

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	4
Введение, или Все мы ищем близости	7
Часть 1. Существует ли любовь?.....	13
Глава 1. Любовь и с чем ее путают.....	15
Глава 2. Классификации и концепции любви	19
Глава 3. Что влияет на наше восприятие любви	54
Часть 2. Невроз и другие искажения	75
Глава 4. Родом из детства.....	77
Глава 5. Потерянные части «Я».....	109
Глава 6. Потребность во внимании, эмоциональный голод и манипуляции	115
Глава 7. Почему мы влюбляемся в нехороших людей.....	124
Глава 8. Выросшие на дефиците любви	128
Часть 3. Любовь — это отношения.....	133
Глава 9. Любовь как отношения	135
Глава 10. Я, Ты, Мы	161
Глава 11. Этапы любовных отношений.....	171
Глава 12. Отношения как опыт жизни в условиях нехватки.....	184
Глава 13. Удовлетворенность отношениями	188
Глава 14. «Демоны» любви	194
Глава 15. Расставание и развод.....	214
Глава 16. Жить долго и счастливо	220
Заключение	233
Литература.....	235

ОТ АВТОРА

На отделение психологии я поступила, когда мне было четырнадцать. Это была старшая школа (лицей) с психолого-педагогическим уклоном. Несмотря на то, что в то время свое будущее я больше связывала с журналистикой, чем с психологией, в 1999 году я «запрыгнула в последний вагон» психологического факультета в Риге. И конечно, к этому времени я уже неоднократно бывала влюблена.

В институте я встретила своего будущего мужа. Во время учебы родилась моя дочь. Так что степень бакалавра я получила, будучи молодой женой и матерью. В процессе создания своей семьи, заботы о дочери, получения первого профессионального опыта во время практики я проживала любовь с сопутствующими ей элементами: вдохновением, воодушевлением, нежностью, сомнениями, уязвимостью, печалью, разочарованием и многими другими чувствами.

А. Камю

*Не быть любимым — это всего лишь неудача,
не любить — вот несчастье.*

Впоследствии я закончила магистратуру, защитив дипломную работу по теме супружеских отношений. А с 2007 года начала частную практику, работая со взрослыми людьми индивидуально и в парах, размышляя вместе с ними, разделяя их тоску по близости,

страх отвержения, боль непонимания и невыносимость крушения иллюзий.

В 2016 году я получила докторскую степень по психотерапии в Университете имени З. Фрейда в Вене. Но еще до этого, когда я только пыталась сформулировать тему и нащупать волнующие меня вопросы исследования, мой супервизор спросил: «Ты влюблена в свою диссертацию?» Я неуверенно пожала плечами. «Тебе необходимо быть влюбленной в нее, иначе это не имеет смысла и будет противоречить твоей природе». И он был прав: быть связанной любовью с миром, делом и людьми — единственный гармоничный способ жить, проживать подлинно осмысленную жизнь, — во всяком случае, для меня это именно так.

С позиции психолога я анализировала множество отношений, в том числе и собственные. Я осознала, как представления моей матери о любви отразились на моей личной жизни, а опыт развода родителей — на том, как я оценивала тех или иных людей; как любимые в детстве сказочные сюжеты затем лейтмотивом звучали в моей истории; как родительские ожидания влияли на мой выбор мужчин, а психологические предписания из детства определяли мои роли в отношениях.

Несколько лет назад я стала проводить занятия и лекции, посвященные теме любви. Несмотря на огромное количество доступной тематической литературы (в том числе психологической), ко мне приходили люди, которые впоследствии говорили о важности услышанного, о том, что многостороннее понимание феномена любви и себя в любви помогло им увидеть, как и почему они создают в своей жизни определенные любовные истории. Осознанность позволяла им меняться. Благодаря позитивным откликам моих клиентов и слушателей у меня возникла идея написания этой книги. В нее

вошли материалы моих лекций и статей, зарисовки из частной практики, результаты исследований, любимые цитаты, а также мой собственный опыт в любви.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам проанализировать вашу личную историю любви и, может быть, понять, по какому сценарию она развивается: каким образом вы выбираете партнеров, чем «притягиваете» к себе определенных людей или ситуации, как и когда создавались ваши представления о любви и как они влияют на вашу нынешнюю жизнь. Книга позволит по-новому взглянуть не только на любовные отношения в паре, но и на любые другие близкие отношения, например, детско-родительские и дружеские.

Итак, добро пожаловать на увлекательный путь исследования!

ВВЕДЕНИЕ,

или Все мы ищем близости

Почти каждый входящий в кабинет психолога или психотерапевта приходит с вопросом про близость и любовь.

Отсутствие близких отношений

Страх отвержения

Непонимание

Тоска по любви

Ревность

Тоска по несбыточному

Горе утраты

Боль расставания

Внутренняя пустота

*Страх растворения
и потери себя*

За всеми этими проблемами стоит потребность в любви, близости и поддержке.

Жажда успеха, славы или власти во многом основана на той же потребности быть любимым. Однако в этом случае человек верит, что просто так его полюбить нельзя, что для принятия другими людьми нужно обладать чем-то особенным, совершить что-то грандиозное. Это «что-то» обычно придумано в далеком детстве, когда ребенку не хватало внимания и безусловного принятия от своих родителей и других значимых взрослых.

Как правило, те, кто получил от родителей достаточно внимания, заботы и любви, не жаждут громкой славы.

Конечно, такие люди могут стремиться реализовать себя, создать нечто новое, заниматься любимым делом, познавать себя и мир, двигаться вперед — и могут достигать значительных успехов в этом. Но в их случае успех — это побочное явление, а не первостепенный смысл.

Безусловно, человек — существо социальное, а потому не следует обесценивать значимость общественного одобрения и внимания, сопутствующих успеху. Успех позволяет чувствовать себя в большей защищенности (моя группа меня принимает, а не отвергает — значит, я в безопасности) и дает ряд преимуществ, связанных с социальным статусом (альфа-особь может позволить себе лучшее). Однако, изучая феномен любви, целесообразно отметить, что за стремлением покорять вершины стоят не столько вдохновение, азарт, стремление к движению, сколько недостаток безусловной родительской любви и комплекс неполноценности, о чем еще сто лет назад талантливо писал психолог А. Адлер (2017). В этом ракурсе закономерно предположить, что у психологически гармоничного взрослого человека шансов прожить незаурядную, яркую, выдающуюся жизнь меньше, чем у травмированного и израненного. Зато у первого — больше шансов чувствовать себя удовлетворенным и счастливым. Успех и счастье — часто несвязанные явления.

Сверхконтроль, стремление к власти, враждебность или, напротив, приспособление, желание всеми способами угодить, быть незаметным — все это способы получить одобрение, признание и любовь, преодолеть чувство внутренней пустоты и неудовлетворенности. Деструктивные способы. В этой книге мы будем говорить не только о них, но и об альтернативе — конструктивных способах достижения близости, понимания и в конечном счете любви.

Человек имеет врожденную потребность находиться в связи с другими. Человеку нужен человек — в этом наша природа. Мы хотим быть в близости (хотя часто боимся этого), но первоначально нуждаемся во внимании, ведь именно оно позволяет нам стать замеченными. Внимание — «входной билет», условие, без которого развитие дальнейших отношений невозможно. Для младенца получить внимание взрослого — значит выжить. Для взрослого внимание — это возможность создать отношения. Нельзя развивать отношения, оставаясь незамеченным; нельзя полюбить незамеченного; нельзя стать близкими, не «увидев» друг друга.

Для младенца полное отвержение означает физическую смерть. Для взрослого человека — изоляцию, порой расцениваемую как смерть эмоциональную. И если физически в современном мире взрослый человек вполне способен выжить один, то на бессознательном уровне он может переживать крайне тяжелые чувства. Страх отвержения очень глубок и оказывает существенное влияние на нашу жизнь.

Привлечение внимания необходимо для близости, но его одного недостаточно. Кроме того, способы, которыми мы пытаемся привлечь внимание, часто оказываются непригодными для создания гармоничных отношений. Жажда быть рядом с другим, мы делаем шаг не навстречу, а в противоположном направлении. Желая сблизиться — отдаляемся.

Коля нуждался в близости — хотел, чтобы Яна поддерживала и одобряла его, — но ей об этом никогда не говорил. Он ждал, что она поймет и начнет это делать сама, без просьбы с его стороны.

Яна же выросла в эмоционально холодной семье. Родители редко хвалили ее за успехи, считая дости-

жения нормой, зато часто ругали за ошибки и промахи, которых «быть не должно». Рядом с критикующими родителями Яна научилась критиковать и оценивать и в отношениях с Колей вела себя так, как привыкла. Она считала, что хорошее — это норма, поэтому нечего об этом и говорить, зато недочеты каждый раз подчеркивала.

Получая вместо слов одобрения критику, Коля еще больше чувствовал себя нелюбимым и недооцененным. Из-за несправедливости и недостатка любви он нападал в ответ: защищался, придирался, мстил и впадал в ярость, как когда-то делала в отношениях с ним его мать. В действительности за проявленной злостью Коли стояло иное чувство — печаль. Печаль оттого, что он неценный, что не получается быть понятым и любимым. Но «мальчики не плачут», «сильные не плачут» — так воспитывали Колю, поэтому он привык вытеснять грусть и «не размазывать слезы». Выросший Коля так сильно боялся показаться слабым, что каждый раз в момент душевной уязвимости предпочитал нападать первым. А Яна видела перед собой не мужчину, нуждающегося в ее любви и теплом отношении, но тирана. В такие минуты она пугалась и отстранялась в попытках защитить себя, после чего обвиняла Колю в нарциссизме.

Все мы хотим близости — чтобы другой обнял, одобрил, поддержал, — но порой из страха отвержения действуем деструктивно:

- отвергаем первыми;
- отстраняемся;
- манипулируем дефицитом внимания (игнорируем);
- скрываем свои чувства и замыкаемся в себе;

- переключаемся на какую-то другую сферу жизни, например, уходим с головой в работу, спорт, коллекционирование, гаджеты и т.д.

Нас учат читать, писать, пользоваться компьютером, но не учат общаться друг с другом, любить и эмоционально заботиться — как о себе самом, так и о другом человеке. В информационную эпоху разрыв между интеллектуально-рациональным и эмоционально-чувственным становится особенно значимым. Если гуманистические теории провозглашают ценность индивидуальных эмоциональных переживаний, то культ скорости и эффективности их обесценивает, видя в них помеху на пути к достижениям. В результате мы превращаемся в рационализирующие головы, которые венчают суетливые тела. Плохо понимая собственные чувства и потребности, неспособные быть не только с другим человеком, но и с самими собой, мы оказываемся где-то, с кем-то, зачем-то. Делаем что-то, «не приходя в сознание». Но ведь именно наличие близких гармоничных отношений — главный фактор счастья, а потому так важно понимать, как вы устроены, какие ограничения и возможности имеете, как и в чем можете менять себя и свое поведение, чтобы жить долго и счастливо.

Желаемые изменения требуют осознанности. Осознанность подразумевает понимание причинно-следственной связи в широком контексте, а также способность человека жить в настоящем, замечая свои эмоции, чувства, потребности, внешние реакции и особенности поведения. Именно повышение осознанности является одним из универсальных результатов психотерапии.

На страницах этой книги мы вместе будем задаваться следующими вопросами. Что такое любовь? Почему каждый из нас любит по-своему? Почему любовь

не всегда приносит радость и бывает причиной страданий? Как складывается ваша личная жизнь? Что повлияло на это? Как сделать отношения более осознанными, а жизнь — гармоничной и счастливой?

Я верю, что найденные ответы помогут вам преодолеть тернистый путь отношений и пережить настоящую любовь.

ЧАСТЬ 1

Существует ли любовь?

ГЛАВА 1

Любовь и с чем ее путают

Все мы любим. Как умеем. Как научились. А учимся мы чаще всего на примере собственных родителей: иногда непредсказуемых, иногда истеричных, иногда жестоких, травмированных, одиноких, зажатых. Мы любим своих родителей и, получая от них агрессивные реакции (крик, критику, оскорбления), заключаем: «Любовь — это когда бьют (оставляют в одиночестве, требуют, высмеивают, заставляют, страдают)». Затем мы выходим в большой мир: в детский сад, в школу; нам открывается мир кино и художественной литературы. В большом мире тоже есть чему поучиться — кому как повезет.

Так создается некая формула любви, которую мы принимаем за истину; идеология, описывающая, что такое любовь, в чем она проявляется, что нужно делать, чтобы быть любимым, чего делать нельзя, что допустимо, а что нет. Даже если впоследствии жизнь неоднократно демонстрирует нам факты, разрушающие «истину», мы изо всех сил держимся за нее, трещащую по швам, потому как переписать набело то, что было написано в детстве, крайне сложно, да и страшно — для большинства людей лучше печальная, но определенная картина бытия, чем неопределенность и неясность, которые на каком-то этапе всегда сопровождают построение нового.

К подростковому возрасту, когда гормональная буря несет нас в потоке плохо осознаваемых и управляемых

эмоций, мы влюбляемся. И тогда любовь к «неродному» человеку перестает быть чем-то абстрактным, она становится «про нас».

Из разговора
с клиентом

«Ты думаешь, это любовь?» — мечтательно и чуть печально спросила она меня. И хотя ей было сорок, и хотя она дважды была замужем и дважды — матерью, в ее неровном голосе, в интонации, в задумчивом взгляде я видела девчонку, желающую верить в чудо и большую, особенную, единственную любовь, которую она создала в своем воображении много лет назад.

Ведя разговор о любви, необходимо договориться о том, что мы называем любовью. Несмотря на тысячи написанных книг, снятых фильмов, исполненных песен, сотканных стихов — каждый из нас, говоря о любви, вкладывает в это понятие что-то свое: от ощущения бабочек в животе до героического самопожертвования. Наверное, нет более запутанного и туманного понятия, чем любовь. А. де Сент-Экзюпери говорил, что «любить — это не значит смотреть друг на друга, любить — значит вместе смотреть в одном направлении». Д. Паркер сравнивала любовь с ртутью: «можно удержать ее в открытой ладони, но не в сжатой руке». Л. Толстой писал: «Истинная любовь не есть любовь к одному лицу, а душевное состояние готовности любви ко всем...». Бытует также мнение, что любовь — это пуля, которая метит в сердце, бьет по карману и выходит боком.

- Что для вас любовь?
- Какой рисунок или фотографию вы выбрали бы для обозначения любви?
- Любили ли вы? Как вы понимаете, что любите?
- Любили ли вас? Как вы понимаете, что вас любят?



Представления о любви вписаны в культурный контекст. В этом смысле любовь — явление субъективное и интересубъективное, а не объективное. В разные исторические эпохи, в разных обществах ответы на вопрос «Что такое любовь?» будут различаться. Определения любви отличаются у жителя Древнего Рима, представителя африканского дикого племени и современного образованного европейца, живущего в мегаполисе. Большинство читателей этой книги, скорее всего, придерживаются гуманистических взглядов, придавая большое значение эмоциональным переживаниям отдельного человека, а соответственно — и любви. Это общие рамки, сквозь которые современные европейцы смотрят на любовь как на ценность, внутри же этих рамок мы находим субъективное понимание, которое, в той или иной степени, может отличаться в зависимости от ряда факторов, среди которых:

- религиозные воззрения отдельного человека;
- образованность;
- личностные качества;
- история семьи, в которой он вырос;
- другие факты биографии;
- биологические процессы организма, которые оказывают влияние как на мыслительную, так и на чувственную сферу.

С точки зрения гуманизма простым (а значит, понятным пятилетнему ребенку) объяснением может быть такое: «Любовь — это когда с другим хорошо. Когда вы хотите друг друга обнять».

В самом общем смысле любовь понимается как отношение к кому-то или чему-то как безусловно ценному, соединенность с кем-то или чем-то, воспринимаемая как благо. В более узком смысле любовь понимается как особое отношение к другому челове-

ку, когда другой становится особенным и значимым. Мы выделяем любимого среди множества других людей как сверхценного.

Мы можем встретить разные значения самого слова «любовь». Этим понятием могут обозначаться эротические или романтические переживания, сексуальное влечение, особого рода интимная связь между любовниками или супругами, привязанность и забота по отношению к родным и родственникам, а также к близким людям, благожелательность и милосердие в отношении к другому как к ближнему (Апресян, 2001, 2005).

На основе смыслов, которые люди вкладывают в понятие «любовь», можно построить определенную классификацию. Таких классификаций было создано довольно много, среди них есть как идущие из глубокой древности, так и современные. При этом, как часто бывает, новое оказывается забытым старым.

Наиболее ранние описания взглядов на любовь мы находим в древнегреческой литературе. Агапэ, филия, эрос, сторгэ, людус, прагма и мания — формы отношений, которые в современном языке переведены одним словом — «любовь». Всмотримся в них повнимательнее, чтобы по крайней мере отчасти охватить то, что называют любовью.

ГЛАВА 2

Классификации и концепции любви

Виды любви

Эрос

Эрос — влечение, восторженная, пылкая влюбленность, результат попадания в сердце человека стрелы Амура. «Власти Эроса страшится сама Афродита, что же делать нам, смертным?» — вопрошал И. Ефремов устами гетеры Таис Афинской.

*Проходя страду земную
Горьких ласк и сладких мук,
Помни, вверясь поцелую, —
Любит лишь мечту двойную
Эрос, туго гнущий лук.
Он решил, он повелел
Кроткой строгостью заклятий,
Чтоб восторг двух разных тел
Равным пламенем горел
На костре ночных распятий.*

В. Брюсов

В диалоге Платона «Пир», произведении, задавшем большинство сюжетов последующих философских обсуждений любви, воссоединительная функция любви-эроса предстает как главная: любовью называются жажда целостности и стремление к ней, в любви каждый находит свое неповторимое другое Я, в соедине-

нии с которым обретается гармония. Любовь-эрос бывает целительна, омолаживая, открывая мир красоты и вдохновения.

Бурлящая сила эроса увлекает и способствует идеализации человека, жаждет слияния. При эротической любви можно практически не знать любимого, более того, по мере его узнавания часто приходит разочарование. Однако, находясь во власти эроса, двое страстно тянутся друг к другу, хотят знать о другом как можно больше и как можно сильнее открыться самому. Чувства требуют слияния, как эмоционального, так и сексуального, оттого так тяжело расстаться даже на короткое время, отвлечься на повседневные дела и мысли о чем-то ином. Под воздействием эроса все прочее, не связанное с объектом любви, утрачивает смысл.

Д. Быков

*Все фигня!
По сравнению с любовью все фигня!
По сравнению с любовью,
жаркой кровью, тонкой бровью,
С приниканьем к изголовью,
по сравнению с любовью
Все фигня!*

Человек влюбился. В большинстве случаев речь идет именно об эротической любви. Эротическая любовь прекрасна для любовников, но на ней едва ли можно построить крепкую семью. В перспективе, если эрос не перерастает в дружескую любовь — филию, если не истощает себя, а сталкивается с преградами и невозможностью быть с объектом любви, то он часто оказывается разрушительным, сопровождаясь болью и страданием. О формах любви, которые могут быть отнесены к эросу и мании, психотерапевт И. Ялом пи-

сал: «Мне не нравится работать с пациентами, которые влюблены. <...> Хороший терапевт сражается с мраком и алчет озарения, тогда как романтическая любовь подкрепляется тайнами и разрушается обследованием. Я ненавижу быть палачом любви» (2019).

Даже в случае сексуальной и эмоциональной близости с возлюбленным после оргазма как кульминации контакта обычно следует печаль. «Из самых глубин наслаждений исходит при этом / Горькое что-то...», — как утверждал Лукреций, а позже ему вторил Спиноза: «...за удовлетворением чувственности следует наивысшая печаль...». Такая печаль экзистенциальна по своей сути, фактически она о том, что непрерывное единение невозможно, что лишь в короткие моменты времени мы можем полностью раствориться друг в друге, в собственной мечте, преодолевая границы, проживая мощное чувство потери себя и обретения единого мы.

Когда мы познакомились и полюбили друг друга, решили работать вместе. Первый совместный перформанс — «Отношения во времени», мы показали его на Венецианской биеннале в 1976 году. Мы стояли обнаженными на расстоянии 20 метров друг от друга. Сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее мы бежали друг другу навстречу. В первый раз, минуя друг друга, едва соприкоснулись, каждый последующий раз задевали друг друга все сильнее, а в конце начали сталкиваться. Несколько раз удар оказывался настолько сильным, что я падала. Мы хотели показать, что из столкновения двух энергий — женской и мужской — возникает нечто, что мы назвали «that self», «то “Я”». Это была третья энергия, абсолютная, лишённая эго, соединение мужского и женского начал.

Высшая форма искусства.

М. Абрамови

Эрос обостряет чувства и чувственность, оживляет, дает почувствовать себя предельно живым. Влюбленный иначе воспринимает произведения искусства, более чутко слышит музыку, видит кино, читает поэзию, для него ярче проступают краски жизни. Даже легкие, незамысловатые мелодии слышатся по-другому; музыка хочется сделать громче, скорость — выше.

На том или ином этапе жизни многие хотят почувствовать себя влюбленными. Но в стремлении влюбиться проявляется иная, более сильная потребность — жажда быть живым. Влюбленность в другого человека дарит сопутствующее чувство влюбленности в жизнь. Либи́до, как назвал З. Фрейд энергию сексуального влечения, есть жизненная энергия, созвучная эросу Платона и включающая все то, что охватывается словом «любовь»: половую любовь, любовь к себе, любовь к другим людям, в конечном счете любовь к жизни; оно противоположно танатосу — стремлению к смерти. Любовь противостоит смерти, она усиливает и утверждает жизнь.

Жажда жизни может быть утолена влюбленностью, но только на время, потому как, с одной стороны, за очарованием наступает разочарование, а с другой — когда-то мы остаемся одни. Способность чувствовать себя живым независимо от присутствия другого человека — условие, необходимое для глубокого проживания жизни и обретения счастья. Вольно цитируя Э. Фромма, можно сказать, что стремление быть с другим зависит не только и не столько от силы любви, сколько от силы одиночества и неспособности обеспечивать собственное счастье самостоятельно. Чем меньше человек позволяет себе жить в радость, желать, делать то, что он по-настоящему хочет, тем отчаяннее он цепляется за другого. Падение (а оно часто случается, потому как влюбленность недолговечна и не всегда

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru