

# *Куда ушла моя любовь?*

## *Разобшение*

Мы никогда не бываем столь беззащитны,  
как тогда, когда любим...

*Зигмунд Фрейд*

**Д**а, главная проблема в том, что Салли совсем не умеет распоряжаться деньгами, — объясняет Джей. — При этом она очень эмоциональна. Никак не может просто мне довериться и позволить решать все самому.

Салли взрывается:

— Да уж, точно. Конечно же, проблема, как всегда, во мне. Ты же умешь распоряжаться деньгами! Поэтому мы пошли и купили дурацкую машину, которую ты давно хотел. Автомобиль, который нам не нужен и не по карману. Ты просто делаешь то, что хочешь. Мое мнение тебя не заботит. Как, впрочем, и я сама!

Крис — «жестокий, твердолобый и равнодушный отец», как утверждает Джейн:

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

— Детям нужна забота, понимаешь?! Им необходимо внимание, а не одни только правила!

Крис отворачивается. Он спокойно объясняет, что детям нужна дисциплина. Мужчина винит жену в неумении устанавливать границы. Они долго спорят. И ни к чему не приходят. В конце концов Джейн закрывает лицо руками и сквозь слезы неразборчиво произносит:

— Я просто не знаю, кто ты. Вижу перед собой незнакомца.

И Крис снова отворачивается.

Нэт и Кэрри упрямо молчат. Затем женщина не выдерживает и сквозь рыдания жалуется, что чувствует себя раздавленной и преданной из-за измены мужа. Нэт с громким недовольным вздохом начинает перечислять причины своего поступка:

— Я уже сто раз объяснял, почему это произошло. Рассказал все по-честному. И, черт побери, это было два года назад! Все в прошлом, понимаешь? Может, пора уже успокоиться и простить?

— Что значит «по-честному»?! — срывается на крик Кэрри. И добавляет усталым полусшепотом: — Тебе же наплевать на меня и мои переживания. Хочешь только, чтобы все стало как прежде.

Она плачет, а он смотрит в пол.

Я спрашиваю у каждой пары, в чем, по мнению обоих, главная проблема их отношений и как ее решить. После недолгих раздумий люди начинают предлагать идеи. Салли говорит, что Джейн пытается контролировать слишком многое. Ему следует научиться более справедливо распределять полномочия. Крис предполагает, что они с Джейн просто

слишком разные, поэтому не могут найти общего подхода к воспитанию детей. Возможно, им поможет какой-нибудь курс от эксперта. Нэт убежден, что какие-то комплексы угнетают сексуальность его жены. Возможно, обращение к сексологу поможет супругам наладить интимную жизнь.

Все эти люди в отчаянной попытке объяснить свой разлад с позиций здравого смысла упускают главное. Любые их объяснения и предположения — лишь верхушка айсберга. Заметный невооруженным глазом пик горы проблем. С этим согласится любой терапевт. Что же за «настоящая проблема» лежит в основании?

Если спросить у специалистов, многие ответят: эти пары увязли в обмене колкостями или попали в ловушку деструктивных, враждебных моделей поведения. Им просто необходимо научиться вести переговоры и усовершенствовать навыки общения. Но и психотерапевты упускают суть происходящего. Они рассматривают лишь часть айсберга над водой.

Только нырнув в самую глубину, можно увидеть огромную ледяную глыбу, о которую разбилась любовная лодка этих пар. Партнеры эмоционально разобщены. Они больше не чувствуют себя в безопасности рядом друг с другом. И мои пациенты, и большинство психотерапевтов очень часто не видят и не понимают, что львиная доля ссор и конфликтов, по сути, *протест* партнеров против эмоциональной разобщенности. Вяжываясь всякий раз в битву, мужчины и женщины как бы спрашивают друг друга: «*Могу ли я положиться на тебя? Ты со мной? Откликнешься ли на мой зов, если будет необходимость? Значу ли что-то для тебя? Ценишь ли меня? Принимаешь? Нуждаешься ли во мне? Доверяешь?*»

Вся злость, раздражение, критика и требования — на самом деле крик отчаяния. Это попытка достучаться до любимых. Пробудить их сердца. Вернуть эмоциональный отклик и восстановить прежнее чувство безопасной близости.

