

ГЛАВА

*Играем
вместе*



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Гейл и Джефф, оба сорока шести лет, — профессора Бостонского университета. Пятнадцать лет назад они сошлись на почве общего интереса к истории искусств. Их ранние годы вместе были головокружительной смесью интеллектуальных вызовов, эмоциональных открытий и романтической страсти. В какой-то момент они описали себя так: «лучшие друзья, которым по-настоящему нравится секс». Но спустя десять лет брака и напряженной работы, в течение которых они завели троих детей, интеллектуальное партнерство пришло в упадок. Даже мысль о сексуальном взаимодействии вызывает много «вопросов». Они говорят, что «перегорели», и, может быть, удивляются, как же оказались в этой невеселой ситуации. Они вообще не уверены, нравятся ли друг другу по-прежнему.

Но вот в пятницу вечером в общественном центре они, примотанные скотчем друг к другу (нога к ноге и рука к руке) извиваются, словно змеи — сиамские близнецы, вместе с тремя другими парами преподавателей. Это «гонки», и им необходимо пересечь линию, начерченную на полу в дальнем конце большого зала, где игровой терапевт проводит семинар по игре для пар. В зале звучат взрывы заразительного, бурного, буквально необузданного смеха.

Потные и оживленные, смеясь до упаду, они добираются до финиша. В эту ночь Гейл и Джефф занимаются любовью впервые за пять месяцев и вновь просыпаются друзьями. Эта перемена произошла, потому что они поставили себя в ситуацию, в которой у них вновь появилась возможность ощутить глубинную связь друг с другом. Глупая и абсурдная задача заставила их отбросить опасения и *полностью* объединиться друг с другом. Они смогли вступить в игру.

Записывая игровые истории, я брал интервью у многих пар: у одних были проблемы, у других — нет. Среди проблемных пар кто-то смог вновь разжечь огонь любви, а кто-то не смог. Но определяющим фактором для тех, кто смог вернуть романтику в отношения и даже открыть новые, еще не исследованные грани эмоциональной близости, оказалась способность

найти способы вместе играть. Те, кто играл друг с другом, остались вместе. Те же, кто не смог, либо расстались, либо, что еще хуже, продолжали *терпеть* несчастливые и непродуктивные отношения.

Сейчас мне ясно, каким образом игра становится краеугольным камнем для любых личных отношений — от случайных встреч до любви на долгие годы. Более того, я бы сказал, что устойчивая эмоциональная близость невозможна без игры. Это справедливо не только для семейной идиллии, но и для жизнеспособности долгосрочной дружбы.

134

ВНАЧАЛЕ

Чтобы понять, почему игра лежит в основе всех личных взаимоотношений, надо вернуться к самой первой любви в жизни человека — между матерью и ребенком. Как я описывал выше, когда заботливый и любящий родитель вступает в спонтанный контакт с сытым ребенком, который чувствует себя в безопасности, оба излучают заразительную радость по отношению друг к другу. Эта врожденная, спонтанная реакция — краеугольный камень, на котором строятся чувства близости и безопасности. При ближайшем рассмотрении — и с использованием научных методов исследования — мы понимаем, что этот контакт свидетельствует о состоянии игры у ребенка и родителя. Чтобы вступать в близкие человеческие отношения в течение всей жизни, растущий ребенок должен узнать это самое раннее из игровых состояний. По мере того как мы растем, состояние игры меняется под воздействием нашей культуры: ребенок на Борнео может играть с куклой из растительных волокон, в то время как американский ребенок играет с компьютерами или говорящими плюшевыми животными, — но все это рождается из одних и тех же базовых игровых состояний.

В процессе развития детей игра, в которую они вступают с друзьями, другими детьми в семье и (в более сложной форме) с родителями, создает основу для взаимодействия с людьми во взрослом возрасте. Одна женщина, у которой я брал интервью для составления игровой истории, сообщила мне, что как они с подругой играли с куклами Барби в детстве, так и строили отношения во взрослой жизни. «Мы с пятидесятилетней подругой недавно достали наших старых Барби, — рассказала она. — Я поразилась,

когда услышала, как она играла со своей Барби в девять лет, и сравнила с это с тем, как играла я. А потом подумала, насколько по-разному мы прожили свою взрослую жизнь: в то время как моя Барби всегда привлекала мужчин, разыгрывая из себя беззащитную красавицу — показывая ноги и декольте, — ее Барби презирала условности, курила сигареты и носила шорты Кена. И вот нам за пятьдесят. Я была замужем три раза, а она никогда не была замужем, но всегда проявляла себя как сильная женщина и имела рядом мужчину. Играя в куклы, мы обе не особенно интересовались пупсами — и вот ни у одной из нас не оказалось детей. Подумать только, мы создавали сценарии взрослой жизни, играя в куклы в возрасте десяти лет».

У некоторых людей такие игры девятилетних детей на взрослые темы вызывают беспокойство. Этим объясняются обвинения в сторону куклы Барби, которые начались, когда она была выпущена в 1959 году. До этого куклы всегда изображали младенцев и детей. Барби, которая выглядит как взрослая женщина, с бедрами и грудью, показалась неподходящей для детских игр, однако девочки ее полюбили. Девочкам нужно было справляться с трудностями переходного возраста, и безопасная ситуация игры в куклы обеспечивала такую возможность. Как и две упомянутые женщины, они нуждались в игре, чтобы выразить свою истинную сущность, проверить собственные чувства по отношению к ней, а также понять, как она может вписаться в отношения (и нынешнюю дружбу, и отношения с противоположным полом).

ИГРА ВО ВЗРОСЛЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Когда мой пес Джейк подходил приветствовать меня, он вилял хвостом, потягиваясь, пригибался к земле и быстро дышал — это было похоже на человеческий смех (были отмечены случаи, когда шимпанзе и крысы тоже быстро дышали, издавая при этом звуки, — так они сигнализировали о радостном возбуждении). Это были игровые сигналы, то есть приглашение выйти на улицу, побегать или поиграть с мячиком.

Люди тоже подают игровые сигналы. Когда мы приветствуем друг друга, то улыбаемся и дружелюбно смотрим друг другу в глаза, но не «тарачимся». Еще мы порой быстро поднимаем брови или подбородок. Подойдя ближе, мы можем протянуть ладонь для рукопожатия, раскрыть объятия или сложить губы для поцелуя в щеку. Это своеобразное приглашение к тому, чтобы другие люди ответили на наши жесты и включились в ритуальную связь, которая впоследствии может перейти в эмоциональную. Дух безопасности и доверия передается невербальными средствами.

Социологи часто говорят, что эти жесты демонстрируют отсутствие угрозы — например, рука, протянутая для рукопожатия, показывает, что у нас нет оружия. Но на деле мы подаем этот сигнал несколько по-другому. Люди, которые стараются не выглядеть угрожающими, смотрят не в глаза, а на пятно на стене или какой-нибудь предмет, пытаются казаться занятыми и не привлекать внимания. Мы постоянно наблюдаем такое поведение в метро и продуктовых магазинах. Оно не рассчитано на ответную реакцию — копирование или взаимность. Оно вообще ни к чему не приглашает. Это избегание, обычно вызванное страхом последствий, к которым может привести контакт, или усталостью от усилий по сохранению социальной «маски». Выражаясь базовыми социологическими терминами, можно сказать, что это врожденный «страх незнакомца» — реакция на людей, которых мы не знаем.

Если бы мы жили в мире без игры, то взаимодействие взрослых в общественных местах происходило бы как у пассажиров метро или лифта. Это был бы весьма мрачный мир. Игровые сигналы способствуют безопасной эмоциональной связи — пусть и недолгой. Даже в ситуациях случайного взаимодействия искренний комплемент, замечание о жаркой, морозной, дождливой или промозглой погоде, шутка или сочувственное наблюдение открывают людей в эмоциональном плане. Мрачный, страшный и одинокий мир превращается в полный жизни.

Недавно я наблюдал эту преобразующую силу на собственном опыте. Я стоял в длинной очереди в аптеку, и человек, который уже был у прилавка, разрешал некий сложный вопрос по оплате страховки. Очередь не двигалась, и все испытывали раздражение. Одна женщина вышла из очереди, посмотрела на нее и отошла. Вскоре она вернулась и снова осмотрела

очередь. Я улыбнулся и сказал: «Мы все обожаем сюда приходить — здесь можно отлично провести время». Она засмеялась, и остальные подключились к разговору: «Да, здесь можно встретиться со старыми друзьями», «Мы обмениваемся рецептами», «Давайте делать ставки, когда последний в очереди подойдет к окошку». Скоро все уже смеялись и обменивались шутками. Когда я уходил, человек, который стоял за мной, сказал, что никогда еще так не веселился в очереди.

Дело в том, что до прихода в аптеку у меня самого был не особо удачный день. Я чувствовал слабость, и у меня немного болела голова. Я мог бы стоять в очереди, стараясь сохранять терпение и не расстраиваться. Однако я принял сознательное решение проявить игровой подход к ситуации. Возвращаясь на парковку, я чувствовал себя совсем не так, как в момент выхода из машины. День уже не казался мне таким неудачным, и я был рад, что поднял настроение другим. И головная боль прошла.

Чтобы устанавливать эмоциональный контакт с другими людьми и действовать эмоциональной близости в ситуациях и случайного контакта, и в долгосрочных отношениях, надо открыться людям. Для этого необходимо не строить защитных стен и принимать людей такими, какие они есть. Тогда можно пригласить их к игре.

Кей Костопулос, актриса и преподаватель актерского мастерства в Стэнфорде, начинает самое первое занятие не с какого-либо актерского упражнения, а с задачи на наблюдение. Студенты встают на расстояние около полуметра друг от друга и ровно три минуты смотрят друг на друга. Для многих это по-настоящему дискомфортно. Обычно люди так упорно смотрят друг другу в глаза либо когда они влюблены, либо когда находятся в открытой конфронтации. Это очень личный момент. Но преподавательница призывает студентов преодолеть себя, перестать думать о том, как они выглядят и что чувствуют, а вместо этого подумать о другом человеке. Как бы вы его нарисовали? Как бы описали его лицо? Что могли бы сказать о его личности, глядя на черты этого лица? Как этот человек выглядел в детстве? Вон там — это случайно не шрам от ветрянки? Жил ли он в жарком, солнечном месте? Спустя минуту-другую люди перестают испытывать неловкость и начинают по-настоящему *видеть* другого человека. Тогда студенты готовы открыться и войти в состояние игры, изначально необходимое для актера.

Есть различные виды игрового поведения, которые позволяют нам открыться друг другу, чувствуя себя при этом в безопасности. Игра ограничивает глубокие психологические страхи и уязвимые моменты, которые угрожают эмоциональной близости. Как я уже говорил, дразня друг друга, люди обычно нащупывают границы отношений и решают вопросы власти. В целом мужчины делают это чаще, чем женщины, и с непривычки подобный диалог может показаться довольно грубым.

«Ты все ездешь на своей консервной банке?» — может спросить один мужчина другого. «Да, но по крайней мере за нее все выплачено, — отвечает его друг, — в отличие от твоего джипа. Это же целый грузовик. Сколько у тебя бензина уходит — пять литров на километр?» Если же кто-то по-настоящему расстроится, друг может сказать: «Ладно, я же шучу» или «Да я просто дразню тебя». Границы здесь обычно определяются культурными нормами, а язык тела подсказывает дразнящему, стоит ли продолжить или прекратить.

Шутки, в которых содержится нереалистичное преувеличение, позволяют безопасно разобраться с настоящими страхами, не превращая их в обвинения. «Конечно, сейчас ты мой лучший друг, но когда я одолжу тебе деньги, ты возьмешь и уедешь на Бора-Бора — и я тебя больше не увижу», — может сказать один друг.

Шутки — это минимально инвазивная хирургия в отношениях: они проникают на более глубокий эмоциональный уровень, не оставляя ран на входе. У моего доброго друга, талантливого ревматолога на пенсии, недавно остановилось сердце на теннисном корте. Это вызвало повреждение мозга и потерю контакта с реальностью. Однако он по-прежнему воспринимает шутки. Когда мы с другими друзьями стояли вокруг его кровати и шутили, все смеялись, и было ясно, что он ощущает контакт с нами. Юмор пробивается сквозь завалы в «высших» центрах мозга — прямо к подкорковым эмоциональным центрам. Вот почему самая аргументированная политическая речь может закрепиться в долгосрочной памяти хорошей шуткой.

Без разнообразных видов социальной игры нам стало бы очень сложно вместе жить. Общество либо «заглохло» бы, как перегретый двигатель, либо пришлось бы развить жесткую и высокоорганизованную социальную структуру, как у муравьев или пчел. Игра — это смазка, которая позволяет

машине человеческого общества работать, а индивидам — становиться ближе друг к другу.

Вот почему игра — самый важный элемент любви.

ЛЮБОВНОЕ ЗЕЛЬЕ НОМЕР ОДИН

139

Хелен Фишер из университета Ратгерса и Артур Эйрон из университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук делали МРТ влюбленным людям, чтобы посмотреть на их мозговую активность. Ученые пришли к выводу, что половую любовь можно разделить на три составляющие: эротическую любовь, романтическую любовь и привязанность. И эти составляющие задействуют разные участки мозга.

Эротическая любовь (которую называют «похоть») есть результат сексуального влечения. Она весьма неконкретна — мы можем испытывать влечение ко всем, кто относится к нашему «типу». С эволюционной точки зрения она служит для того, чтобы мы искали себе партнера и передавали свои гены. Сексуальное влечение проявляется немедленно и интенсивно, но лишено сознательности и не задействует мудрость, приобретенную опытным путем.

Фишер считает, что романтическая любовь гораздо конкретнее. В случае с ней нас сильно тянет к одному человеку. Влюбленные порой испытывают невероятный прилив энергии, словно приняли амфетамины, и теперь могут не спать всю ночь или выполнить огромный объем работы. Когда романтическая любовь взаимна, любящие могут чувствовать, что мир изменился, цвета ярче, а пища вкуснее. Или же они ничего не видят, кроме любимого человека, и ничего не слышат, кроме звуков, которые он издает. Известны случаи, когда любящие добровольно жертвовали жизнью ради объекта своей любви. Фишер полагает, что с точки зрения эволюции романтическая любовь нужна, чтобы мы не теряли концентрации после первого, интенсивного и преходящего эротического переживания и могли посвятить себя одному партнеру.

Третья стадия любви согласно теории Фишер — это привязанность, комфорт в компании другого человека и ощущение связи даже после того, как поутихнет жар похоти, уйдет идеализация и понизится интенсивность

романтической любви. По ее гипотезе, с точки зрения эволюции это нужно, чтобы находиться рядом с партнером, пока не вырастут дети. По мнению Фишер, три типа любви независимы друг от друга. Мы можем испытывать влечение к одному, быть сильно привязаны к другому и испытывать романтическую любовь к третьему. Это сбивает с толку, досаждают, а если предпринимать активные действия, то может иметь разрушительные (по меньшей мере) последствия.

Мой друг, самый обычный человек, «повернутый» на гоночных автомобилях, однажды получил возможность проехаться на болиде «Формулы-1» по трассе «Лагуна Сека» недалеко от города, где я живу. Потом он рассказал, что мощь машины даже пугает — как будто ее приходится сдерживать. Чуть сильнее надавишь на акселератор — и автомобиль занесет. Это несколько похоже на любовь. С биологической точки зрения она представляет собой такую мощную силу, что может легко выйти из-под контроля. Чтобы любовь всегда была гармоничной, на каждой стадии ее должна сопровождать игра. И нам нужно иметь достаточно опыта в разных проявлениях и преимуществах игры, чтобы не забыть о них в состоянии, когда тело и мозг перенасыщены гормонами.

Игра освежает и подпитывает долгосрочные отношения. В здоровых отношениях она подобна кислороду — повсеместна и, как правило, незаметна, но абсолютно необходима для близости. Она освежает, потому что дарит юмор, наслаждение новизной, способность легко относиться к противоречиям этого мира, радость рассказывать друг другу истории и возможность включить воображение и фантазию. Поддерживая это взаимодействие, этот игровой обмен, мы создаем условия для естественного формирования связи с другим человеком и глубоких отношений, которые приносят максимальное удовлетворение, — то есть настоящей близости.

Уберите из этой смеси игру — и отношения, как подъем на Эверест в мертвой зоне, где не хватает кислорода, становятся задачей на выживание в тяжелых условиях. Без навыков игры репертуар средств, которые помогут справиться с неизбежным стрессом, становится очень ограниченным. Даже если верность, ответственность, долг и упорство остаются, без игривости просто не хватит энергии, чтобы отношения оставались живыми и приносили удовлетворение.

На каком-то уровне мы все это знаем. Именно поэтому чувство юмора всегда включают в число самых желанных черт в опросах по поводу привлекательности. Поэтому же свидания обычно строятся вокруг игровых ситуаций. Беседы за ужином, поход в кино или поездка за город ограничивают остроту сексуального влечения и обеспечивают людям ритуальное пространство, в котором можно узнать друг друга. Еще игра подчеркивает привлекательность. Хорошо известно, что некоторый риск (один из ключевых элементов игры) может разжечь пламя любви, и поэтому посещение аттракционов (или, по моему опыту, поездка на мотоцикле) тоже относится к популярным занятиям для свиданий. Сочетание всех элементов игры может стать мощным любовным зельем.

Конечно, как свидетельствуют многие сказки, с любовными зельями порой случаются проколы. Фишер рассказывает историю аспиранта из лаборатории ее коллеги, который полюбил знакомую аспирантку. К несчастью для него, девушка не отвечала ему взаимностью. Благодаря своим исследованиям молодой человек знал, что взаимное влечение усиливают новые, интересные и волнующие занятия, которые повышают уровень дофамина в мозгу. И на конференции в Пекине он решил воспользоваться этими научными знаниями. Он слышал, что поездки на рикше очень увлекательны, поэтому пригласил предмет своих воздыханий проехаться. Она приняла предложение, и день вроде бы прошел прекрасно: они с ветерком промчались по городским переулкам и подворотням, и девушка смеялась, визжала и держалась за молодого человека. А когда поездка закончилась, она широко улыбнулась и поблагодарила его: «Просто фантастика! Отличная поездка!» Парень был очень доволен, пока она не добавила: «И водитель был такой симпатичный».

ИГРА КАК СИМВОЛ СЕКСА

Биолог Джефффри Миллер предположил, что игра имеет сексуальную природу. Он считает, что все ее производные — изобразительное искусство, драма, спорт, музыка — существуют потому, что являются частью брачного ритуала у людей. Он проводит следующую аналогию: культура и искусство подобны павлиньему хвосту. Сначала хвост мог быть маленьким

и ярким — он демонстрировал, что павлин-самец здоров. Если самец болел или был мутантом, то был неспособен продемонстрировать такие яркие перья. И вот павлины с яркими хвостами стали спариваться чаще. Более того, со временем размер «веера» стал своего рода фетишем. Чем он был больше, тем успешнее павлин передавал свои гены, и за много поколений хвосты становились все длиннее и длиннее. В какой-то момент таскать за собой трехметровый хвост всех цветов радуги оказалось неудобно — это уже превратилось в недостаток. Но сексуальное влечение действует так сильно, что подавляет естественный отбор. Огромный хвост не имеет никакой практической ценности для выживания, но очень нравится самкам.

В представлении Миллера, как и в случае с павлиньим хвостом, истории и игрушки сначала были показателями здоровья, знаками ума или эмоционального интеллекта индивида, но потом процесс пошел сам по себе. В конце концов появились Пикассо и Мик Джаггер, которые добились огромного успеха в спаривании, даже если их живопись и музыка не имеют никакой ценности с точки зрения выживания вида.

Проблема, которую я вижу в этой теории, связана с тем, что искусство и культура, продукты влечения к игре, на самом деле обладают преимуществами с точки зрения выживания. Если рассматривать их как вещи, бесполезные по своей природе, — а так поступают многие эволюционисты, — значит придется игнорировать помощь, которую игра и искусство оказывают нам в сонастроенности друг с другом, и на индивидуальном уровне, и на уровне культуры. Искусство — индикатор эмоционального интеллекта, но еще оно *производит* эмоциональный интеллект. Оно помогает нам расти и адаптироваться. Возможно, ученые слишком медленно оценивают истинные преимущества искусства и культуры, но, копнув немного глубже, они увидят, что актеры, живописцы, рассказчики и музыканты становятся секс-символами не из-за бессмысленного эволюционно-генетического фетиша. Они привлекательны, потому что в ярко выраженной форме демонстрируют игровой драйв, который определяет наше общее устройство творческого вида и который мы все должны использовать, чтобы в полной мере развить свой потенциал. Сильный игровой драйв — это негласное подтверждение сильной половой конституции.

