсем по-другому. Нейт, мой доктор, на четырнадцать лет старше меня, состоял в традиционном браке, имел преданную жену. Я боготворила его, ведь он старше и к тому же доктор. Но спустя пару лет мне стало ясно, что между нами не все безоблачно. Нейт привык, что жена все время в его распоряжении, а я решила окончить курс МВА. Он практически не общался с моими друзьями, а я не была в восторге от его компании. Мне хотелось детей, а в его планы это не входило. Затем он захотел ребенка, а мне расхотелось рожать. Но, несмотря ни на что, он очень меня любит. Мы чудесно проводим время вместе, заботимся друг о друге, между нами существует духовная связь.

Я заметил, что, по-видимому, Лиз смирилась с проблемами в браке.

Да... Так и продолжалось, пока я не встретила Дага. Я полностью переключилась на него. Раньше меня интересовали моя карьера, например, или поиски подходящей льняной скатерти для дома. Теперь же я чувствую, что какая-то долго спавшая часть меня пробудилась и целиком завладела мною. Мне приходится стараться, чтобы работать не хуже, чем раньше. И, кажется, Нейт начинает что-то подозревать.

Роман Лиз и Дага был как зеркальное отражение ее отношений с мужем. Нейт эмоционально «вращался» вокруг нее, как она вокруг любовника. С мужем Лиз была нервной, отчужденной, не слишком любящей и чувствовала себя виноватой. С Дагом же она становилась страстной, беспокойной и очень влюбленной.

Я сказал Лиз, что главным переживанием в состоянии влюбленности является потеря контроля над собой. И это порождает беспокойство. Она согласилась.

Знаете, первые несколько встреч с Дагом были просто волшебными – я будто заново родилась. Но потом я начала нервничать, появилось беспокойство о том, какие чувства он ко мне испытывает. Я боялась сделать неверное движение, сказать что-нибудь не то.

Тревога Лиз являлась следствием характерной для позиции «слабого» боязни получить отказ. В отличие от других областей жизни в новом романе она чувствовала себя бессильной, уязвимой, неуверенной в своих силах (а также безумно влюбленной). В начале большинства романтических отношений такие колебания испытывают оба партнера.

«Слабые» стараются сильнее. Ощущение опасности и желание вернуть себе контроль над ситуацией заставляют их прилагать большие усилия, чтобы повысить свою привлекательность. Смысл основных ритуалов ухаживания именно в самоприукрашивании: мы надеваем самые красивые наряды, часами стоим у зеркала, выдумываем меткие фра-

зы, оттачиваем кулинарное мастерство, щедро тратим деньги на подарки, рестораны и романтические мероприятия – словом, делаем себя как можно желаннее. Лиза шутила, что, начав встречаться с Дагом, потратила на дорогую косметику и кремы месячную зарплату.

Цель всех этих усилий – получить *эмоциональную власть* над любимым человеком и перестать беспокоиться о том, что вас отвергнут, то есть завоевать его любовь.

Но здесь кроется ловушка.

Если вы станете слишком привлекательным для своего избранника – до такой степени, что он явно влюбится в вас сильнее, чем вы в него, – ваши отношения выйдут из равновесия, и вы окажетесь в позиции «сильного». А когда вас пугает отстраненность партнера, вы становитесь «слабым». Это и есть недостающее звено, которого мне не хватало.

Само стремление привлечь другого человека, обрести эмоциональную власть над ним несет в себе опасность нарушить равновесие отношений. Это происходит потому, что чувство влюбленности биохимически сопряжено с ощущением потери контроля. Как только вы почувствуете, что полностью владеете ситуацией, или поймете, что уверены в любви партнера, страсть начинает угасать. Исчезают вызов, стремление завоевывать, эмоциональная искра и восторг влюбленности.

Конечно, всем известно, что восторженное головокружение от любви не может длиться вечно. При гармоничных от-

ношениях, пережив угасание первоначального порыва, партнеры переходят в фазу близости и теплоты. Но когда один из партнеров любит сильнее, чем другой, активизируются модели поведения, опасные для взаимоотношений. Это произошло в семье Лиз и Нейта. Перестав быть предметом обожания, муж выпал из центра ее внимания, уступив место другим интересам. Нейт начал ощущать, что его уверенность в отношениях пошатнулась и эмоциональная власть над Лиз ослабла. Это заставило его сильнее влюбиться в жену. Все проявления любви Нейта – попытки вновь завоевать Лиз и избавиться от страха быть отвергнутым. Однако Лиз почувствовала еще большую власть в отношениях, радости от которых стало меньше, и перестала испытывать прежние чувства к Нейту.

В то же время, если любовник завоевал вас (что произошло в случае Дага), вы чувствуете неуверенность, влюбляетесь еще сильнее и начинаете бороться за большую близость... и за контроль над отношениями. Такое поведение раздражает и отталкивает «сильного» партнера и еще больше разжигает у «слабого» ощущение беспокойства и потребность в близости.

Как показывает история Лиз, парадокс страсти может проявиться в любой момент развития отношений и положить конец едва зародившемуся роману, и отравить жизнь паре со стажем. Причины дисбаланса могут быть самые разные – как очевидные, так и скрытые: неодинаковая привлекатель-

ность партнеров, ситуативные факторы, исполнение гендерных ролей, личностная несовместимость. Далее мы обсудим эти варианты. Однако, каковы бы ни были источники проблем, движущие силы парадокса страсти неизменно заставляют нас расплачиваться, мешая истинной близости.

Кризис ловушки страсти

Конечно, парадокс страсти – явление не новое. Наверное, самый лучший пример привел Лев Николаевич Толстой в своем великом романе «Анна Каренина», который я очень люблю. Любовники – Анна и молодой граф Вронский – достигают удивительных высот страсти отчасти потому, что обстоятельства не позволяют им по-настоящему быть вместе. Но, как только Анна беременеет от Вронского и уходит от мужа, страсть графа идет на убыль.

Анну начинает снестать чувство неуверенности, превращающее ее любовь в одержимость ревностью и приводящее к трагической развязке.

Эта динамика развития отношений универсальна. Она всегда была с нами и никуда не денется. Но сейчас, в век поздних браков, люди часто вступают в романтические отношения, а это означает, что они неоднократно попадают в ловушку страсти. У меня есть клиенты, которых любовь ранила не один раз, сделав их эмоционально изолированными вечно «сильными» партнерами. Я постоянно встречаю деловых

женщин, откладывающих брак ради карьеры, а когда им переваливает за тридцать, начинающих паниковать и занимать на брачном рынке позицию «слабого». У мужчин и женщин я наблюдал невероятный скепсис по поводу возможности построения успешных прочных и приносящих удовлетворение отношений. А между полюсами потребности в любви и скепсиса – колебания и смятение. Люди не понимают, почему их заботливое или холодное поведение вызывает определенную реакцию. Они не знают, как возникают те, а не иные чувства к партнеру, как рождается любовь. Или, что еще хуже, они патологизируют себя и свои отношения, пользуясь модными, но пустыми словами из книг по популярной психологии.

Меня беспокоит не только то, что авторы книг о взаимоотношениях распространяют ошибочные представления о проблемах в этой сфере как о психиатрических симптомах или символах. По собственному опыту оказания помощи парам я знаю, что традиционные методики порой оказываются опасными при устранении трудностей такого рода. Например, пара обращается за помощью: один партнер чувствует, что им эмоционально пренебрегают, и хочет большей близости, а второй тем временем ощущает некую «эмоциональную перегруженность» и стремится дистанцироваться в отношениях. Стандартный подход в психотерапии – посоветовать клиентам больше бывать вместе и чаще оказывать друг другу знаки внимания. Однако из-за этого «эмоционально перегруженный» (то есть «сильный») партнер по-

чувствует еще большее давление и косвенную вину (он, оказывается, *обязан* любить сильнее). Такие психотерапевтические советы часто производят непродолжительный позитивный результат или даже вредят ситуации.

В то же время я убежден, что правильная работа над подобными проблемами может существенно укрепить отношения. Мои клиенты хорошо реагируют на мысль, что реальный виновник ситуации – парадокс страсти. Я объясняю, что в возникшем дисбалансе *нельзя винить ни одного из партнеров*, но, если поработать вместе, можно найти источник нарушения гармонии, а затем применить разработанные мной методики и скорректировать положение.

Попали ли ваши отношения в ловушку страсти?

Можно блестяще ставить диагнозы окружающим, однако, когда речь заходит о собственных отношениях, мы не всегда столь проницательны. Чтобы определить, попались ли вы в ловушку страсти, оцените, насколько приведенные далее утверждения характеризуют вашу пару.

- Один партнер ревнует больше, чем другой.
- Один партнер обычно ждет звонка или возвращения домой своей половины.
- Один партнер в паре считается «хорошим», а другой – «плохим».

- Один партнер прилагает больше усилий, чем другой, чтобы начать общение.
- Один партнер чаще, чем другой, произносит слова «Я тебя люблю».
- Один партнер привлекательнее для противоположного пола, чем второй.
- Один партнер менее нежен, чем другой, после физической близости.
- Один партнер больше хочет «поработать над отношениями», чем второй.
- Один партнер обычно чувствует, что им пренебрегают на вечеринках, в то время как другой ощущает в компании скованность из-за присутствия второй половины (или, напротив, пользуется «глотком свободы»).
- Карьера одного из партнеров складывается успешнее.
- Один партнер сильнее тревожится и испытывает неуверенность в стабильности отношений, тогда как второй воспринимает их как должное.
- Один партнер выражает раздражение или смущение по поводу поведения другого на людях.
- Если пара не состоит в браке: один партнер чаще заговаривает о «серьезных отношениях» и свадьбе.
- Если пара состоит в браке: один партнер чаще говорит о том, чтобы завести ребенка (или еще детей).
- Во время ссор один партнер жалуется на «эгоизм», «самовлюбленность» и «невнимательность» другого, в то время

как последний – на «ревнивость», «навязчивость» и «завышенные требования».

Если несколько из этих пунктов – о вас, то в ваших отношениях появился дисбаланс. Чем больше ответов «да», тем сильнее нарушена гармония.

Разумеется, не все идет гладко даже в гармоничных парах, и они иногда соприкасаются с парадоксом страсти. Однако примерно одинаковый эмоциональный вклад в отношения не дает партнерам слишком далеко разойтись (если речь не идет об экстремальных ситуациях).

Теперь обратимся к первопричинам проблем во взаимоотношениях. Мы уже начинаем понимать, как мощная динамика любви заставляет нас занимать позицию «сильного» или «слабого» и вести себя не так, как хочется. Когда наш самолет пошел на посадку, Лиз произнесла очень интересную фразу:

По-моему, то, о чем вы говорите, настолько очевидно и даже банально, что оно просто стало незаметным.

Ставки высоки. Успех в любви – один из важнейших факторов счастливой жизни. Книга предназначена для того, чтобы сделать это счастье достижимым.

Часть I. Неправильные модели поведения, создающие неравную любовь

Глава 1. Влюбленность

Радости и опасности страсти

Когда мы влюбляемся, жизнь в одночасье преобразается. Вновь обретенная любовь меняет наши мысли, чувства, восприятие. В голове царит хаос, сердце рвется из груди, мир прекрасен, а мозг выбрасывает мощные химические вещества, дающие наслаждение.

