

Глава 3

Ловушки современной близости

Разговор — не единственный способ достичь близости

*We have no secrets, we tell each other everything**.

Когда моя мать рассуждала об отношениях, она мало что могла сказать об эмоциональной близости. «В браке важны две вещи, — говорила она мне. — Тебе необходимо работать над тем, чтобы отношения сложились, и ты должна быть готова к компромиссам. Быть всегда правой несложно, но тогда ты останешься в одиночестве». Мой отец всегда казался менее прагматичным, чем мать, и отвечал в нашей семье за экспрессивность и открытое проявление чувств. Он обожал маму и не стеснялся демонстрировать это поцелуями, подарками и вниманием к ней. Но если бы я спросила его, существует ли между ними эмоциональная близость, он был бы совершенно растерян и не знал бы, о чем я вообще говорю. Он понимал, что такое любовь и партнерство, и к ним же относил эмоциональную близость в самом неопределенном понимании.

Для моих родителей и их ровесников современные рассуждения о близости оказались бы чужды. Их отношения были далеки от идеала, и есть много причин, по которым им стоило бы обратиться к психотерапевту, но саму фразу «работать над эмоциональной близостью» они совершенно не понимали.

* «У нас нет секретов, мы все друг другу рассказываем» (англ.) — строка из одноименной песни Карли Саймон. *Прим. ред.*

Когда Тевье из фильма «Скрипач на крыше»* говорит своей жене Голди, что готов позволить дочери выйти замуж за того, кого она полюбила (а не за того, кого он для нее выберет), он объясняет это тем, что теперь вокруг «совершенно новый мир», где люди женятся по любви, что сильно отличается от его мира. Он познакомился с Голди в день свадьбы, и его отец сказал, что Тевье со временем научится любить ее. И вот двадцать пять лет спустя он наблюдает за влюбленностью дочери и спрашивает жену, любит ли она его после стольких лет. Голди в ответ перечисляет бесконечное количество разнообразных случаев и эпизодов, которые они пережили вместе, и красиво и лирично рассуждает о том, как «в прежнем мире» думали о любви и браке. Она стирала его одежду, доила его коров, спала в его постели, голодала и боролась за него, вырастила его детей, мыла его дом и готовила ему еду. «Если это не любовь, то что же тогда любовь?» — спрашивает она. Это подтверждение от Голди ничего не меняет, но Тевье все же говорит, что «после двадцати пяти лет приятно это знать».

Картина семейной жизни, нарисованная Голди, не похожа на то, что мы сейчас считаем эмоциональной близостью. В лучшем случае мы бы назвали это семейной жизнью, а в худшем — старорежимным угнетением женщины. В прошлом брак понимался более прагматично, и любовь не считалась обязательной. Главным было уважение. Мужчины и женщины искали эмоциональную связь где-то еще, прежде всего в отношениях с людьми одного с ними пола. То есть мужчин объединяла совместная работа и отдых; женщины формировали эмоциональные связи, сообщая ухаживая за детьми или забегая к соседке за сахаром. Любовь могла со временем появляться, но не становилась необходимым фактором для успешного брака. Сегодня люди объединяются в пары совершенно свободно и клянутся в любви и верности на всю жизнь. Раньше эмоциональная близость считалась лишь возможным результатом долгосрочных отношений — теперь это ключевой элемент, без которого никакие серьезные отношения и не начнутся. В браке, перед заключением которого супруги договариваются и о количестве детей, и об условиях возможного развода, основа отношений уже не уважение, а доверие и привязанность. В современной реальности эмоциональной близости отводится центральное место, и это даже не подвергается сомнению.

* «Скрипач на крыше» (англ. *Fiddler on the Roof*) — американский музыкальный кинофильм 1971 года, экранизация рассказов Шолом-Алейхема о молочнике Тевье. *Прим. перев.*

Эмоциональная близость во главе

Семейный психотерапевт Лайман Уинн пишет, что близость воспринимается как потребность, только если ее сложно достичь. Наступление эпохи индустриализации и последующий стремительный рост городского населения обусловил масштабный сдвиг в социальной структуре общества. Работа и семья оказались разделены, мы стали более оторванными от других людей, более одинокими, и чувствуем острый недостаток содержательного общения.