ИГРА И «ИГРОКИ»

Обычно я называю человека хорошим игроком, если он или она играет много. Но в случае с любовными отношениями термин «игрок» (я беру его в кавычки для использования в этом значении) имеет негативные коннотации. В здоровой ситуации люди на свидании общаются и оценивают друг друга. Человек-«игрок» (этот термин применяют почти исключительно к мужчинам, хотя женщины, несомненно, тоже нередко ведут себя таким образом) наслаждается нарциссической, сугубо манипулятивной игрой. У «игроков» не происходит сонастроенности с другими людьми. Ему или ей безразличны потребности другой стороны. Такие самовлюбленные люди считают, что все им должны, и стремятся только получить оргазм, привязать человека к себе, вызвать у него гарантированную зависимость на всю жизнь или же подмять под себя. В настоящей игре занятие (в данном случае романтические встречи) приносит удовольствие само по себе и совершается ради себя. Другие цели не осознаются. Но человек, который был лишен настоящей игры, более склонен вступать в нарциссические игры. Другие объекты желаний — отличная машина, дорогой ресторан, драгоценности, домашний кинотеатр — могут добавить ему остроты ощущений, но ни эмоциональной открытости, ни подлинной связи здесь не будет. Вот почему «игроки» опасны. Они заставляют других открыться, но не отвечают взаимностью.

Мне очень жаль, что термин «игрок» приобрел такое негативное значение. Я был бы очень рад, если бы мы имели массу слов для обозначения разных типов игры и игроков, так же как эскимосы якобы имеют массу слов для обозначения разных типов снега.

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Романтическая любовь — о которой говорят, что человек «*сильно влюблен*», — супермощная сила. Идеализация и восторг романтической любви вызывают зависимость сродни наркотической. Более того, Хелен Фишер

и Артур Эйрон обнаружили, что у влюбленных людей активируются те же области мозга, что и у тех, кто употребил кокаин.

И снова здесь необходимо регулирующее воздействие игры. Без игры романтическая любовь склонна мигрировать в сторону собственничества, жадности обладания, доминирования или агрессии. Романтическая любовь выражается в возвышенном ощущении полной гармонии с любимым, но если гармония нарушается, падение может оказаться слишком болезненным. Здоровое чувство юмора или иронии помогает не дать этим маленьким проблемам превратиться в огромные. Игра позволяет сохранять баланс, придает ощущениям стойкость и гибкость, позволяет исправить ситуацию в случае недопонимания или нереалистичных ожиданий.

У любви есть определенный недостаток. Хотя это состояние приносит массу удовольствия, если что-то пойдет не так, боль будет настолько же интенсивной. Именно поэтому любовные метафоры порой связаны с насилием. Купидон стреляет нам в сердце. Мы «сражены» объектом любви. Даже слово «страсть» имеет значение «страдание». Насилие и страдания особенно интенсивны, если любимый человек вдалеке или, что еще хуже, не отвечает нам взаимностью. Исследования показали, что любовная тоска может вызвать настоящую физическую болезнь. Смерть от разбитого сердца — это образ, однако люди на самом деле больше подвержены инфекциям, инсультам, сердечным приступам и другим проблемам со здоровьем, если постоянно испытывают стресс от любовной тоски. С другой стороны, появляется все больше доказательств, что игры *повышают* иммунитет. Сохраняя элемент игры в романтической любви, можно частично сгладить эту подверженность боли или ощущению потери. Игра связывает наши эмоции и поведение с окружающим миром. Любящие порой бывают настолько сосредоточены друг на друге, что игнорируют окружающий мир. Для них существуют только они сами — базовая диада. Тогда как индивидам игра помогает избавиться от неловкости, парам она позволяет вновь настроиться на окружающий мир. Их внутренние чувства и внешние «я» обретают гармонию. В терминах нейрофизиологии можно сказать, что их внутренние возможности эмоциональной регуляции становятся параллельны реалиям окружающего мира. Игра не дает им лишиться друзей или работы.

Всем известно, что самые страстные романтические чувства в итоге блекнут. Если игра с самого начала была частью отношений, менее интенсивное

сексуальное влечение и романтическая любовь сохраняются и к ним добавится привязанность как продукт долгосрочной эмоциональной близости.

ЭФФЕКТ КУЛИДЖА

145

Одна из наших «проблем» связана с жадой новых ощущений. Приходит время, когда нам кажется, что мы слышали все истории нашего партнера хотя бы раз и что мы можем предсказать, какие слова он или она скажет в следующий момент. Возрастание полового влечения благодаря новизне называется «эффектом Кулиджа», по имени президента Калвина Кулиджа. Рассказывают, что однажды Кулидж и его жена Грейс посетили птицеферму, где фермер показал им очень плодovitого петуха и с гордостью рассказал, что эта птица может совокупляться десятки раз в день. Несмотря на то что муж был в пределах слышимости, Грейс заметила:

— Возможно, об этом стоит рассказать мистеру Кулиджу.

