

*Любимому мужчине и моему личному Деду Морозу
В. Батурицу с благодарностью за счастье просто
быть рядом, за забытое почти детское ощущение
тихой безмятежной радости.*

ЭТО ТАК ПРЕКРАСНО — БЫТЬ ТВОЕЙ ДЕВУШКОЙ.

Ольга Дулепина

Здоровые отношения

Почему так трудно
просто любить друг друга

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2024

УДК 159.9
ББК 88.50
Д81

Редактор ЕКАТЕРИНА ЗАКОМУРНАЯ

Дулепина О.

Д81 Здоровые отношения: Почему так трудно просто любить друг друга / Ольга Александровна Дулепина. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 298 с.

ISBN 978-5-9614-9040-4

Что такое «правильные отношения» и существуют ли они на самом деле? Может быть, это всего лишь стереотипы и образы массовой культуры? Мы стремимся к несбыточному, а оттого страдаем сами и мучаем своих партнеров. В своей книге опытный семейный консультант и гештальт-терапевт с многолетним стажем Ольга Дулепина подсказывает читателям дорогу к неидеальным, но устойчивым и гармоничным отношениям. Она делится стратегиями, которые помогут научиться слышать партнера, соизмерять свои ожидания, сохранить душевную и телесную близость и конструктивно разрешать конфликты. Эта книга пригодится тем, кто хочет сохранить и улучшить отношения с партнером и чувствовать себя счастливее в паре.

УДК 159.9
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-9040-4

© Дулепина О. А., 2024
© ООО «Альпина Паблишер», 2024

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	7
---------------	---

ЧАСТЬ I

Поиски любви и привязанности

ГЛАВА 1

«Все сложно»:

о любви некомфортной.....	23
---------------------------	----

ГЛАВА 2

Путь пары:

от слияния — к дистанцированию, самоутверждению, обретению независимости и комфортной, сбалансированной близости.....	49
---	----

ГЛАВА 3

Созависимость и контрзависимость:

основные преграды на пути к подлинной близости	70
--	----

ЧАСТЬ II

Переход к здоровым отношениям

ГЛАВА 4

Сначала работа над собой:

инструменты самопомощи.....	109
-----------------------------	-----

ГЛАВА 5

Работа над отношениями:

учимся конфликтовать продуктивно	139
--	-----

ГЛАВА 6	
«На распутье»:	
как решать конфликты желаний.....	162
ГЛАВА 7	
Можно ли сохранить телесную и душевную	
близость в длительных отношениях?.....	188
ГЛАВА 8	
Горизонтальные и вертикальные браки.	
Партнерский брак:	
есть только выигравшие.....	237
ГЛАВА 9	
Чек-ап отношений:	
замеряем основные показатели здоровья пары.....	261
ИСТОЧНИКИ	287
ОБ АВТОРЕ.....	296

Введение

Все мы хотим большой и чистой любви — во всяком случае, так думаем, а с возрастом желаем стабильности и чтобы нас понимали — и большинство из нас, с разной периодичностью, длительностью и успехом, состоят в отношениях. Моя книга — о любви и о том, как прийти к гармоничным жизненным отношениям и существуют ли они вообще. В этой книге вместе с вами я ищу ответы на эти вопросы.

В процессе я узнала, что жизнь человека и жизнь пары — это путь непрерывного обучения и трансформации. Путь поиска, как можно быть с другим человеком, оставаясь собой. Путь приливов и отливов, когда периоды относительной стабильности непременно сменяются кризисами и партнеры становятся то ближе друг другу, то дальше. Если знать этот маршрут, трудности становятся предсказуемыми, и тревога уходит.

В книге «Бегство от близости» (The Flight From Intimacy)* авторы супруги Берри и Джерей Уайнхолд утверждают, что любые отношения идут по одному и тому же сценарию: *созависимость — контрзависимость — независимость*

* Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости: Избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости. — СПб.: Весь, 2011.

*и комфортная близость — партнерство**. И если преодолеть в своем развитии самые трудные первые два этапа, можно обрести устойчивые радостные и счастливые отношения.

О *созависимости* — эмоциональной, любовной — знают все, кто хотя бы немного интересуется психологией. Созависимые люди мирятся с неподходящим поведением близкого человека, потому что отчаянно боятся разлуки, отвергают себя, чтобы удержать партнера, и имеют низкий уровень автономии. О *контрзависимом* поведении и этапе развития информации немного. Люди, склонные к контрзависимости, непримиримы к недостаткам других; они самодостаточны и автономны настолько, что могут быть недоступны для диалога, влияния и общения. Они «зависимы от независимости». Об этапах «*независимость и комфортная близость*» и «*партнерство*» знают лишь редкие счастливчики. На этих двух этапах у партнеров много дивидендов, которые прежде всего связаны с установившейся в паре безопасной, дружеской атмосферой.

Мне пришло в голову, что эту шкалу, состоящую из четырех последовательных этапов развития, интересно было бы примерить к своей жизни и использовать

* Теорию развития систем создали психологи Берри и Джерей Уайнхолд. Они обнаружили, что развитие супружеских пар проходит через те же четыре этапа, что и отдельные индивидуумы: созависимость — контрзависимость — независимость — партнерство. По их мнению, «самые значительные улучшения в отношениях пары происходят тогда, когда оба человека меняются и растут, двигаясь в рамках модели развития».

как инструмент ее инвентаризации. Я решила посмотреть на свой жизненный сценарий и начала вспоминать.

В юности долгое время я ходила в «нелюбимых». Тогда была популярна песня группы «А-Студио» с такими словами: «Нелюбимая ждет меня у окна вечерами темными...» С горечью и иронией я признавалась подругам, что песня обо мне. Состояние зависимости мне было ненавистно, и я размышляла, что со мной не так, мечтая, как и что надо изменить. В какой-то момент я поняла, что хожу в нелюбимых из-за неуверенности в себе и неумения жить своей жизнью, отдельной от мужчины.

В 29 лет я вышла замуж. В этом браке я была любима и согрета. Муж и свекровь поддерживали меня в самоутверждении и развитии. Я основала свое туристическое агентство, о котором писали многие мировые журналы и газеты и наши «Известия», выходящие миллионным тиражом. Все хорошее, что я знала к тому времени о семье, я почерпнула из романа Льва Толстого «Война и мир» и из этого брака. И все-таки мы развелись, отведя сына в первый класс. Мужу не хватило от меня тепла, а мне недоставало к нему влечения.

После развода я находилась в активном поиске. Моим первым открытием было понимание, что необходимо изучить себя, познакомиться с собой, узнать, кто я и чего хочу. Сфокусироваться на своих ценностях и желаниях, а не на том, что хотят и ценят окружающие, научиться ставить себя на первое место. Как и все девушки в то время, я мечтала о любви, но почему-то считала себя недостойной ее. Я полагала, что нужно стать лучше и только тогда меня полюбят. Ставить себя на первое место давалось с трудом. Партнера в своих мыслях я идеализировала, себя

принижала. Не прощала себе промахов, не знала теплых слов, какими можно было бы себя поддерживать. Не понимала, какие мужчины мне нравятся. Был период, когда я довольствовалась ситуацией «выбор без выбора»: какая лодка причалит к моему берегу, такая и будет моей.

В 36 у меня был опыт очарования и восторга, взаимная страстная любовь. Но любимый человек слишком любил алкоголь. От отношений с ним не приходилось ждать стабильности и покоя. Несколько лет я, что называется, «отрабатывала карму». В моем случае это было пять лет хождения взад и вперед — срок достаточный, чтобы понять, что «так жить нельзя, я хочу для себя лучшей доли». После этого пьющие мужчины в моей жизни больше не появлялись. Они мне были неинтересны, и я с надеждой смотрела в будущее.

Многое пришлось поменять во взглядах на себя, поведении, установках прежде, чем я перестала растворяться в мужчинах и научилась избегать полного погружения в отношения с ними. Мне хотелось разобраться, чему еще нужно научиться, чтобы продвинуться в умении поддерживать жизнеспособные отношения? Каких людей выбирать? Какими социальными навыками овладеть, чтобы привлекать тех, кто по-настоящему нравится? Что происходит с партнерами дальше, когда пара преодолела первые два этапа — созависимую и контрзависимую фазы отношений? За счет чего происходит переход партнеров от независимого развития — к взаимозависимости и партнерству?

