

**КАССАНДРА
ФИЛЛИПС**

**ДИН
ДЕЛИС**

**ПАРАДОКС
СТРАСТИ**

18+

Она его любит, а он ее нет

МИО

Оглавление

Введение	13
Часть I. Неправильные модели поведения, создающие неравную любовь	
Глава 1. Влюбленность	31
Глава 2. В поисках гармонии	53
Глава 3. «Сильные»	72
Глава 4. Синдром обязательств и неопределенности (СОН)	98
Глава 5. «Слабые»	128
Глава 6. Из бездны отчаяния к новой жизни	156
Часть II. Как создать равноправные и прочные отношения	
Глава 7. Забудьте о старых решениях	189
Глава 8. Общение	205
Глава 9. Что может сделать «слабый»	236
Глава 10. Что может сделать «сильный»	269

ПАРАДОКС СТРАСТИ

Глава 11. В поисках причин дисбаланса	297
Глава 12. Гармоничная личность	326
Глава 13. Личность «слабого»	336
Глава 14. Личность «сильного»	363
Глава 15. Когда стоит уходить	391
Глава 16. Постигайте парадокс страсти в любви и браке	412
Библиография	437
Об авторах	440
Благодарности	441

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 любовнице, 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 действительно *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 лучшему, найти достойного партнера во взаимоотношениях, погружаются 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 сомнений, 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 MBA. 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 фразы, 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 отношениях, 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.