## ПЕРВОБЫТНАЯ ПАНИКА

Теория привязанности учит: любимые и близкие — тихая гавань в бурлящем океане жизни. Когда значимый человек эмоционально недоступен или отстранен, нам холодно, одиноко и очень грустно. Одолевают неприятные эмоции: гнев, печаль, боль и особенно страх. И это не удивительно. Ведь страх — встроенная сигнальная система организма, которая включается, когда мы чувствуем угрозу безопасности и выживанию. А именно так организм воспринимает потерю связи с любимыми. Страх возникает в амигдале, или «центре страха», как назвал ее Джозеф Леду, профессор Центра нейробиологии при Нью-Йоркском университете. Это небольшая область в форме миндалина внутри височной доли головного мозга. Она запускает произвольную реакцию. Мы не думаем, а чувствуем и действуем.

Все так или иначе испытывают страх, когда спорят или расходятся во мнениях с партнерами. Но для тех, кто уверен в прочности и безопасности своих отношений, это будет едва уловимый сигнал. Страх быстро и легко проходит, когда мы понимаем, что реальной угрозы нет или что партнер при необходимости нас разубедит. Но тех, чья связь не так прочна или находится на грани разрыва, охватывает в таких случаях сильнейший, непреодолимый ужас. Буквально оглушает «первобытная паника», как назвал

это состояние нейробиолог-эволюционист Яак Панксеп из Вашингтонского государственного университета. И тогда мы делаем, как правило, одно из двух. Либо начинаем требовать и цепляться за партнера, пытаюсь вернуть близость и уверенность. Либо отстраняемся и замыкаемся, чтобы успокоиться и защитить себя. И какие бы ни звучали слова в эти моменты, на самом деле мы говорим: «Заметь меня. Будь со мной. Я так в тебе нуждаюсь». Или: «Я не позволю тебе меня ранить. Успокойсь, постараюсь держать себя в руках».

Эти две стратегии борьбы со страхом, вызванным потерей близости, бессознательны. И они работают, по крайней мере, первое время. Но если прибегать к ним снова и снова, неуверенность будет только нарастать, а партнеры — отдаляться. Стычки учащаются. Оба партнера чувствуют угрозу. Начинают защищаться один от другого. Думают друг о друге и о своих отношениях все самое неприятное.

Но если мы любим человека, то почему не слышим и не можем распознать его мольбы о внимании, близости и заботе? Потому что бóльшую часть времени «не настроены» на него. Витаем в облаках или с упоением ловим собственных тараканов. Мы не владем языком любви и привязанности. Не умеем четко и понятно объяснять, чего хотим и что чувствуем. Мы часто выражаемся уклончиво и нерешительно, так как сами не очень понимаем свои эмоции. Или свои запросы на близость и тепло щедро приправляем гневом и обидами, потому что не чувствуем себя уверенно и безопасно в отношениях. Мы требуем, а не просим. Это часто заканчивается ссорами и конфликтами, но никак не объятиями. Некоторые стремятся по возможности утолить естественную

потребность в эмоциональной близости, компенсируя ее. Чаще всего сексом. Такие искаженные и завуалированные послы отчасти позволяют отвлечься от неутоленной жажды, но при этом еще больше отдаляют от нас любимых.

## ДЬЯВОЛЬСКИЕ СЕТИ

Чем дальше партнеры разобщены, тем более деструктивными становятся отношения. Исследователи выделили ряд разрушительных моделей поведения и дали им имена. Для себя я выделила три таких паттерна и назвала их «дьявольскими сетями». Это «Найти виноватого», «Негативный танец» и «Замри — беги». Подробно они описаны в первом диалоге.

До сих пор чаще всего в моей практике встречался «Негативный танец». Один партнер в этой модели крикует и нападает, а второй — защищается и отдаляется. Психолог из Вашингтонского университета Джон Готтман доказал: пары, застрявшие в этом типе поведения в первые годы брака, разведутся с вероятностью 80% в течение четырех-пяти лет.

Давайте посмотрим, как это бывает. Кэрол и Джим уже давно и безнадежно ссорятся из-за его постоянных опозданий на свидания. На сеансе в моем кабинете Кэрол отчитывает Джима за последнее прегрешение: он не явился вовремя на запланированный ими киномарафон.

— Как можно без конца опаздывать? — напирала она. — Тебе совсем все равно, что у нас свидание, что я тебя жду, что ты все время меня подводишь?

Джим отвечает сухо:

— Меня задержали. Но, если ты опять собралась меня пилить, давай просто пойдем домой и забудем про свидание.

Кэрол начинает перечислять все прошлые опоздания Джима. Он сначала пытается оспорить этот список. Затем резко прекращает попытки и наглухо замыкается в себе.

В этой нескончаемой войне Кэрол и Джим зациклены на предмете баталий. Когда Джим в последний раз опоздал? Только на прошлой неделе или аж месяц назад? Оба забыли о сути спора. Ищут разрешения конфликта в двух тупиковых направлениях, выясняя, кто прав и кто виноват. Они убеждены, что проблема либо в его безответственности, либо в ее вечном недовольстве.

Но на самом деле совершенно не важно, что именно приводит к ссорам. На другом сеансе Кэрол и Джим препирались из-за его нежелания говорить об отношениях.

— Мы сразу начинаем ссориться, — заявляет Джим. — Какой в этом смысл? Просто ходим по кругу. Только хуже становится. Наверняка все сведется в итоге к моим «изъянам». Мы по-настоящему близки, только когда занимаемся любовью.

Кэрол возмущенно трясет головой:

— Не хочу я никакого секса, если мы даже поговорить нормально не можем!

Что происходит? Из-под привычной темы опозданий показались еще две проблемы в отношениях пары: «мы не разговариваем» и «мы не занимаемся сексом». Супруги попали в жуткий замкнутый круг: их реакции провоцируют еще более отрицательные ответы и эмоции. Чем больше Кэрол нападает, тем больше Джим отдаляется. И чем сильнее его отчуждение, тем отчаяннее и язвительнее ее словесные атаки.

В конце концов станет совсем не важно, в *чем* причина конфликтов. Пара рано или поздно дойдет до предела, когда отношения станут источником обид, постоянного ожидания опасности и совсем остынут. Любые разногласия и расхождения во мнениях предстанут в черном свете. В простых словах супруги будут слышать угрозу. Сомневаться в любых поступках второй половины. Их одолеют страхи и сомнения. Оба всегда будут настороже и готовы к обороне. И даже пожелай они стать ближе друг к другу — не смогут. Чувства Джима прекрасно описывает название песни Notorious Cherry Bombs — «Не тянет ночью целовать те губы, что бурчат весь день» (It's Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long).

Иногда партнеры и сами замечают сети, в которых запутались. Джим утверждал, что может легко предсказать дальнейшее развитие событий. Кэрол неизбежно скажет, что мужчина ее разочаровал. Поэтому нужно спрятаться за «стеной» от разгорающегося пожара. Но деструктивные модели включаются на автомате и становятся такими привычными, что отказаться от них практически невозможно. Большинство и вовсе не замечают, что их отношения угодили в ловушку дьявола.

Раздраженные и обиженные партнеры ищут объяснений. Решают, что возлюбленный бездушен и жесток. Или начинают искать причины в себе.

— Может, со мной что-то не так? — спрашивает Кэрол. — Мама как-то сказала, что меня совсем не просто любить.

В итоге люди решают, что верить никому нельзя, а любви не существует.

Отношения, которые развиваются по спирали от преследования к отстранению, по сути, основаны на панике,



вызванной чувством потери близости. Но эта идея и сейчас многим психологам и терапевтам кажется революционной. Большинство коллег, которые приходят ко мне на обучение, привыкли рассматривать конфликт и противоборство партнеров как основную проблему отношений. Поэтому они просто учат супругов общаться и вести эффективные переговоры по разрешению сложных ситуаций. Но это борьба с симптомами, а не заболеванием. Людей учат новым движениям в бесконечном танце скандалов и охлаждения, хотя давно пора сменить музыку.

— Прекрати диктовать мне, что делать! — требует Джим.

Кэрол на мгновение задумывается и раздраженно возражает:

— Тогда ты не будешь делать вообще ничего, и мы никуда не придем!

Есть масса приемов работы с разными аспектами отношений. Тем не менее, не понимая ключевых принципов, на которых строятся романтические связи, мы не сможем разобраться в проблемах пар и помочь им. Модель поведения «преследование — отстранение» не просто неправильная привычка. В ее основе лежит более глубокая проблема. Партнеры испытывают сильнейший эмоциональный голод. Их словно лишили пищи. Оба чувствуют себя обделенными. И отчаянно взывают о внимании и заботе.

Пока мы не начнем работать с базовой потребностью в близости и страхом ее потерять, стандартные подходы вроде развития навыков ведения переговоров и разрешения конфликтов, анализа детских травм или паузы в отношениях бессмысленны и неэффективны. Готтман доказал, что счастливые в отношениях партнеры ничуть не лучше или

«правильнее» общаются, чем менее удачливые. Совсем не всегда они умеют участливо друг друга выслушать или понимают, как травмы прошлого могут влиять на восприятие в настоящем. Некоторые отчетливо понимают и прекрасно могут объяснить мотивы и причины своего поведения. Но совершенно не способны внятно и последовательно общаться с партнером, когда их с головой захлестывают эмоции. Такие пары бывали и у меня и чуть ли не больше других нуждались в помощи. Одна из клиенток, Салли, как-то сказала: «Ты же знаешь, у меня нет проблем с общением. Друзей полно. Умею и убеждать, и слушать. Но не когда начинается эта ужасная холодная война и мы не разговариваем. Тогда пытаться вспомнить, чему нас учили на курсах для молодоженов, все равно что братья читать руководство по раскрытию парашютов уже в свободном падении».

Стандартные подходы не позволяют удовлетворить острую потребность в эмоциональной связи. Они не помогают восстановить близость или сохранить ее. Методы и приемы, которым обучают партнеров, приводят к прекращению ссор, но страшной ценой. В результате очень часто дистанция увеличивается. Усиливается страх отвержения и потери близости. А ведь именно в это время уверенность в прочности связи нужна партнерам как никогда.

## ПЕРЕЛОМНЫЕ МОМЕНТЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Токсичные модели поведения становятся понятными, когда мы рассматриваем любовь с позиций привязанности. Это позволяет выделить ключевые моменты, когда рушатся и отстраиваются отношения. Клиенты говорят иногда:

«Все было хорошо. Мы провели вместе четыре чудесных дня. Стали чуть ли не друзьями. А потом кое-что произошло, и все полетело к чертям. Я не понимаю».

Перемены в отношениях влюбленных так стремительны, хаотичны и ярки, что мы не успеваем осознать, что в действительности происходит. И часто не понимаем, как реагируем. Но, если бы можно было просмотреть развитие событий в замедленном режиме, мы бы заметили переломные моменты и выбранные на распутье направления. Потребность в привязанности и сопровождающие ее сильные эмоции возникают внезапно. Благодаря им разговор с повседневных вопросов моментально переходит к проблемам безопасности и выживания. «Джонни слишком много смотрит телевизор» резко вырастает до «Понятия не имею, как справиться с истериками сына. Я никудышная мать. И ты совсем меня не слушаешь. Да, знаю-знаю. Тебе нужно работать. Только это ведь важно, да? А не мои чувства. Никому нет дела до меня».

Если мы уверены в надежности и прочности связи с партнером, эти переломные моменты ощущаются просто легким прохладным ветерком в погожий день. Если нет, отношения развиваются по спирали неуверенности, и в конечном счете супруги охлаждаются друг к другу. Боулби выяснил, когда именно потребность в привязанности ощущается особенно остро. Мы бьем тревогу, если вдруг начинаем чувствовать себя неуверенно и уязвимо. Или ощущаем, что утрачиваем связь с любимым. Или считаем, что отношения в опасности. Угрозы могут исходить как из внешнего мира, так и из нашей внутренней вселенной. Они могут быть реальными или воображаемыми. Не имеет значения. Важно лишь восприятие.

Питер и Линда женаты шесть лет. В последнее время мужчина почувствовал, что жена охладела к нему. Линда

устроилась на новую работу. Супруги стали реже заниматься любовью. На вечеринке приятель отметил, что Линда цветет и пахнет, тогда как Питер, похоже, начинает лысеть. Глядя, как Линда увлеченно беседует с привлекательным мужчиной — обладателем шикарной шевелюры, Питер чувствует прилив тошноты. Сможет ли он успокоиться, зная, что жена его ценит и в случае необходимости все бросит и будет рядом? Вероятно, мужчина сумеет воспроизвести в памяти моменты, когда именно так и происходило. Тогда он избавится от тревоги.

А что, если заглушить внутренний голос не удастся? Питер разозлится, подойдет к жене и раздраженно съязвит по поводу ее флирта. Или отбросит сомнения и скажет себе, что ему наплевать. Пойдет и выпьет еще бокальчик или сразу шесть. Что бы он ни выбрал для борьбы со страхом, нападение или отступление, это лишь увеличит дистанцию между супругами. Связь между ними и влечение Линды к мужу будут ослабевать. В результате первобытная паника Питера только усилится.

Второй ключевой момент наступает, когда минует непосредственная угроза. На этом этапе у партнеров появляется шанс восстановить связь, если только не включились негативные стратегии выживания. Позднее Линда подходит к мужу. Как он поступит? Попытается наладить контакт? Даст понять, что испытывал страх и тревогу при виде любимой, флиртующей с другим? Сможет ли выразить свои эмоции и переживания так, чтобы Линда захотела разубедить и успокоить его? Или станет нападать и попрекать со словами «вертишь хвостом»? Требовать немедленно поехать домой и заняться любовью? А может, будет хранить молчание и отстраняться?

Третий ключевой момент: нам удастся распознать свои эмоции привязанности. Мы обращаемся к партнеру за поддержкой и утешением и получаем отклик. Скажем, Питер умудряется отвести Линду в сторону. Глубоко вздохнув, мужчина рассказывает жене, как тяжело и неприятно ему наблюдать за ее беседой с привлекательным незнакомцем. Или Питер хотя бы сможет подойти, встать рядом и своим видом дать понять Линде, что огорчен. Допустим, женщина отреагирует положительно. Даже если муж не сумеет внятно выразить свои чувства, жена почувствует: с ним что-то происходит. Линда возьмет Питера за руку. Мягко спросит, все ли в порядке. Она рядом и готова сопереживать. Но видит ли это Питер, верит ли жене? Сможет ли понять, успокоиться, сократить дистанцию и снова начать доверять? Или мужчина останется настороже и предусмотрительно утащит жену домой, чтобы больше не чувствовать себя уязвимым? Или даже примется нападать, чтобы убедиться в искренности ее чувств?

Наконец, когда супруги вернуться к привычной жизни, будет ли Питер уверен, что Линда — тихая гавань в океане тревог и сомнений? Или продолжит сомневаться? Будет ли стремиться постоянно получать от жены подтверждения любви? Или постарается снизить потребность в ее внимании и попробует отвлечься на другие задачи и развлечения?

В центре драмы сейчас Питер. Но помести мы туда Линду, окажется, что она испытывает те же страхи и переживания. Нет никаких различий между мужчинами и женщинами. *Все* мы испытываем одни и те же эмоции. Но проявлять их можем немного по-разному. Когда отношения идут на спад, мужчины говорят, что чувствуют себя отверженными. Будто они не соответствуют требованиям и ожиданиям своей женщины. Ощущают себя неудачниками, в конце концов.

Представительницы прекрасного пола, по их словам, чувствуют себя брошенными и ненужными. В арсенале страдающей в отношениях женщины исследователи обнаружили еще одну модель поведения — «заботиться и дружить». Возможно, причина в более высоком содержании в крови «гормона объятий» — окситоцина. Женщины более склонны искать эмоциональной близости с другими людьми, когда чувствуют ее дефицит в отношениях с партнером.

Причина распада браков не в разросшемся до предела конфликте, а в потере привязанности и эмоциональной чуткости. Это доказал в своем революционном исследовании Тед Хьюстон из Техасского университета. И в самом деле, недостаток отзывчивости, а вовсе не уровень развития конфликта — главный показатель, позволяющий предположить, насколько прочным будет брак через пять лет. Отношения начинают двигаться к краху с ростом этого дефицита. Конфликт возникает позднее.

Партнеры как канатоходцы, которые мягко поддерживают и страхуют друг друга над пропастью. Когда начинает дуть ветер сомнений и страхов, стоит им запаниковать и вцепиться друг в друга или резко отвернуться в поисках укрытия, канат начнет раскачиваться. Едва ли удастся удержаться на нем. Чтобы балансировать, мы должны подстраиваться под движения партнера и чутко реагировать на его эмоции. Близко общаясь, влюбленные компенсируют недостатки друг друга. Только так можно достичь эмоционального равновесия в паре.