По складу характера я исследователь и люблю раскладывать по полочкам все, что со мной происходит. Каждый раз, когда отношения не складывались, приносили

боль и разочарование, казалось, что это очередная учебная ситуация и я получаю опыт, а дальше начнется жизнь. Но жизнь все не начиналась. Каждая моя большая любовь — это были неправильный партнер, неправильная я, неправильные отношения. Конечно, я обесценивала текущую жизнь и весь свой опыт, в котором было много прекрасного. Но понимание этого не утешало. В какой-то момент я исчерпала свой ресурс в попытках «подлечить» себя. И готова была сдаться. Потом снова возвращалась к попыткам найти любовь и создать здоровые отношения.

Однажды после прохождения тренинга я села за стол, взяла лист бумаги и записала: «Хочу встретить умного, доброго, сексуального и успешного мужчину». Через несколько лет к списку добавила: «Способного поддерживать диалог». Мне необходимо было преодолеть тягу к эмоционально недоступным парням. Я поняла, что хочу мужчину, который был бы открыт и доступен для обсуждения, если возникал конфликт. Чтобы он не отмалчивался, а если был не готов продолжать разговор, сообщал, через какое время сможет к нему вернуться, оставаясь при этом доступным. Тогда у меня не возникал бы импульс «догонять» и «преследовать» его, чтобы убедиться, что мы вместе и я по-прежнему для него важна и ценна. Так, получая и анализируя новый опыт, я училась понимать свои потребности и заботиться о своем эмоциональном комфорте.

Следующим открытием было понимание, что мужчины, которые мне нравятся, не притягиваются ко мне. Мне не светит образовать с ними пару. Пришлось признать, что сама я «не тяну» — не умею общаться открыто и дружелюбно недостаточно уверена в себе. Я веду себя

одинаково: сначала терплю обиду, накапливаю заряд, потом срываюсь, атакую и обвиняю. Пришлось учиться контролировать язык нападок и обвинений и переходить на «язык чувств» — озвучивать негативные эмоции по мере их поступления.

Со временем я стала лучше ориентироваться в себе и других людях. В мою жизнь стали приходить замечательные мужчины, которые хорошо ко мне относились. Если я получала болезненный опыт, задумывалась, что могу сделать, чтобы не повторить его в следующих отношениях. Я спрашивала себя, зачем я встречаюсь, настолько ли боюсь одиночества? В конце концов в какой-то момент я поняла, что с любовной зависимостью я справилась. Я научилась наслаждаться жизнью без участия партнера, удовлетворять свои эмоциональные потребности, не дожидаясь, пока кто-то другой сделает это за меня.

Помню свой протест и несогласие, когда моя 45-летняя подруга сообщила мне однажды, что она выгорела и закрыла для себя тему отношений с мужчинами. Мне было непонятно, как можно отказаться от мужчин и отношений с ними и так рано себя «похоронить». Во мне еще были силы, задор и интерес. Я по-прежнему мечтала о любви. Меня не смущало, что я чуть ли не полжизни провела в некомфортных отношениях, приобретая опыт и обучаясь. Иногда казалось, что я уже где-то ближе к *независимости, комфортной близости и партнерству*, но вскоре я убеждалась, что страх близости и моя привычка отталкивать людей, «гладить против шерсти» и обострять по-прежнему со мной. Как ее преодолеть? Как научиться сливаться с другим человеком, сохраняя индивидуальность?

Ведь так хочется, как говорил Василий Шукшин, в «светлое далеко».

В 46 лет я снова вышла замуж и провела в браке девять лет. Со вторым мужем я повторила цикл созависимость–контрзависимость. После второго развода я обнаружила себя крепко стоящей на *контрзависимом* полюсе: стала избегать близких отношений, держать мужчин на дистанции, показывать свою незаинтересованность и самодостаточность. «Зачем?» — спросите вы меня. Чтобы никто и никогда не сделал мне снова больно.

Мне нравился девиз: «Мужчины приходят и уходят из моей жизни, а самый длительный роман — это роман с самой собой». С таким взглядом на мир я была совершенно согласна. Но однажды увидела, что ушла в другую крайность. Ни созависимое, ни контрзависимое поведение не приносят много радости. Конечно, в том, чтобы ощущать себя не нуждающейся в близких отношениях, есть что-то притягательное — столько сразу неуязвимости! Но, увы, тому есть и своя цена. Моя упрямая независимость становилась разрушительной, объемы тепла, которые я могла бы дать и получить, уменьшались в арифметической прогрессии. Из-за нее я не могла в достаточной мере получать удовольствие от нежности, теплоты, близости, интимности.

В целом период жизни в 55+ был благоприятным. Я сфокусировалась на удовольствии от деятельности и сексуальном наслаждении — на том, что было вполне доступно. Я исследовала тему парных отношений уже профессионально. Было бесконечно интересно жить — общаться, трудиться, путешествовать. Мне было хорошо.

60+ — возраст спокойной уверенности, эмоциональной и финансовой стабильности, приятного ощущения собственной привлекательности. Возраст, когда возможны самореализация и творчество. Есть желание и возможность вновь испытать те чувственные ощущения и потрясения, которые были пережиты в юности. И есть полное спокойствие и принятие того, что каким-то мечтам не суждено сбыться.

В 62 на спортивной площадке я познакомилась с В., моим ровесником, и влюбилась, как девчонка, — с трепетом и обожанием. Начался чудесный страстный роман, который через год перешел в комфортную связь — с любовью, влечением и, конечно, ссорами, восхождением в горы и участием в спортивных турнирах. Сбылась ли моя мечта о здоровых отношениях, вы узнаете из этой книги.

Моя книга для людей, которые мечтают о радостных, счастливых отношениях, путь к которым преграждает созависимое и контрзависимое поведение. Для людей, которые пытаются имитировать предписанные «канонические» отношения и часто мучатся из-за того, что «не вписываются», «не получают желаемого» в отношениях, «несчастливы» и «вынуждены обманывать». Они, как и я, настойчиво ищут свой путь обретения гармонии, справляются с возникающими внутренними конфликтами и находят баланс между противоречивыми потребностями — в автономии и привязанности, любви и сексе. Между желанием ощутить восторженное состояние влюбленности и стремлением к глубокой эмоциональной связи и спокойным, безмятежным отношениям. Между природой, инстинктами и культурными ценностями, сохраняя таким образом свою целостность.

Книга предназначена и для пар, и для одиноких людей, поэтому я буду использовать и слово «супруги», и слово «партнеры».

Это книга для супружеских пар, которые с разной степенью успешности прошли ряд нормативных кризисов и готовы инвестировать время и ресурсы в развитие отношений. Для пар, которые мечтают найти комфортное соотношение независимости и близости для каждого. Для тех мужчин и женщин, которые хотят учиться выстраивать отношения, основанные на уважении и равенстве прав и обязанностей — без манипуляций, насилия и запретов. Для всех, кто соскучился по искренности. Она будет также полезна и для практикующих психологов, которым интересны модель развития и эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар Эллин Бэйдер и Питера Пирсона*.

В **главе 1** я рассказываю семь историй про «неправильный выбор», про любовь зависимую, навязчивую, некомфортную, любовь-страдание. Про то, «как не надо» любить и в какие отношения не стоит вступать. И про то, что объединяет эти истории, откуда ноги растут у страдания и что мешает быть счастливыми.

* Переосмысляя работы Малер (1975) и Каплан (1978), основатели Института пар в Калифорнии Эллин Бэйдер и Питер Пирсон разработали эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар, выделив следующие этапы: симбиоз — дифференциация — обучение — раппорт («В поисках мифической пары», 2008). Эти термины не прижились среди массового читателя. Чаше используется модель развития супругов Уайнхолд. — *Здесь и далее прим. автора.*

Как меняется любовь и отношения в паре во времени — тема, которая была лишь обозначена в моей первой книге «Больше двух»*. В своей новой работе я очень подробно исследую ее в **главе 2**. Я рассматриваю путь пары от самого пленительного этапа отношений — созависимости, слияния — к потере интереса, дистанцированию, самоутверждению, обретению независимости и... возвращению утраченной близости. *Модель развития* поможет супружеским парам и одиноким людям улучшить представление о будущем и поддерживать его, а также определить, где вы сейчас находитесь и куда можно двигаться дальше.

Когда писала книгу, я думала о том, чем она будет вам полезна, что вы откроете для себя нового, что в итоге разрешите или пересмотрите в своих отношениях. С какими сомнениями и преградами вам придется столкнуться на пути к гармонии и здоровью. Какие первые действия, приближающие вас к мечте, вы предпримете после прочтения. Избавление от зависимых моделей поведения может быть долгим, медленным и болезненным путешествием. В процессе созависимые люди осознают, что их желание раствориться в другом человеке настолько сильное, что им трудно всерьез размышлять о конечности любых отношений, подумать, какие ресурсы смогут помочь пережить потерю, если она случится. Контрзависимым придется осознать свою уязвимость и позволить другим тоже это увидеть, то есть научиться идти на риск, искать и находить в себе смелость приближаться и являть

* Дулепина О. Больше двух: Полиамория, открытые отношения, альтернативная любовь. — М.: Питер, 2021.

окружающим свое истинное «я». Этим вопросам посвящена **глава 3**.

Глава 4 расскажет о переходе к здоровым отношениям. Большинство людей могут существенно продвинуться в движении по *модели развития* и преодолении нарушений, мешающих прийти к комфортной близости, поработав с самими собой. В том числе с помощью упражнений, которые занимают весомую часть этой главы. Среди них «Пять шагов индивидуальной Программы действий по развитию осознанности», которая создана на основе разработок коучинговой школы Томаса Леонарда.

В **главе 5** вы найдете рекомендации, как вести себя в конфликте, чтобы он был продуктивным.

В **главе 6** мы поговорим о любви и о том, нужна ли она. Отношения довольно часто заменяют любовь, и я бы не отождествляла эти два понятия. Вместе с вами я размышляю в этой главе о том, как по-разному люди разрешают конфликты желаний и самый распространенный из них — между любовью и сексом; к каким изменениям приходят во взглядах и убеждениях. Обычно это приводит к качественно новому уровню самовосприятия, помогает обрести силу, делает человека более уверенным и взрослым. Я расскажу о том, что нужно, чтобы сложилась непротиворечивая картина мира.

Внутренний конфликт требует выбора, внутренних изменений и внешних действий. Но если не хватает жизненных сил что-то менять, *компромисс* может временно стать точкой баланса, хотя он и ведет к отказу от мечты. По ходу прочтения вы сможете выбрать, какой путь вам ближе.

Влюбленность одного из партнеров — самый частый запрос, с которым приходят ко мне на прием пары, принявшие однажды решение открыть отношения. Реже обращаются с запросом просчитать риски такого шага. В **главе 7** мы поговорим о том, как оставаться интересными друг другу и сохранить близость — и телесную, и душевную — в течение многих лет. О том, совместимы ли любовь и брак со свободой? И о том, какие есть варианты организации своей жизни, если отношения в паре хорошие, но что-то все же не устраивает, они перестают вас радовать и вы хотите большего. В этой главе я ввожу понятие «компромиссные отношения» и говорю об экспериментировании и выходе на серийную моногамию — жизнь, состоящую из нескольких браков, в которых легко можно сохранить эмоциональную и сексуальную верность.

В **главе 8** я рассказываю о партнерском браке. *Любовь* в таком браке я называю *зрелой*.

Я приглашаю вас, дорогой читатель, погрузиться вместе со мной в увлекательный процесс познания себя и предлагаю в **главе 9** авторский чек-лист здоровых, безопасных и равноправных отношений, по которому удобно сверять, в какой точке маршрута вы находитесь. Вы подведете итог, собрав воедино все составляющие таких отношений.

по пунктов чек-листа из последней главы вы по отдельности встретите в других главах. Когда они появляются на страницах книги, я выделяю их особым образом.

Уверена, что вас ждут открытия и к заключительным главам у вас останется меньше белых пятен и слепых зон в теме любви и здоровых отношений.

В книге я использую разные источники информации: научные исследования и книги отечественных и зарубежных авторов, работы моих коллег по Московскому гештальт-институту, психологические форумы, тематические чаты, случаи из практики и личный опыт. В историях моих героев прошу не искать сходства с реальными людьми и событиями. Все ситуации, как и в первой книге, основаны на реальных фактах, но все совпадения случайны. Я постаралась изменить истории без ущерба их содержанию, максимально сохраняя при этом конфиденциальность моих клиентов.

ЧАСТЬ I

Поиски любви и привязанности

ГЛАВА 1

«Все сложно»:

о любви некомфортной

Величайшее в жизни счастье — это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.

Виктор Гюго

Быть любимым — значит чувствовать, что имеешь право на существование.

Жан-Поль Сартр

Речь в этой главе пойдет не столько о любви, сколько о застревании в любовной зависимости. О неволе, несвободе выбора. О зависимости от чужих идеалов и... парадоксальной «зависимости от независимости». Я опишу в ней семь типов сложных отношений, в которых вы, дорогой читатель, возможно, находились или находитесь. Сценарии в чем-то похожие, в чем-то разные, но объединяет их немного счастья вначале и дальше много усталости, боли и тоски. Не беда, если вы попадали в какую-то из ситуаций,

описанных ниже. Со мной тоже случалось. Все мы набирали шишки, приобретали бесценный опыт и только потом меняли свои взгляды и поведение. Большая часть жизни порой уходит на подготовку себя к счастливым, гармоничным отношениям. И я по собственному опыту знаю, что времени жизни достаточно, чтобы к ним прийти. Знаю и путь к ним — работать над ошибками, непрерывно развиваться, лично расти, взрослеть. Впрочем, об этом еще поговорим, а сейчас на нескольких примерах разберем типы некомфортных отношений.

Любовь безответная*

Восемь месяцев я встречалась с мужчиной. Он должен был по работе уезжать в другую страну, и мы расстались. Хорошо, если бы сразу исчез, но он активно выходил на связь еще месяца полтора и только потом замолчал. Было непонятно, что произошло. Боль была на уровне физической. Спустя несколько месяцев я увидела в местных новостях, что он будет на мероприятии, куда я и сама собиралась идти. Моему удивлению не было предела — оказывается, он никуда и не уезжал. Как так?! В общем, на этот раз я его бросила, сказав, что мне важно, чтобы расставание было нормальным — со словами.

Сейчас я сожалею о сделанном. Нужен друг именно он. Без него все меркнет. Касаться, вдыхать запах, видеть глаза и улыбку, обнимать его плечи. Меня плющит, я будто сдавлена. Всякая мотивация что-то делать пропадает. Думала, пройдет — не проходит. Мне и раньше тяжело шевелиться было и раскачиваться на нужные дела. Но эта ситуация просто каменным грузом на меня легла. А я почему-то допускаю, что он вернется и отношения наладятся, хотя оснований для этого, если честно, не вижу никаких.

* Здесь и далее истории взяты из открытого источника — с психологического форума <https://www.b17.ru/forum/>.

У всех бывали периоды в жизни, когда нам нравились те, кому не нравились мы. И мы вовлекались в отношения с человеком, который не отвечал взаимностью. Нас не любили, к нам плохо относились, с нами не связывали планы на жизнь, но смотреть горькой правде в глаза не хотелось. Не был сформирован навык быть честными с собой. Легче отрицать очевидное, «не брать в голову» и... застревать в страдании. Бывает, что противоположная сторона ни при чем, не давала надежд, оказывалась «без вины виноватой» в ситуации «без меня меня женили». А бывает как у Баратынского: «Я клятвы дал, но дал их выше сил»*. Не справился, не рассчитал. Понять можно, но принять и простить трудно, потому что больно. К счастью, в таких отношениях с возрастом люди застревают реже, чем в следующих типах.

Любовь запретная

Я воспитывалась в обычной постсоветской семье: мама, папа, бабушки. Школа, институт, работа, брак, развод. У меня обычная внешность. Интроверт, молчунья и белая ворона. Зато понимаю, чего хочу. Но этого нет! Есть «добровольное умирание». Секса не было с момента развода, а это больше трех лет. Мне трудно. Порой мучительно. Сильное внутреннее напряжение. Я как будто борюсь сама

* Баратынский Е. Признание.

с собой между «можно — нельзя» и «правильно — неправильно».

Как разрешить себе любые отношения — будь то разовый секс или новый брак? Другие ведь могут. Слово «разрешить» пишу намеренно, так как внутри стоит какой-то блок. Я панически боюсь осуждения общества. Что со мной — комплекс «хорошей девочки»?

Эта история об отношениях с самой собой, о внутренних конфликтах между «хочу» и «нельзя», жестких рамках, которые шагу не дают ступить, сковывают, разрывают на части. Почему так происходит? — спросите вы. У нас есть потребность быть «хорошими», высокоморальными. В юности нам предлагают «правильные» книги и фильмы, в которых демонстрируются неземные отношения между мужчиной и женщиной, что формирует у нас нереалистичные представления о любви и сексе. Нам навязывают чужие установки, идеалы и правила, которые мы принимаем без критического осмысления. Какие-то из них сильно ограничивают, вызывают напряжение, а другие ведут прямо к страданию. Вот несколько примеров: «мужикам только одно надо», «все женщины шлюхи», «не доверяй подружке, доверяй подушке», «любовь зла, полюбишь и козла» (народ переделал на «любовь зла, может и не прийти»). Или: «беречь честь смолоду», «вместе навсегда», «стерпится — слюбится», «любить надо одного и жить с ним», «разводиться нельзя», «заниматься сексом можно, только если это любовь», «менять сексуальных партнеров

недопустимо». Формируется отношение к сексу как к занятию, которое нуждается в оправданиях. Таким оправданием служит намерение найти любовь. Только любовь может «очистить» сексуальное желание. Именно она, и только она становится условием, при котором разрешается иметь сексуальную связь.