Я всегда прошу проходящие ко мне пары рассказать о том, что они переживали, когда влюбились друг в друга. Это очень ценное упражнение, напоминающее об очень важном факте, о котором в трудную минуту легко забыть: люди способны приносить друг другу огромную радость и удовольствие. Я внимательно изучаю период ухаживания, поскольку он может многое поведать о том, почему сошлись именно эти два человека. А еще в нем часто кроются зерна проти-

воречий, которые разрушают их отношения теперь. В большинстве случаев нам удастся выявить ранние признаки дисбаланса, а это крайне важно, ведь, как любят говорить врачи, «диагноз – половина лечения».

Три истории любви

Я выбрал отношения нескольких пар, поскольку на их примере хорошо видна динамика любовного притяжения.

Пол и Лора

Тридцатипятилетний Пол – адвокат, специалист по налоговому законодательству. Он очень точно формулирует свою речь, будто желая скрыть бурю эмоций, пережитую им в период влюбленности в Лору – женщину, которая подняла его на вершины счастья, а потом сбросила в пучину отчаяния и смятения.

Я встретил Лору, когда она только появилась в нашей компании. Это была необыкновенно привлекательная женщина, и у меня даже мысли не возникло, что она может всерьез мною заинтересоваться. Я отчетливо помню первое мгновение, когда роман показался мне возможным. Лора сидела рядом со мной на деловой встрече, когда я поспорил с другим адвокатом по поводу стратегии в одном корпоративном деле. Она наклонилась ко мне и шепнула: «Молодец!» Ее

взгляд, аромат ее духов, ее поддержка, чувство юмора, врожденное обаяние... и я пропал. Некоторое время у меня не было подруги, и вдруг мне показалось, что какой-то барьер во мне рухнул.

Лоре двадцать восемь лет. Она высокая, потрясающе красивая женщина с блестящими темными волосами. С ее точки зрения ситуация выглядела следующим образом: она обратила внимание на Пола, так как ей понравились его уверенность и манеры.

Пол не сердцеед. Не хочу показаться тщеславной, но я немного устала от мужских намеков, а Пол явно не собирался со мной заигрывать, что и заинтриговало меня. Мне стало любопытно, каков он в любви. Я выделила его потому, что он очень умен, уверен в себе, его уважают коллеги. Мне даже понравилась его внешность – такой кабинетный профессор, но в этом было свое очарование.

Как и многие вновь создающиеся пары, Пол и Лора не очень хорошо знали друг друга, когда между ними возникло взаимное притяжение. Тем не менее у обоих сложилось четкое и романтическое представление о партнере.

Дебора и Джонатан

Дебора – тридцатитрехлетняя блондинка с рыжеватыми волосами, преподает живопись в старших классах. Даже в ее манере одеваться виден стиль художника. С Джонатаном она

познакомилась в гостях у общего друга. За плечами у Деборы уже было несколько «серьезных» и «почти серьезных» романов. Она была недовольна тем, что всегда «теряет голову» в любовных делах, и решила год побыть в одиночестве, сконцентрироваться на творчестве и, может быть, даже выставить свои картины.

Джонатан – владелец небольшой, но процветающей столярной мастерской с несколькими сотрудниками. Ему слегка за сорок, он уже однажды был женат и окончил бакалавриат по философии. Дебора вспоминает их период ухаживания так:

Сначала Джонатан не произвел на меня особого впечатления. Его внешность была не в моем вкусе: слишком худощавый и высокий, к тому же мне не нравятся мужчины с бородой. Но в нем что-то было. Может быть, все дело в том, что Джонатан казался таким задумчивым и искренним? Я ему прямо заявила, что о свиданиях речь не идет, но он уговорил меня на «дружеский ужин». Там он рассказал о своем неудачном браке – жена бросила его и ушла к другому – и признался, что я – первая женщина за несколько лет, которая его заинтересовала. Я была польщена, но все же не испытывала к нему никакого влечения. Тем не менее Джонатан казался таким милым, таким надежным, что я согласилась увидеться с ним еще раз.

Я попросил у Деборы согласия на беседу с Джонатаном наедине. Она не возражала. Во время одного из двух инди-

видуальных сеансов я поинтересовался, что же так привлекло его в Деборе.

Я не большой любитель вечеринок и, честно говоря, уже собирался уходить, но заметил Дебору. Мне понравился стиль ее одежды, и я почувствовал в ней родственную душу. В Деборе была какая-та настороженность, но это мне совершенно не мешало. Я не поклонник чересчур сильных и самодостаточных женщин. После совместного ужина я был в восторге: первое впечатление подтвердилось. А когда Дебора согласилась встретиться снова, я был на седьмом небе от счастья, потому что на первой встрече она говорила, что не хочет никаких свиданий.

Нередко бывает, что заинтересованность одной стороны (в данном случае Джонатана) пробуждает в изначально равнодушном человеке (Деборе) романтические чувства. Это происходит из-за того, что перспектива эмоционального наслаждения, которую дает роман, очень соблазнительна.

Бет и Майлс

В отличие от других пар, Майлс и Бет были женаты, когда пришли ко мне в кабинет. Они познакомились четырем годами ранее, вскоре после того, как Майлса наняли управляющим в роскошный, но теряющий популярность ресторан. Он переделал интерьер залов и заменил кухонное оборудование. Обновление сопровождала рекламная кампания, тщательно спланированная по блестящему замыслу Бет, дирек-

тора по связям с общественностью. Бет тогда было тридцать пять лет. Годом раньше у нее завершились длительные серьезные отношения, и она периодически ходила на свидания. Майлсу, известному всей округе холостяку, было тридцать два. Бет вспоминает их первую встречу в ее офисе.

Майлс меня поразил. Он вел себя немного дерзко, но он обладал сверхъестественным чутьем на тренды. Мне с первого взгляда понравилось, как Майлс выглядел – красиво и немного нестандартно (например, на его галстук были изображены маленькие лодочки). Но больше всего меня удивила присущая ему основательность. Майлс настоял, чтобы после работы я заглянула в ресторан для обсуждения рекламной кампании, и к концу вечера мы как безумные занимались любовью на его офисном диване. Уверяю вас, это не типичное для меня поведение с клиентами.

Майлс о Бет:

Притяжение между нами было мгновенным, взаимным, психологическим, физическим и каким там еще. Сначала Бет была полностью поглощена работой, но, когда мы познакомились, проявилось ее замечательное чувство юмора. Мне очень нравилось, как оно оттеняет строгий изящный деловой костюм. В Бет было много интересных противоречий, у нее возникали первоклассные идеи. Выйдя из кабинета, я не переставая думал о ней.

Впервые оказавшись у меня на приеме, клиенты часто ис-

пытаются подавленность, тревогу, гнев, даже горечь. Но когда речь заходит о первых минутах притяжения и восторга, голос оживляется, а в глазах загорается новая надежда. Они начинают лучше понимать, зачем ко мне пришли и почему это так важно.

Притяжение

Почему к одним людям нас тянет, а к другим нет? Если упростить этот невероятно сложный вопрос, придется прежде всего рассмотреть человеческие *потребности*, в частности *в межличностном общении*. Удовлетворить последние (что очень важно для нашего эмоционального благополучия) можно лишь взаимодействием с другими людьми, а стремление добиться этого движет большинством человеческих поступков.

Известны два типа потребностей межличностного общения: прежде всего *базовые*, к которым относятся дружба, близость, секс и признание окружающих. Базовые потребности заставляют нас общаться с другими людьми, их главная цель – обеспечить выживание человечества как биологического вида.

Второй тип – *особые потребности*. У каждого из нас они образуют уникальную сложную мозаику и задают параметры для поиска идеально подходящего партнера. Эти потребности определяют наши предпочтения во всем, начиная с си-

стемы ценностей, любимой литературы и приемлемых профессий и заканчивая цветом волос, чувством юмора и страстями в спорте. Это они подсказывают нам, какую эмоциональную среду мы хотим получить в отношениях – может быть, полную энергии, а может, безмятежную, – и ведут нас к тому, кто поможет создать такую обстановку.

Особые потребности восходят к самым разным источникам. В детстве на их формирование влияют родители и другие окружающие, потом – опыт и отношения. Мы растем и меняемся, и особые потребности меняются вместе с нами. Накладывает свой отпечаток даже эпоха, в которой нам выпало жить. Если вы когда-либо просматривали объявления о знакомстве, то знаете, насколько серьезно люди воспринимают свои особые («одинокая белая женщина ищет еврея-вегетарианца с феминистскими взглядами...») и базовые потребности («...доброго и готового к серьезным отношениям»).

Порог влюбленности

У каждого человека есть точка, которую я называю *порогом влюбленности*. Чтобы ее достичь, должны совпасть два фактора. Во-первых, человек должен испытывать потребность в ком-то, то есть не состоять в приносящих удовлетворение отношениях. Бывает, что чей-то интерес к нам пробуждает наши дремлющие потребности, которые начнут требовать своей реализации.

Во-вторых, мы должны встретить человека, в достаточной мере соответствующего главной комбинации наших потребностей. Когда базовые потребности обострены, люди менее разборчивы, чем обычно. А если очень повезет и на нашем пути окажется кто-то, по-видимому, удовлетворяющий большинству особых потребностей, вспыхивает овевая легенда «любовь с первого взгляда».

Порог влюбленности – генетическая склонность, определяющая, *как именно* начнется любовь у данного человека, – бывает очень разным. Кто-то влюбляется без конца, кто-то – лишь однажды. Одни могут полюбить быстро, а другим нужно как следует узнать избранника.

Когда кто-то пересекает наш порог влюбленности, мы переживаем внезапное, резкое эмоциональное преобразование. Внезапно все надежды и чаяния вдруг сосредоточиваются именно на этом человеке, мы чувствуем прилив восторга. Как будто открывается створ шлюза и нас захлестывают сдерживаемые эмоции. Именно это имел в виду Пол, описывая свое притяжение к Лоре («во мне рухнул какой-то барьер»). Жажда удовлетворять свои потребности объясняет, как можно влюбиться в едва знакомого человека.

Влюбленность и потеря контроля

Порыв страсти, порожденный первым притяжением, быстро захлестывает человека. По определению, страсть –

это «эмоции, вышедшие из-под контроля». Она перерезает «провода», связывающие сердце и разум, поэтому на первых порах легко спутать страстную влюбленность с истинной любовью. И то и другое мы ощущаем одинаково, и наше затуманенное сознание не в состоянии их различить.

Однако независимо от того, окажутся наши чувства мимолетными или глубокими и продолжительными, первое ощущение одинаково: это безудержное неконтролируемое падение в пропасть. Когда Пол все сильнее влюблялся в Лору, он совершенно потерял голову.

Я мог думать только о Лоре. Меня пугало, как слабо я себя контролирую. Это сказалось даже на моей работе. Надо мной стали подшучивать, потому что я постоянно путал важные отчеты. Надо сказать, что раньше меня называли единственным человеком в офисе, который «знает, где что лежит». Большая часть сил уходила на изобретение поводов случайно столкнуться с Лорой и на репетиции фраз, которые я ей скажу.

Когда Пол наконец пригласил Лору поужинать вместе, она охотно согласилась. Для следующего свидания готовила уже она, но вместо персикового пирога на десерт они занялись любовью. Лора вспоминала, что они...