А когда люди живут в закрытом сообществе, они чаще стремятся создать для себя личное пространство, чем найти собеседника для душевного разговора. Когда под одной крышей живут три поколения, у каждого есть свое место. Члены семьи с большей готовностью следуют правилам, обеспечивающим приватность и осторожность в отношениях. Многие члены большой семьи открыто делятся происходящим, но у каждого имеется что-то личное: тихий угол, любимая кофейная чашка, место у окна, возможность тихо почитать в туалете. От Токио и Джibuти до нью-йоркского района Куинс* люди, живущие большими семьями, стараются держать хотя бы небольшую дистанцию между собой. Когда семья живет тесно, то никто не находится в изоляции, которую нужно преодолевать. Поэтому такие люди не разделяют современную концепцию семьи. Их жизнь и без этого переплетена со многими другими.

Близость стала последней защитой от жизни в изоляции. Наша решимость протянуть руку и коснуться кого-то** достигла пика и сравнима с религиозным экстазом. Только сегодня утром, когда я формулировала эти мысли, зазвонил мой домашний телефон. А когда я не ответила, тут же начал звенеть мобильный. И компьютер сразу же сообщил мне, что пришло новое электронное письмо. Тут я сдалась, и внешний мир получил возможность «добраться до меня». Сегодня мы заменяем отношения разнообразными устройствами для непрерывной коммуникации, надеясь, что они помогут нам усилить эмоциональную связь. Вся эта суэта скрывает под собой нашу острую потребность в человеческом общении.

* Куинс — самая неоднородная по этническому составу часть Нью-Йорка, почти наполовину состоящая из эмигрантов. *Прим. перев.*

** Отсылка к популярной песне 1970 года Дайаны Росс Reach Out and Touch (Somebody's Hand). *Прим. ред.*

Скажи мне, что ты чувствуешь на самом деле

Любопытно, что в то время, как наша потребность в близости становится первостепенной, представление о возможных вариантах ее удовлетворения сужается. Мы больше не распахиваем вместе землю; вместо этого мы говорим. Вербальная коммуникация стала основополагающей в отношениях. Я говорю, следовательно, существую. Мы наивно полагаем, что наша сущность точнее всего передается в словах. Многие из моих пациентов искренне верят в это, когда говорят: «Мы не близки. Мы совсем не беседуем».

В нашу эру тотальной и постоянной коммуникации эмоциональная близость больше не определяется как глубокое понимание и знание человека, приобретаемое лишь со временем и рождающееся в тишине. Теперь мы думаем, что близость — разрушительный процесс, требующий полного раскрытия себя и доверительного обсуждения самого личного и интимного, а именно наших чувств. Разумеется, слушать здесь так же важно, как и рассказывать. Реципиент наших откровений должен быть любящим и способным не осудить, то есть сочувствующим и поддерживающим нас «умелым слушанием». Нам хочется, чтобы нас поняли, оценили и приняли, и мы ожидаем, что, поделившись самым сокровенным, получим в ответ именно это.

Неслучайно формирование современной концепции эмоциональной близости с акцентом на говорении складывается параллельно с ростом экономической независимости женщин. Она перестает быть финансово привязанной к мужу, общество не требует от нее оставаться в несчастливом браке, и в результате женщины начинают предъявлять к браку более серьезные требования. Основанные на ультиматумах отношения на износ уже неприемлемы. Теперь мы ожидаем получить в браке удовлетворяющую обе стороны эмоциональную связь. Такие нововведения распространяются и на мужчин, которые не обязаны больше обеспечивать всю семью (а это ведь тоже было своего рода повинностью).

В современной конструкции стабильной пары женское влияние очевидно. В периоды, когда обществу нужны новые сценарии формирования эмоциональной связи, женщины привносят в отношения хорошо развитые коммуникативные навыки и изобретательность. Много сил положено на то, чтобы объяснить причину более развитых вербальных

способностей женщин в эмоциональной сфере. Для целей нашего рассуждения достаточно вспомнить, что, имея на протяжении многих сотен лет очень ограниченный доступ к власти, женщины научились мастерски строить отношения. В социализации девочек важный акцент по-прежнему делается на умениях формировать и поддерживать отношения.

Больше, чем раньше, жизнь требует от каждого из нас невероятных навыков адаптации. Мы должны уметь поддерживать отношения, несмотря на постоянное давление внешнего мира. Феминизация эмоциональной близости, акцент на открытый и честный диалог дают необходимые ресурсы, чтобы соответствовать требованиям новой парадигмы отношений.

И слово не стало плотью

При этом регулярно вести «интимные разговоры» все же непросто по целому ряду причин. Так сложилось, что право на устную коммуникацию было отдано преимущественно женщинам, а мужчины оказались в несколько ущемленной позиции. Мужчин учат показывать результат, конкурировать, ничего не бояться. Способность выражать чувства не включена в набор качеств успешного мужчины. Рискну сказать, что эта способность даже считается нежелательной, по крайней мере пока. Что касается любовных отношений, то в жанре интимных разговоров мужчины всегда оказываются в положении слабого. Поэтому они страдают от хронического недостатка эмоциональной близости.

В значительной степени мужественность считается основанной на самоконтроле и неуязвимости. Но мне приходилось видеть, что именно в силу этих ограничений мужчины начинают искать способы проявить эмоции как-то иначе. В отсутствие развитой способности выразить себя словами человек начинает использовать тело в качестве языка самовыражения и инструмента для достижения эмоциональной близости. Много сказано и написано о том, как мужская сексуальность выражается через агрессию, но не все понимают, что в сфере эротического мужчины находят возможность восстановить связь с собственной чувствительной и более деликатной стороной. Тело — это первый инструмент коммуникации для каждого из нас, и для многих мужчин оно остается единственным не испорченным пока средством, с помощью которого позволительно демонстрировать близость. Посредством секса

мужчина способен ощутить всю прелесть эмоциональной связи без необходимости выражать потребности и желания словами, что бывает так сложно.

Сторонникам интимных разговоров (чаще всего женщинам, хотя и не всегда) сложно понимать другие языки, также выражающие близость, поэтому, когда партнер оказывается не готов к откровенному словесному разговору, такие люди чувствуют себя обманутыми. «Почему ты со мной совсем не говоришь? Ты должен все мне рассказывать. Ты мне не доверяешь? Я же хочу быть твоим самым близким другом». В этой ситуации требование проявить гибкость обращено исключительно на того из партнеров, кто не склонен или не способен выразить свои чувства словами. Важность невербальных способов коммуникации сводится к минимуму: можно сколько угодно делать разные приятные вещи, проявлять внимание, предлагать совместную деятельность — это все не считается. А можно ведь улыбнуться или подмигнуть в нужный момент и этим выразить чувства, особенно если слов не хватает.

Эдди, мой давний друг, рассказал мне, как его однажды бросила девушка, потому что он не мог — или не хотел — «раскрыться». Женщины считают, что Эдди боится серьезных отношений. «Не знаю точно, что это значит», — говорит он. Его девушки не понимали, что он чувствует в отношении них. А он занимал оборонительную позицию: «Что ты имеешь в виду? Мы же видимся каждый день, так? Как же ты можешь не знать, что я чувствую?» Когда Эдди познакомился со своей будущей женой Норико, она почти не говорила по-английски, а он не знал японского. Так что первое время ухаживание происходило практически без слов. С тех пор прошло двенадцать лет, у них уже двое детей, и Эдди вспоминает то время: «Я считаю, что именно благодаря тому, что мы не могли разговаривать, у нас все и получилось. Наконец-то нашелся кто-то, кто не требовал от меня рассказывать о своих чувствах. Поэтому нам с Норико приходилось выражать эмоции другими способами. Мы много готовили друг для друга, принимали вместе ванну. Я мыл ее волосы. Мы рассматривали разные произведения искусства, в том числе и странные современные скульптуры. Вот попробуй объяснить это пантомимой. Все, для чего нам не хватало слов, мы показывали жестами, поэтому тут я просто надел на нее пальто и повел за руку на другой конец города. Когда она его увидела, ее лицо прямо засветилось. Так что нельзя сказать, что мы не общались, — мы всего лишь не говорили».

Когда «слишком» все же недостаточно

Я не убеждена, что полное раскрытие перед другим и сообщение абсолютно всего способствует гармоничной и устойчивой эмоциональной близости. Ведь все можно довести до абсурда. История Эдди и Норико напоминает нам, что мы способны быть очень близки с кем-то и без слов. Верно и обратное: избыток откровенных разговоров порой препятствует достижению близости.

В прекрасном фильме «Блаженство»^{*} есть сцена, когда герои занимаются любовью: в приглушенном свете нам видны очертания тел, слышны все более громкие стоны приближающегося оргазма. И сразу за этим мы видим героев на сеансе у психотерапевта — приверженца теории полной открытости, с чем у главного героя как раз имеются проблемы.

Психотерапевт: Расскажите мне, как у вас с сексом?

Джозеф: Ты первая.

Мэри: Хорошо. Я должна сделать признание: мои оргазмы не настоящие.

Я не хотела тебе говорить, чтобы не обидеть.

Джозеф: У тебя что, вообще никогда не было оргазма?

Мэри: С тобой не было.

Психотерапевт: Джозеф, очень важно, чтобы Мэри делилась своими чувствами. Вы должны уметь услышать ее.

Очевидно, что, узнавая о партнере абсолютно все и рассказывая ему все о себе, мы не всегда получаем желаемую степень близости. Слова бывают важнейшим инструментом коммуникации, но они же иногда и воздвигают между людьми непреодолимые препятствия. Стоит ли говорить, что я не сторонник подобных вмешательств в отношения пары.

Когда в стремлении к близости человек заходит слишком далеко и вторгается в пространство другого, близость становится похожей на принуждение. В ходе работы я сталкивалась с парами, где один из партнеров уже не ждет, пока другой, фигурально выражаясь, пригласит его на свою территорию, а ведет себя так, как будто приобрел право свободного доступа к самым личным мыслям возлюбленного. Эмоциональная близость напоминает вторжение, как будто один из партнеров вооружился судебным предписанием: «Ты должен меня выслушать»,

^{*} «Блаженство» (англ. Bliss) — эротическая драма 1997 года о психотерапевте, соблазняющем клиентов. *Прим. перев.*

«Прояви заботу, скажи, что любишь меня». Вместо того чтобы позволить близости развиваться естественно, не нарушая красоты и мудрости любовных отношений, она навязывается партнеру, не очень склонному к вербальной коммуникации. В книге *Passionate Marriage* («Страсть и супружество») Дэвид Шнарх показывает, как попытки достичь эмоциональной близости иногда ведут к тому, что партнер оказывается вынужден отвечать взаимностью, чтобы не быть отвергнутым. Начинается торг: «Я расскажу тебе, если ты расскажешь. Я хочу рассказать, поэтому и тебе придется». Нам не нравится односторонняя откровенность.

Некоторые пары, двигаясь по такому пути, начинают смешивать откровенность и контроль. То, что выдается за заботу, на деле является обычной слежкой, основанной на стремлении узнать как можно больше о жизни партнера. Что он ел на обед? Кто звонил? А о чем вы говорили? Такие расспросы убивают ощущение близости. Знание незначительных подробностей — это не глубокое знание и понимание партнера. Меня часто удивляет, как пары бывают осведомлены о мельчайших деталях ежедневной рутины друг друга, но в течение многих лет не говорят ни о чем важном. Мало того, такая избыточная прозрачность жизни каждого убивает любопытство. Получается, что этот поток ничего не значащих вопросов замещает более серьезные и по-настоящему интересные обсуждения.

Когда один из партнеров оказывается вынужден делиться мыслями и новостями, когда нет уважения к личным границам, когда существенным признается только общее пространство партнеров, а индивидуального мира не остается, на место эмоциональной близости приходит слияние. Вместо любви возникает владение друг другом. Как правило, это уничтожает сексуальное влечение. Когда не остается загадки, близость не обещает больше никаких открытий и оборачивается жестокостью. Если прятать больше нечего, то и искать ничего не хочется.

Тело тоже говорит

В современном обществе принято считать вербальную коммуникацию основной и наиболее важной формой общения, и это ставит мужчин в невыгодное положение. По этой же причине женщины оказываются вынужденными подавлять свою сексуальность. Меня очень беспокоит, что социум отказывает женщине в праве выражать чувства посредством своего тела. Мы делаем речь основным средством установления

эмоциональной близости, и это только подчеркивает, что женское сексуальное желание правомерно лишь в рамках эмоционально близких отношений: женщина может проявлять чувственность и сексуальность только в любви.

Исторически сексуальность и интеллект женщины никогда не сочетались. Женское тело находилось под строгим контролем, сексуальность подавлялась, чтобы не допустить разлагающего воздействия на мужчин. Женственность, связанная с чистотой и жертвенностью, была характеристикой высокоморальной женщины.

Противоположностью считался иной тип женщин, дьявольский. Их называли шлюхами, сожительницами и ведьмами. Это были более земные, чувственные женщины, променявшие достоинство на сексуальную свободу и позволяющие себе испытывать вожделение. Откровенная сексуальность позволялась лишь мужчинам. Женщины постоянно стремились освободиться от навязываемого им разделения между добродетелью и вожделением, и им до сих пор приходится преодолевать данную несправедливость. Когда мы уделяем слишком много внимания речи и недооцениваем тело, мы вступаем в сговор и способствуем порабощению женщин.

Билингвальная близость

Митч и Лора оказываются сторонниками противоположных точек зрения, когда дело касается невербальной коммуникации. Оба видят в сексуальном поведении партнера лишь стереотипы. Лора описывает Митча как типичного помешанного на сексе самца, требующего свое, невзирая на ее чувства. «Он вспоминает об эмоциональной близости, только когда ему нужен секс, а он ему необходим постоянно», — говорит она с осуждением. Лора, волевая и иногда доминирующая в повседневных отношениях, в глазах Митча выглядит сексуально подавленной, отвергающей его предложения то ли от отвращения, то ли от пренебрежения. «Она ведет себя так, как будто я какое-то жестокое животное. Она вздрагивает и уклоняется, как только я касаюсь ее. Я чувствую себя очень паршиво», — говорит он с горечью.

Лора ассоциирует секс с целым букетом ограничений, связанных с семьей и культурой и впитанных ею еще в детстве. Ее тело — объект многочисленных табу. Как и многие девочки ее поколения (ей сейчас чуть за пятьдесят), она выросла с убеждением, что можно быть либо

умной, либо симпатичной, но никогда ни той, ни другой сразу. Сейчас она может вспомнить лишь один комментарий отца в отношении ее внешности, сделанный им, когда у нее появилась грудь. А мать считала, что Лоре повезло, что она не красавица, ведь мальчикам нужно лишь одно. Повзрослев, Лора стала носить одежду, скрывающую тело: водолазки даже летом. Compliments в отношении внешности всегда подавляли и унижали ее. Сексуальность вызывает у Лоры страх; она никогда не была способна получать удовольствие от экстаза, который испытывает ее тело.

Для Митча секс — та область, где он чувствует себя комфортно и свободно, где не нужно ничего подавлять. Так было не всегда. Он поздно созрел, никогда не выглядел особенно спортивно и вообще был простоват. Но юность его не была несчастной, так как он отлично танцевал и всегда с большим энтузиазмом относился к девушкам. В восемнадцать он влюбился в Хилари, довольно опытную старшекурсницу из колледжа, и его первый сексуальный опыт оказался божественным. К сожалению, в браке ему приходится чувствовать себя ужасно в отношении того, что раньше приносило радость и уверенность. А Лора стала совершенно ущербной, растеряла все свое душевное богатство и великодушие и теперь постоянно чувствует себя виноватой.

Я прошу Митча и Лору постараться выслушать друг друга с сочувствием и пониманием. Митч начинает осознавать, что Лора чувствует свое тело чужим, и это никак не связано с самим Митчем. В результате каждый отказ не воспринимается уже так болезненно; Митч меньше переживает от того, что не способен доставить Лоре удовольствие. Митч видит, что его желание основано на любви и что он должен помочь Лоре поверить в подлинность его интереса к ней. Ему нужно не быстрое удовлетворение, а искренний союз.

Лора узнаёт нечто крайне важное о Митче: если слов перестает хватать, что неизбежно случается с Митчем всегда, когда дело касается эмоций, он осуществляет коммуникацию с помощью тела. Лора всегда подозревала, что любовь Митча к «горизонтальным отношениям» почти не связана с ней самой, и думала, что ему нужно просто выпустить пар. Теперь Лора слушает Митча и осознает, что физическая близость нужна ему для демонстрации нежности и стремления установить более тесный эмоциональный контакт. Только секс дает ему эмоциональную безопасность. Пытаясь заставить Митча выражать себя только посредством нефизиологического языка и полностью отвергая его чувственный

способ коммуникации, Лора по сути лишает его способности «говорить» с ней. Она не понимает, каков ее муж на самом деле, и одновременно закрепляет в нем именно то поведение, которое ей так не нравится. Когда Митч пытается ограничиться лишь словами, романтичный любовник исчезает и на его месте возникает некто резкий и даже грубый.

Митч и Лора — примеры двух полярных взглядов на связь тела и духа. Вообще, партнеры часто представляют два полюса этой системы координат. Для одних тело — тюрьма; они чувствуют себя в ловушке, все время себя оценивают и критикуют. Все телесное подавляется, кажется неловким и неестественным. Здесь нет места игре и изобретательности. Слова кажутся гораздо более безопасным каналом, чем жесты или движения. Для таких людей речь — убежище. Обращаясь к другим, они предпочитают вербальный канал. А есть те, для кого тело — почти как игровая площадка, где они чувствуют себя легко и естественно. Они сохранили в себе детскую способность свободно использовать свое тело. Именно в области физических отношений они могут расслабиться и почувствовать себя беззаботными. Таким людям в отношениях часто требуется больше физической близости. Для них секс — освобождение от беспокойства. А для их более склонных к вербальному выражению партнеров секс оказывается как раз основным источником беспокойства.

Как психотерапевт, я ищу способы помочь обоим освоить язык партнера. Прошлый опыт Лоры лишил ее способности понимать язык тела. Как и у многих женщин, ее сексуальность с возрастом падает, и это ставит ее в зависимость от мужчины: нужен кто-то, кто соблазнит ее и покажет, что такое сексуальность. Экономическая и профессиональная независимость тут ни при чем: в сексуальной сфере Лора полностью зависима и считает, что дело Митча — разобраться в том, чего она хочет. Вместе мы исследуем этот мучительный конфликт между желанием и отказом, стремлением и невозможностью получить желаемое, удовлетворением и подавлением. Я предлагаю Лоре вспомнить о своих фантазиях, начать управлять желаниями, взять на себя ответственность за собственную сексуальную реализацию. Я пытаюсь направить ее внимание на физиологическую сторону ее существа и предлагаю ей отделаться от чувства вины, перестать все время быть настороже и отрицать собственную сексуальность. Способна ли она смотреть в глаза своей матери и все же сохранять свою чувственность? Может ли она позволить себе отпустить на волю сексуальность и отказаться от образа «приличной девушки»?

Когда я высказала предположение, что Митч и Лора загнали себя в ловушку, где слишком много вербального и не хватает воображения, а их алфавит слишком беден и не годится для выражения эротической стороны жизни, Митч расплакался. «Я не сержусь, — он говорит это все время, потому что в нынешнем состоянии он нередко срывается на жесткие, ранящие слова. — Сердце мое разбито». Я прошу Лору просто обнять его и выхожу на пару минут из комнаты, чтобы они смогли попытаться восстановить связь через физический контакт.

Когда я вернулась, они оказались на противоположных концах дивана, между ними просто-таки зияла пропасть. Когда я спросила, что случилось, они тут же скатились в привычный стиль взаимных обвинений, который и привел их сюда: «Я пыталась, но он!», «Да я бы не стал, если бы не она...» Я вижу, что попытка резкого вмешательства с моей стороны основана исключительно на моих надеждах и никак не связана с их намерениями. Они пока не готовы.

Понимая, что разговоры тут не помогут, я в течение нескольких последующих месяцев попробовала работать не с вербальным, а с физическим взаимодействием. Я просила их водить друг друга по комнате, пробуя по-разному распределять роли ведущего и ведомого, чтобы изобрести сотрудничество, сопротивление, пассивное отношение. Я просила их по очереди падать назад, на руки партнера. Предлагала им встать лицом к лицу и, вытянув руки, толкать руки партнера. Заставляла их копировать движения друг друга, как в зеркале. В ходе обсуждений, обязательных после каждого упражнения, пара делала все более интересные открытия; оба вели себя менее негативно, а иногда даже игриво. Выражая свою безысходную эмоциональную ситуацию посредством физического взаимодействия, но без оттенка сексуального, они смогли разглядеть, где возникает привычное сопротивление.

— Я могу позволить ему приблизиться, — признает Лора, — но не слишком сильно. Я ему доверяю, но до известного предела. Я всегда настороже, да?

— Когда сами сомневаетесь, что вы желанны, трудно поверить, что Митч вас искренне хочет, — объяснила я. — Гораздо проще разглядеть недостатки в нем. И если уж говорить откровенно, там есть с чем поработать. А вот признать, насколько вы сами в себе не уверены, очень непросто.

Митч, без конца повторявший, что Лора сексуально пассивна уже многие годы, тоже кое-что понял: «Похоже, я не очень изобретателен.

Во время упражнений мне было некомфортно брать на себя роль ведущего. Мне даже стыдно, но пассивное сопротивление мне гораздо ближе. Я в этом просто мастер». Я напомнила Митчу, что, когда он познакомился с Хилари, его первой любовью, она тоже всегда лидировала в отношениях: «Вы действительно красноречиво выражаете себя в физической связи, но очень зависите от партнера, который возьмет на себя роль лидера и создаст вам безопасное пространство. А Лора пока этого не делает».

Когда Митч и Лора пришли ко мне, я сомневалась, начинать ли работу с ними. Я была для них последней надеждой: за два десятка лет они посетили то ли троих, то ли пятерых психотерапевтов. То есть они искали выход уже долгие годы. И ничего не получалось: партнеры по-прежнему обменивались колкостями, занимая оборонительную, жесткую позицию и совершенно не соблюдая личные границы. Каждый успел за это время сообщить другому массу откровенных деталей, но никакой близости не получалось.

Я понимала, что словами тут не поможешь: разговоры давно стали просто пустым звуком и не имели эффекта. А вот упражнения дали возможность посмотреть на динамику отношений с абсолютно новой для Митча и Лоры точки зрения. Проблемы получили физическое прочтение; нам открылся новый текст, и мы стали вместе его разбирать. Степень новизны оказалась достаточной, чтобы заинтересовать и Лору, и Митча и отвлечь их от привычных шаблонов. Оба входили на иную территорию.

Работая с пациентами, я всячески подчеркиваю, что эмоциональная близость не нечто, сформировавшееся между партнерами раз и навсегда. Она пульсирует и даже в самых гармоничных отношениях имеет спады и подъемы. Семейный психотерапевт Кейте Вайнтгартен рекомендует не считать близость статической характеристикой отношений: она вспоминает об эмоциональной близости, рассуждая о качестве отношений в конкретный момент времени. По ее мнению, такая близость может появляться и исчезать, причем необязательно только в рамках долгосрочных стабильных отношений. Танцующие партнеры синхронизируют движения; незнакомцы в самолете внезапно чувствуют симпатию друг к другу; свидетели катастрофы вдруг объединяются, а жертвы серьезных трагедий, будь то рак, алкоголизм, террористический акт или развод, узнают друг друга в любой толпе. Некоторая эмоциональная близость возникает и у людей определенных профессий и их клиентов:

доктор и пациент, психотерапевт и клиент, даже стриптизер и регулярная посетительница стрип-бара. Случается, что мы внезапно для себя осознаем формирование неких отношений с кем-то, которые, впрочем, не перерастают в серьезное событие нашей жизни. Отношения возникают, но лишь на короткое время и не обязательно имеют продолжение. Благодаря знакомству с идеями Вайнтгартен я не делю больше отношения на эмоционально близкие и нет. Вместо этого я анализирую способность каждой конкретной пары переживать эпизоды эмоциональной близости в течение всей истории отношений.

Иногда эмоциональная связь возникает благодаря разговорам, но часто это не так. Мы вешаем книжную полку по просьбе любовника, меняем зимнюю резину на летнюю для жены, учимся готовить куриный суп точно, как это делает его мама, — и все это дает нам шанс на формирование эмоциональной связи. Слова Голди из фильма «Скрипач на крыше» напоминают нам, что самые тривиальные привычные дела со временем вплетаются в пеструю ткань человеческих взаимоотношений. Эдди и Норико, мастера невербальной коммуникации, могли бы многих научить, как выразить любовь, не прибегая к словам. Пока мы ценим лишь то, что выражается и растворяется в словах, мы оказываем сами себе медвежью услугу. Можно использовать любые каналы коммуникации, чтобы установить эмоциональную связь, и важно осознавать и прибегать ко всему многообразию способов привлечь и тронуть другого человека.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