В итоге «хорошие» девочки и мальчики уходят в крайности, отказываются от своих желаний в угоду культурным стереотипам. Ведут себя неестественно. Отдают предпочтение лишь социально одобряемому поведению, не принимая себя всецело. Отвергают какие-то части своего «я». Не проясняют для себя, в чем они на самом деле нуждаются и что считают для себя подходящим и нормальным. Не сопоставляют внешние требования с собственными желаниями и возможностями.

В отличие от «хороших» мальчиков «хорошие» девочки значительно меньше рискуют и не склонны проверять предписанные догмы на собственном опыте. Не общаются с разными парнями, не перебирают, не дают себе выбора. Не попадают в ситуации, из которых можно сделать выводы. В результате они хуже, чем «плохие» девочки, умеют отличать тех, кто им подходит, а кого надо избегать.

Борьба между противоречащими друг другу моральными побуждениями и чувствами терзает нас и во взрослой жизни. Противоположные и непоследовательные мысли и установки пугают. Мы теряемся в определении, какие из них принадлежат нам самим. И есть ли у нас собственные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо? У нас может случаться секс без эмоциональной

привязанности, мы можем влюбляться, находясь в браке, и иметь параллельные отношения. Мы страдаем от чувства вины, отрицая действительность, которая не соотносится с тем, как «правильно».

В конце концов проживая любовь запретную, ближе к 40 годам мы взрослеем и находим для себя баланс между «хорошо» и «плохо», «можно» и «нельзя».

А вот следующая история любви может случиться решительно в любом возрасте.

Любовь виртуальная

Не могу справиться с виртуальными зависимыми отношениями. Я замужем, мужа люблю, уважаю, им дорожу, но в отношениях не хватает страсти, красоты, схожести восприятия мира. 10 лет назад на поэтическом сайте я познакомилась с N. Переписывались, он публиковал новые стихи, я отвечала поэтическими отзывами. Его поэзия всегда была мне настолько созвучна, задевала во мне такие глубины, что страшно. Но это и притягивало. Симпатия и интерес друг к другу были взаимны. Однажды N начал мне писать интимные вещи, я отвечала, что это неприемлемо, и прекратила переписку, но тело бурно реагировало. Задел он меня глубоко — и что это, если не измена? N женат. И дернуло меня несколько месяцев назад снова ему написать! Он как будто ждал. И началось.

На «второй волне» общения мы столько всего друг другу написали в стихах и в прозе! Это было так прекрасно! Был «взлет». И хотя я не поддерживала интимные темы и он прекратил, это ничего не меняло. Оба чувствовали «химию», «электрический заряд». Что было делать?

С мужем секс есть, но меня не устраивает. Я пыталась объяснить, направить. Не услышал. И я замолчала, я же женщина, стыдно. А благодаря общению с N я перенесла страсть на мужа и стала получать хоть что-то...

Но двойная жизнь — тяжкий труд, она стала для меня невыносимой. Я настояла на разрыве с N, стала избегать общения. Пережила жуткую «ломку», еле выжила. Как-то зашла на его страницу «ВКонтакте», увидела, что все его стихи о любви и они — обо мне, о нас. Не выдержала, ответила отзывом... Снова закрутилось.

Я измучена этой ситуацией. Все это неприемлемо, мне стыдно. Но меня тянет общаться и читать его стихи — старые и новые. Тянет неудержимо... Держусь как могу, очень хочу справиться. Не понимаю, как не прикасаться к N ничем? Как прийти в себя? Слишком погрузилась в эти отношения. Измотана этими взлетами и крутыми пике. Антидепрессанты не помогают. Я не хочу разводиться. Не хочу и не допущу реальной встречи. Хочу избавиться от этой навязчивой зависимости, которая меня выбила из реальной жизни.