...позабыли обо всем на свете. Мы даже пропустили два дня на работе. Моя мама, с которой мы разговариваем по телефону почти каждый день, решила, что я погибла в аварии без документов. Я

начала сомневаться, вернусь ли вообще когда-нибудь в норму.

Практически все только что влюбившиеся видят, что «ненормально» мыслят и ведут себя. Это приятно, но очень пугает. Страх связан с ощущением потери контроля над ситуацией. И действительно, влюбляясь, вы *реально* теряете его, поскольку влюбленность влечет за собой эмоциональную динамику, которую Фрейд называл словом *катексис*. Он возникает, когда эмоции настолько сконцентрированы на любовнике, что человек теряет над ними власть.

Влюбленность похожа на биржевые игры. Так же как инвестор временно теряет контроль над своими деньгами, влюбленный человек теряет контроль над своими эмоциями, потому что «вкладывает» их в своего избранника. И точно так же как невозможно предугадать судьбу биржевых инвестиций, нельзя узнать и исход новых отношений – это фактор риска, пугающий элемент влюбленности.

Почему же пугающее чувство доставляет такое удовольствие?

Обнаружив, что влечение к Джонатану усиливается, Дебора испытала не только удивление и испуг, но и эйфорию.

Я никак не ожидала, что влюблюсь без памяти, но примерно после пятого свидания это произошло. Джонатан вел себя так, будто я была воплощением

его мечты, но при этом не торопился с сексом. Наши поцелуи на прощание становились все более долгими и страстными, но только и всего. Из-за этого я чувствовала неуверенность, не понимала, в чем дело, и ловила себя на мысли, что все больше его хочу и пытаюсь его соблазнить. Я была достаточно опытна и понимала, что у людей, переживших глубокую душевную травму, бывают проблемы с сексом. Поэтому, с одной стороны, я всерьез беспокоилась, а с другой – чувствовала, что начинаю таять от любви. Когда мы наконец занялись любовью (это произошло на шестом свидании), я была вне себя от счастья. Вот вам и «обет безбрачия».

Любовный риск, как и любые другие страхи, стимулирует выброс в мозг мощных амфетаминоподобных веществ. При реальной угрозе, когда цель – выжить любой ценой, они заставляют нас действовать эффективнее: быстрее бежать, дольше драться, сильнее бить, терпеть боль, сконцентрироваться на источнике опасности. Все это называется реакцией «дерись или беги». Однако у этих стимуляторов есть завораживающий побочный эффект – необыкновенно приятные ощущения. Вот почему многие ищут трудности и опасности: они пытаются вызвать у себя природную эйфорию.

Влюбляясь, человек буквально «пульсирует» ощущениями – романтическими эквивалентами реакции «дерись или беги»: его трясет от предвкушения, потеют ладони, сердце бешено колотится, он физически чувствует прилив энергии.

гии, может заниматься любовью всю ночь напролет и на следующий день прекрасно себя чувствовать. Он сосредоточен на любимом. Его чувства обострены. Он ослепляет своим обаянием и остроумием, не замечая неприятностей в других аспектах жизни. В лучшую сторону меняется даже внешний вид. Все это – плоды эйфории, биохимические плюсы потери контроля над ситуацией.

Страх быть отвергнутым

Боязнь получить отказ – главная причина, вызывающая страсть и чувство опасности в любви. Как только человек влюбляется, от его уверенности в себе не остается и следа. Он боится потерять любовь, а не пресытиться ею. Майлс так описывает страх быть отвергнутым:

Когда мы познакомились, Бет встречалась с вице-президентом корпорации и терапевтом, поэтому я грыз ногти от страха, что выгляжу слишком несолидным и стану для нее лишь развлечением.

У самой Бет страх получить отказ базировался на почти четырехлетней разнице в возрасте с Майлсом.

Я вдруг резко почувствовала свой возраст, морщинки вокруг глаз и тому подобные мелочи. Мне было трудно поверить, что это не имеет для него никакого значения, особенно когда с ним флиртовали молодые девушки, – а я часто была тому свидетелем.

Страх быть отвергнутым открывает двери ревности, одер-

жимости, сомнениям в собственных силах. Отдаться на милость другого человека, быть уязвимым и открытым для удара очень страшно. Фрейд заметил по этому поводу: «Мы никогда не бываем более беззащитными по отношению к страданиям, чем когда мы любим».

Неумолимая правда жизни заключается в том, что любимый может к вам охладеть или найти себе более желанного партнера. Большинство из нас по собственному опыту знает, что быть отвергнутым очень больно, что это как ничто другое задевает и деморализует человека. Поэтому, пока мы окончательно не убедимся в любви партнера, возможность быть отвергнутым заставляет нас ощущать особенное бессилие и испытывать еще большую страсть.

Защита: поймите партнера

Влюбленность способна свести с ума, однако она редко отключает фундаментальный инстинкт эмоционального самосохранения. Из-за него возникает непреодолимое желание понять реальные чувства партнера, поэтому изобретаются способы расшифровки смысла его слов и поступков, ищутся многозначительные подсказки. Часто мы не анализируем собранную информацию, однако я не встречал отвергнутых партнеров, которые задним числом «не видели, что все к тому идет».

Оценка и расшифровка

В период ухаживания мы пытаемся защититься, непрерывно *оценивая и расшифровывая* романтическое поведение своих избранников. Дебора описывала этот процесс следующим образом:

Меня очень смущали исходившие от него противоречивые сигналы, и я тратила много усилий, пытаясь в них разобраться. С одной стороны, он на каждом свидании дарил мне цветы, но, с другой стороны, не торопился забираться ко мне в постель. Затем ситуация стабилизировалась: мы встречались примерно три раза в неделю. Сначала он казался таким окрыленным, что я решила, будто именно мне придется решать, захочу ли остаться с ним навсегда. Но затем события стали развиваться по непредвиденному мною сценарию, и я заметила, что постоянно взвешиваю его любовное поведение и его осторожность.

Влюбленные рефлексивно оценивают романтическое поведение друг друга. Они отсчитывают время между последней встречей и звонком, ловят каждое упоминание о планах, пытаются оценить, внимательнее или безразличнее становится партнер. Любовь заставляет обращать особое внимание на малейшие оттенки поведения, ведь признаки отчужденности и близости избранника для нас сейчас важнее всего. Мы настолько сосредоточены на любимом человеке, что от нас не ускользает ни один нюанс. Таким образом в любой момент в нашем распоряжении есть «сырые» дан-

ные для расчета шанса быть отвергнутым. Этот метод дает нервным влюбленным слабое, но обнадеживающее ощущение контроля над отношениями.

Сбой в системе

Система оценки и расшифровки поведения партнера имеет один изъян: она работает прекрасно до тех пор, пока человек не слишком заинтересован в отношениях. Теоретически, если партнер отдаляется, по логике вещей следует попытаться избежать боли от разрыва. Но, вложив огромную долю душевных сил в любимого, человек сопротивляется этому, и каждый признак охлаждения разжигает в нем еще большую страсть. А страсть имеет свойство игнорировать плохие сигналы и принимать только хорошие.

Лучшая защита – это нападение

Иногда партнер, напуганный перспективой отказа и неопределенностью, предпочитает прервать отношения на самом раннем этапе. Так обычно поступают люди, переживающие не самый стабильный период жизни или все еще страдающие от крушения прежнего союза. Ухватившись за роль «отвергающего», человек немедленно возвращает власть над собой и избавляется от тревоги быть отвергнутым. Однако при этом он лишается шанса найти настоящую близость.

Наступление – ухаживающее поведение

Обычно мы рассматриваем ухаживание как последовательность ритуальных действий, призванных продемонстрировать любовь и добиться ее. Но я уверен, что у такого поведения есть и еще одна важнейшая цель – захватить власть в межличностных отношениях.

Я уже описывал, как потеря контроля над отношениями рождает одновременно тревогу и страсть. Остается разобраться, что эти чувства заставляют нас предпринимать в борьбе за эмоциональный контроль над избранником. Самое мощное оружие в этой кампании – наша способность *привлекать*. И сознательно, и неосознанно мы применяем сотни приемов, чтобы казаться другому человеку неотразимыми. Устраивая представления, достойные большой сцены, мы предлагаем своим возлюбленным сверкающие версии самих себя.

Приукрашенное «я»

Я спросил Лору и Пола (каждого в отдельности), осознанно ли они старались казаться друг другу привлекательнее.

Лора:

Заинтересовавшись Полом, я стала серьезно готовиться к рабочим встречам: расстегивала не две,

а три пуговики на блузке, использовала лишнюю каплю духов и слегка взъерошивала волосы. Я занимала стратегическую позицию рядом с ним либо по другую сторону стола, очень внимательно следила за его репликами, кивала, когда он делал верные замечания, улыбалась, если это было уместно. В общем, я совершенно потеряла стыд! [Смеется.]

Пол:

Когда мне показалось, что Лора на самом деле обратила на меня внимание, я стал переживать по поводу своей внешности (хотя обычно не обращаю на нее особого внимания). Меня всерьез беспокоили появившиеся залысины, которые я пытался замаскировать, зачесывая волосы то так, то эдак. Я даже начал читать в журналах рекламу средств для волос. Еще я купил новый итальянский костюм, хорошо сидевший на моей фигуре.

Хорошо выглядеть, точнее выглядеть таким, каким, по вашему мнению, вас хочет видеть возлюбленный, — один из главных ритуалов ухаживания. Если бы Лоре понравился мужчина другого типа, например рокер, то она, наверное, сделала бы ставку на ирокез и кожаные брюки. Мы пытаемся быть привлекательными для того, кому хотим показаться подходящей парой.

Просвещенное «я»

Дебора применила другой классический ритуал ухажива-

ния.

Джонатан увлекался экзистенциализмом, и мне не хотелось показаться полной невеждой в этой области. В результате я купила несколько книг по современной философии и стала учить материал. Конечно, мне было трудно, но оно того стоило. Когда во время одного из наших ужинов Джонатан начал выражаться «экзистенциально», я мимоходом обронила пару фраз о Сартре, Кьеркегоре, «истинном бытии» и так далее. Он просто не поверил своим ушам. Честно говоря, именно тем вечером мы впервые занялись любовью.

Решив завоевать сердце возлюбленного, мы определяем его самые серьезные заботы и интересы, а затем показываем, что разделяем их. Это необязательно должны быть какие-то высокоинтеллектуальные материи. Восхищаться работой или увлечениями человека в сущности то же самое. Влюбленность превращает нас в хамелеонов: сами того не подозревая, мы принимаем «окраску» любимого человека, чтобы продемонстрировать ему свою способность удовлетворить многие его особые потребности.

«Я», которое понравится маме

Мы привлекаем и очаровываем возлюбленных, подавляя свои вредные привычки и контролируя негативные эмоции. Майлс рассказал о своих усилиях бросить курить, поскольку Бет не выносила табачного дыма.

Я был заядлым курильщиком, однако в глазах Бет сигареты – один из главных минусов. Сначала я использовал много мяты и освежителей дыхания, но это не помогало. Тогда после 12 лет курения я завязал. Наверное, это и есть любовь.

Неряшливые по своей природе люди вдруг становятся аккуратистами, наши дома никогда не бывают такими безупречными, как в первый визит любимого человека. Влюбляясь, мы не выходим из себя, скрываем гнев и мелочность. У нас появляются остроумие, обаяние и чувство юмора, мы при любой возможности излучаем желание помочь и поддержать, посочувствовать, одобрить.

Подарки и расходы

Бет вспоминала, что больше всего ей нравилось в период ухаживания.

Мы с Майлсом затеяли игру с обменом подарками. Я дарила ему маленькие пластмассовые фрукты. Он преподносил мне более «полезные» вещи, но с юмором, например пресс-папье 1950-х годов – стеклянный шар, в котором спрятан человечек за столом. Особенно я дорожила коробкой с единорогом.

Подарки – от скромной коробки конфет до дорогих бриллиантовых безделушек – один из самых известных ритуалов ухаживания. Обычно влюбленные дарят друг другу что-нибудь дорогое сердцу, романтическое, сентиментальное, ми-

лое; мало кому придет в голову покупать обыденные, практичные подарки, например электрическую открывалку. Подарки – это невербальный сигнал: «Люби меня, и я сделаю так, что ты всегда будешь чувствовать себя особенным».

Наряду с подарками в период ухаживания происходит постоянная трата денег, и люди ведут себя как миллионеры на отдыхе. Джонатан был поражен легкостью, с которой он относился к деньгам на ранней стадии отношений с Деборой.

Как правило, я очень бережлив. Но когда мы с Деборой начали встречаться, деньги для меня как будто потеряли значение. Мы ужинали в дорогих ресторанах, я всегда заказывал лучшие вина. Как-то мы отправились на выходные на океан, в Биг-Сур. Обычно я останавливаюсь в кемпинге, но на этот раз речь могла идти только о лучшем отеле. У меня было такое чувство, что после моего долгого воздержания теперь дозволено все.

Люди, обычно разумные в финансовых вопросах, убеждаются, что страстная любовь способна перевернуть их систему ценностей. Новым высшим приоритетом становится удовольствие избранника, его радость, а деньги имеют ценность лишь постольку, поскольку помогают достичь этой цели.

Самый большой подарок – три главных коротких слова

Перспектива впервые сказать Лоре «Я тебя люблю» при-

води́ла Пола в сильнейшее волнение.

После нескольких свиданий с Лорой я хотел признаться ей в любви. Однако мне казалось, что еще рано заговаривать на данную тему, и я был уверен, она ответит: «О, как мило», а потом исчезнет из моей жизни. Когда мы занялись любовью, а я так и не произнес этих слов, все казалось до боли неестественным. Наконец, минута настала: Лора крепко обнимала меня, и слова вырвались сами собой. К счастью, Лора, по-моему, была очень взволнована и сказала, что тоже меня любит.

Признание в любви – очень важный шаг для большинства пар. Но говорить главные слова рискованно, поэтому мы обычно отваживаемся на это лишь после того, как партнер сам подаст целый ряд ободряющих намеков. Вероятность не получить взаимности делает произносящего фразу «Я тебя люблю» крайне уязвимым и очень страстным. Но когда три главных слова мечтают сказать обе стороны, они оказываются на волнующей вершине, пике эмоций. Момент, когда желанный партнер признается вам в любви, может положить начало настоящей близости и постепенно избавить вас от страха быть отвергнутым.

Получать, давая

Подарки, которые мы дарим, и деньги, которые тратим

в период ухаживания, позволяют влюбленным чувствовать себя образцами щедрости и альтруизма. Но, конечно, они не только дают, но и получают – получают радость доставлять удовольствие тем, кого любят. И в этом нет ничего слишком эгоистичного.

Однако за волнением, страхом и альтруизмом ухаживания, как правило, скрывается очень важный фундаментальный мотив такого приятного поведения: *стремление улучшить эмоциональный контроль над возлюбленным*. Люди психологически заинтересованы в поиске надежного постоянного источника удовлетворения своих потребностей и не меньше хотят защититься от травмы, следующей за разрывом романтических отношений. Для достижения этих целей они стараются очаровать своих партнеров и надеются довести их до такого состояния, чтобы отказ был невыносим.

Сказанное не означает, что влюбленные – циничные манипуляторы. Попытки обрести власть над тем, кто может удовлетворить наши потребности, совершенно нормальны и необходимы, а ритуалы ухаживания предназначены как раз для того, чтобы привлечь самого лучшего, на наш взгляд, кандидата на эту роль. Когда любовь избранника завоевана, можно вернуть себе контроль над собственными эмоциями, успокоиться и продолжать жить, что очень трудно сделать, когда сходишь с ума от любви.

Хрупкое любовное равновесие

При гармоничных отношениях *оба* партнера уверены во взаимной любви. Они более-менее равны с нескольких сторон: привлекательности друг для друга, эмоционального вклада в отношения и числа потребностей, которые удовлетворяет возлюбленный. Никто не чувствует, что его подавляют или эмоционально обделяют, никто не склонен воспринимать чувства партнера как нечто само собой разумеющееся. Близость приносит паре удовлетворение, при этом каждый сохраняет здоровую независимость. Царит гармония.

Когда страсти улягутся и восстановится контроль над чувствами, после бурь периода ухаживания наступает что-то намного более управляемое и глубокое. В идеальных случаях страсть соединяет гармоничных влюбленных своего рода психологической алхимией, связывает их интимными, плодотворными, уютными, а часто и восхитительно эмоциональными узами.

Однако в этом красивом сценарии есть одна ловушка: романтические отношения настолько заряжены стремлением к наслаждению и страхом быть отвергнутым, что почти невозможно сохранить самообладание. Рассмотрим силы, которые чаще всего нарушают гармонию между партнерами.

Глава 2. В поисках гармонии

Смещение власти в отношениях

Любые отношения – это постоянный поиск гармонии. Как правило, неопределенность, неуверенность и новизна недавно зародившейся любви заставляет влюбленных в равной степени эмоционально вкладываться друг в друга. Но когда отношения развиваются, это равновесие может нарушиться в мгновение ока или меняться подспудно, незаметно, пока дисбаланс не заявит о себе особыми проблемами.

Работая с парами, я выделил три самые распространенные причины нарушения гармонии в любовных отношениях. Одни проблемы решить легче, другие сложнее, но в любом случае психотерапия будет эффективнее, если стороны знают движущие ими силы.

Разная притягательность

Пол был совершенно очарован и поработчен Лорой. Во время индивидуального сеанса я попросил его описать, как, по его мнению, воспринимают Лору окружающие.

Мне кажется, в ней видят почти идеальную

женщину. Лора не только очаровательна внешне, она потрясающе умна, великолепный профессионал. Она спортивнее меня, умеет создавать какое-то оживление, всегда быть в центре внимания. Думаю, что многие женщины ей завидуют, а мужчины даже побаиваются.

Я задал Лоре тот же вопрос о Поле.

Думаю, что окружающие впечатлены умом Пола, его преданностью своей работе. Он не самый амбициозный адвокат в компании, но сумел создать собственную нишу и ему не надо заниматься саморекламой. Люди это ценят и уважают его.

Что характерно, Пол описывал Лору дольше, красочнее и с большим энтузиазмом, чем Лора Пола. Даже с учетом индивидуальных особенностей способов выражения эти описания свидетельствуют, что Лора для Пола куда привлекательнее, чем он для нее. Иначе говоря, в этой паре у Лоры сильнее «притягательная сила».

Что такое притягательная сила?

Силой и властью желает обладать каждый, хотя никто не любит в этом признаваться и даже не все осознают. В любовных отношениях попытки получить власть выглядят особенно неприятными и деструктивными. Однако бороться за нее совершенно нормально, просто надо делать это разумными и позитивными способами.

В большинстве своем мы пытаемся контролировать

не других людей как таковых, а элементы нашей эмоциональной среды, стремясь удовлетворить как можно больше своих потребностей. Таким образом, мы стараемся притягивать тех, кто нас дополняет, и формировать связи именно с ними. По мере взросления мы узнаем, что определенные качества притягивают определенных людей, и начинаем понимать, какие из них больше всего соответствуют мозаике наших потребностей. Поэтому мы воспитываем в себе конкретные привлекательные качества, например меняем внешность, развиваем интеллект, таланты, чувство юмора, обаяние, сексуальность, строим успешную карьеру. Конечно, саморазвитием люди занимаются прежде всего для собственного удовольствия (и это очень важно), но один из важнейших мотивов, заставляющих нас совершенствоваться, – желание обрести «социальную власть» – могущественный рычаг, поднимающий человека над всеми. Накопив личный арсенал привлекательных качеств, мы приобретаем способность заинтересовывать тех, кто будет и пробуждать, и удовлетворять наши потребности.

Еще немного о притягательной силе

Доходы компаний – производителей косметики ставят их почти на вершину списка Fortune 500. Каждый год миллиарды долларов тратятся на всевозможные ухищрения – начиная с книг о диетах и спортивных клубов и заканчивая парфюмерией и пластической хирургией. Никто не сможет

оспорить серьезность отношения людей к собственной привлекательности.

Хорошо выглядеть действительно очень важно. Внешность помогает нам увереннее себя чувствовать, производить хорошее впечатление на окружающих. Однако исследования показывают, что красота имеет ключевое значение только при первоначальном контакте. Другие личностные качества позволяют привлекать и, что еще важнее, *поддерживать* романтический интерес. Это *черты характера*: душевная теплота, жизнерадостность, эмпатия, непосредственность, порядочность, интеллект, уверенность в себе, креативность. И, конечно, еще никому не повредил хороший *имидж* – богатство, успешность, власть, слава, талант, молодость, социальное положение и сексуальность. Те, у кого этих качеств в избытке, порой обладают настолько большой притягательной силой, что не могут с ней справиться.

Откуда берется «искра»?

Я уверен, что та самая «искра» пробегает именно между партнерами, обладающими примерно одинаковой притягательной силой; они ощущают «химию» чувств и часто даже думают, что искали друг друга всю жизнь. Бет и Майлс прошли через это. Может быть, вы помните, что Майлс описывал первоначальное притяжение как «мгновенное, взаимное, психологическое, физическое» и так далее.

Хотите получить захватывающий урок о притягательной

силе? Пойдите туда, где влюбленные любят проводить время (в зоопарк, на пляж, в парк аттракционов), сядьте и понаблюдайте. Вы увидите, сколь хорошо подобранными кажутся партнеры. Их физическая привлекательность практически одинакова, они даже одеты в одном стиле. Бросающееся в глаза несоответствие во внешнем виде должно указывать на существование менее заметных компенсирующих факторов. Классический пример – не очень красивый или среднего возраста мужчина рядом с прекрасной молодой девушкой. В таких случаях он обычно богат и успешен.

Размышляя о знакомых парах, мы автоматически взвешиваем соотношение их притягательности. Вы, конечно, слышали реплики вроде: «Она гораздо умнее, чем он», «Он куда симпатичнее», «У нее зарплата больше». Мы инстинктивно беспокоимся за менее привлекательного партнера, будто предчувствуем, что эта дисгармония к добру не приведет. Или начинаем выискивать в нем скрытые качества, которые компенсируют заметные недостатки. Некоторые даже утверждают, что внешние различия не должны иметь значения. Конечно, это так, но на практике все обычно совсем по-другому.

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.