Кулидж тотчас же спросил фермера:

— Это всегда одна и та же курица?

— О нет, — ответил тот, — каждый раз разная.

— Возможно, *об этом* стоит рассказать миссис Кулидж, — заключил президент.

(Эту историю рассказывают в разных вариантах, но этот нравится мне больше всего, потому что в нем присутствует приятно ироничный, игровой обмен репликами.)

У животных эффект Кулиджа выражается в том, что при появлении новых партнеров у них повышается интерес к сексу — этот факт неоднократно подтвержден. Однако людям нет необходимости менять партнеров, чтобы вернуть романтические чувства. Помогут любые другие нововведения. Эйрон подтвердил это в своей лаборатории личных отношений. В течение многих лет он измерял базовый уровень удовлетворенности браком у десятков пар, а потом давал им задания заниматься разными вещами. В одном исследовании группе дали задание последовать популярному совету и потратить время на знакомые и приятные занятия. Контрольная группа не меняла ничего. Третью группу попросили найти новое совместное дело, которым они обычно не занимались.

Через десять недель Эйрон обнаружил, что у пар, которые сознательно занялись новыми и незнакомыми вещами, уровень удовлетворенности повысился значительно сильнее, чем у тех, кто делал знакомые вещи. Эйрон высказывает гипотезу о том, что непривычные виды деятельности повышают в мозгу уровень дофамина — нейромедиатора, необходимого для получения удовольствия. Иными словами, их мозг входит в состояние игры. Пары, которые занимаются знакомыми и приятными вещами, тоже чувствуют себя хорошо, но, вероятно, не *играют*.

Выход за пределы обыденного, поиск нового, открытость счастливому стечению обстоятельств, способность идти на некоторый риск и умение находить счастье в интенсивной яркости жизни — все это свойства состояния игры. У тех, кто просто проводит больше времени вместе, не обязательно улучшаются отношения, особенно если один или оба тайно считают необходимость проводить время вместе обязанностью. Если базовые модели взаимодействия в паре не меняются, проведенное вместе время может даже ухудшить ситуацию.

Чтобы сохранять влечение друг к другу, людям надо продолжать расти, исследовать новые территории в себе и других. Короче говоря, нужно играть. Клиническая психология по большей части призывает заглянуть в себя глубже, проговаривая, что идет не так, и прорабатывая или анализируя отношения. Хотя я думаю, что важно доводить свои мысли до другого и быть позитивным, заинтересованным слушателем, здоровые, полные жизни отношения не могут строиться исключительно на решении проблем. Заумные фразы и рациональные объяснения помехам для взаимной радости не так эффективны, как открытие настоящего *источника* этой радости (или возвращение к нему).

Жизнь часто создает трудности для подобной любви. Один или оба партнера могут потерять работу или доход, заболеть, утратить статус в местном сообществе, потерять члена семьи. Если мы эгоцентрично связаны с нашим внешним статусом — профессией врача или «совершенной» внешностью, то адаптация к перемене в статусе может оказаться сложной. Мы неизбежно теряем молодость. Наши тела меняются.

Боли и недомогания приходят чаще и продолжают дольше. В некоторых случаях серьезная болезнь вроде рассеянного склероза или болезни Альцгеймера может полностью изменить основу отношений.

Людам необходима прочная игровая база, чтобы справиться с подобными изменениями. Те, кто прожил яркую игровую жизнь, как мой друг-врач, у которого пострадал мозг после остановки сердца, отчасти ограждены от тягот жизни и меньше страдают в случае крупных перемен. Игра дает им силу и устойчивость. Искусные игроки встречают такие перемены с достоинством.

Игра также позволяет нам принять и даже оформить очертания своей судьбы с помощью иронии, юмора и ощущения нашей общей человечности. Человек, который играет всю жизнь, помнит об этом и *чувствует* это даже в моменты горя, утраты и страдания. Такой взгляд на жизнь дает нам силы и мужество перед лицом боли и несправедливости мира. Если мы будем продолжать играть вместе, то всегда сможем найти эмоциональную близость и новизну — и сделать открытия не только в тех, кого любим, но и в нас самих.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks