Обними меня крепче:
как построить гармоничные и счастливые отношения с людьми и самим собой

7 глав из книг про отношения и эмоции
Чек-лист для двоих
Чек-лист «Я = счастье»

Издательство МИФ

Содержание

Обними меня крепче
Ближе к телу
Парадокс страсти
На одной волне
Размножение в неволе
Как хочет женщина
Союз непохожих

Чек-лист для двоих
Чек-лист «Я = счастье»

Сью
Джонсон

Обними *меня* крепче

7 *диалогов для любви на всю жизнь*

Обними меня крепче

7 диалогов для любви на всю жизнь

Это книга для пар молодых и пожилых, женатых, помолвленных и просто живущих вместе, счастливых и несчастных, традиционных и нет — для всех, кто ищет любовь длиною в жизнь. Она для женщин и для мужчин.

Книга состоит из трех частей. Часть первая отвечает на извечный вопрос «Что такое любовь?» Объясняет, как мы теряем близость, а вслед за ней любовь, хоть и хотели как лучше.

Часть вторая — принципы эмоционально-фокусированной терапии: семь исцеляющих диалогов. Третья часть — о силе любви. Любви, которая способна чудесным образом исцелять раны, что часто наносит нам жизнь.

Диалог 3. Заново пройти переломные моменты

Главное — желание исправить ошибку.
Даже неудачная попытка лучше капитуляции.

Дебора Блум. Любовь в парке Гун

Тетушка Дорис, очень полная, с обесцвеченными волосами и пробивающейся на двойном подбородке растительностью, поливает ромом огромный рождественский пудинг. Между делом женщина упрекает дядю Сида, который уже успел где-то принять на грудь:

— Неужели опять поругаемся? Затеем один из наших ужасных бесконечных скандалов. Ты уже навеселе и совсем не настроен на волшебные рождественские сказки. Доведем дело до конца? Я, как обычно, пойду с боем, а ты попытаешься спрятать голову в песок. И испортим друг другу и всем

праздник. Оно нам надо? Может, просто попробуем начать сначала?

— Не надо скандалов, — торжественно кивая, примирительно бормочет дядя Сид. — Чудесный пудинг, Дорис.

Шатаясь, он уходит в другую комнату, по дороге легонько шлепнув тетушку по пышному заду.

Эта сценка до сих пор стоит у меня перед глазами как живая. Дядя Сид должен был изображать на празднике Санта-Клауса. Семейный скандал оставил бы меня без подарков. Мое Рождество было спасено комплиментом и ласковым прикосновением. Но сейчас, спустя много лет, я вижу этот разговор с другого ракурса. В момент конфликта дядя Сид и тетя Дорис смогли распознать негативный паттерн, объявить перемирие и перейти к более конструктивному диалогу.

Возможно, моим родственникам было несложно сменить направление. Ведь в остальные дни их отношения были безопасными, наполненными любовью и ответственностью друг за друга. Людям, которые чувствуют себя уверенно с партнерами, проще прекратить ссору. Такие супруги могут остановиться и подумать, что между ними происходит и какова в этом роль каждого. Партнерам, чьи отношения далеки от счастливых, гораздо сложнее. В их эмоциональном мире царит хаос, они обращают внимание лишь на поверхностные эмоции и друг в друге видят врагов.

Для того чтобы вернуть близость, супруги должны обратить конфликт вспять и приступить к созданию атмосферы эмоциональной безопасности. Партнерам придется приложить *совместные* усилия для того, чтобы отказаться от разрушительных паттернов и вернуть чувство защищенности. Скорее всего, желанная близость восстановится не сразу.

Но каждый сможет поставить себя на место партнера. И это, в свою очередь, позволит супругам остановиться и попытаться все исправить. Они смогут принять особенности друг друга и перестанут безвольно плыть по течению, прямо в дьявольские сети. Научатся не наступать на больные мозоли друг друга и не скатываться в тревогу и требования или оцепенение и убегание. Смогут лучше справляться с тем фактом, что любимый человек, помогающий нам бороться со страхами, может внезапно стать их источником. Проще говоря, партнеры научатся гораздо легче и чаще восстанавливать эмоциональное равновесие. Таковы первые шаги к восстановлению отношений и к настоящей любви.

На примере этого диалога вы увидите, как распознавать моменты эмоционального разобщения или ошибочной настройки. Кроме того, узнаете, как переводить такие ситуации в безопасное русло. Чтобы научить этому пары, я прошу их вспомнить тяжелые, переломные моменты отношений. А потом с учетом всего, что они узнали о дьявольских сетях и больных мозолях из диалогов 1 и 2, переписать паттерн конфликта. Мы переигрываем и бурные скандалы, и внешне более спокойные, но длительные периоды разобщения. Я останавливаю ход действия — задаю партнерам вопросы («Что сейчас произошло?»). Указываю на моменты, в которых диалог начинает закручиваться по спирали. Показываю, как супруги могли бы обратить вспять конфликт и направить его в другое, более конструктивное русло.

Клэр и Питер скандалят нешуточно. Они, можно сказать, олимпийские чемпионы по супружеским разборкам. В этот раз все началось с обвинения Клэр в том, что Питер не поддерживал ее во время борьбы с гепатитом.

Клэр: Ты ходил с таким видом, будто ничего особенного не происходит. Когда я попросила тебя выполнять часть дел по дому, тебя это ой как задело. Даже нагрубил. И я что, должна это терпеть?

Питер (раздраженно): Терпеть? Да ты вообще знаешь, что это такое? Ты же не угомонишься, пока мне плешь не проешь за малейшую оплошность. А то, что я работаю как проклятый над огромным проектом, не считается. Я для тебя одно сплошное разочарование — ты очень ясно это донесла! И больной ты совсем не выглядела, когда читала мне лекцию об уборке ванной.

Он отодвигается вместе со стулом, будто хочет встать и уйти.

Клэр, запрокинув голову и с болью в голосе: Малейшая оплошность! Это как когда ты отмораживался и не разговаривал со мной по два дня? Это ты имеешь в виду?! Сволочь, вот ты кто!

Питер, отвернувшись к стене, сухо: Ну да, и сволочь не желает говорить с гражданином надзирателем.

Еще немного, и от их отношений не останется камня на камне.

КАК СГЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

Давайте переиграем этот диалог заново. Посмотрим, как Питер и Клэр могут начать другой танец. Рассмотрим шаги, которые приведут их к восстановлению равновесия.

1. Остановить игру. Начав ссориться, Клэр и Питер угодили в ловушку взаимных упреков: кто прав, кто виноват, кто агрессор, а кто жертва. Они вели себя как заклятые враги и в речи использовали только местоимения «я» и «ты».

Клэр (вызывающе): У меня есть право на заботу. И если ты не можешь мне ее дать — отлично. Как-нибудь обойдусь, справлюсь и без тебя.

Но победа эта — пиррова, потому что на самом деле Клэр хочет совсем другого.

Питер (тихо): Давай остановимся. Нам обоим неприятна эта ссора.

Он использует местоимение «мы». Клэр вздыхает. Женщина начинает видеть ситуацию с другой позиции — общей, и даже тон ее голоса меняется.

Клэр (задумчиво): Да. Мы без конца ходим по кругу. Угодили в ловушку. Оба вечно стремимся доказать свою правоту и бьемся в кровь, пока не сваливаемся без сил.

2. *Осознать свои действия*. Клэр жаловалась, что Питер игнорирует ее, не пытается выслушать во время ссоры. Супруги проговаривают свои действия вместе.

Клэр: Все началось с того, что я принялась жаловаться и все сильнее злилась. А ты, что делал ты?

Питер: А я пытался защититься, поэтому перешел в контрнаступление.

Клэр: А я психанула и перешла к более серьезным обвинениям, хотя на самом деле меня задела твоя отстраненность.

Питер, немного успокоившись, отваживается на колкость: Ты кое-что упустила. Ты начала угрожать, помнишь? Сказала, что можешь обойтись и без меня.

Клэр улыбается. Вместе супруги смогли подвести краткий итог своим действиям. Клэр начинает нервничать, а Питер изображает непроницаемость. Женщина срывается на крик и переходит к угрозам. У мужчины кончается терпение, и он спасается бегством.

Питер смеется: Неприступная скала и упертый скалолаз. Господи, ну мы с тобой и парочка. Но я понимаю, конечно, что трудно не беситься, когда твой собеседник превращается в камень.

Клэр следует примеру мужа и тоже открывается. Женщина признаёт, что ее злобный тон, возможно, включил его защитный механизм и спровоцировал желание убежать с поля боя. Супруги приходят к общему мнению, что быть открытыми и искренними довольно сложно.

3. *Осознать свои чувства*. Теперь Клэр легче говорить о своих эмоциях, чем когда она думала только о Питере. Тогда все чувства женщина скрывала за сплошными упреками.

Клэр: Я ужасно злюсь. Часть меня хочет сказать: «Раз тебе со мной так плохо, я тебе покажу. Попробуй только прийти ко мне». Но внутри я очень напугана и одинока. Понимаешь, о чем я?

Питер: О да, прекрасно знаю это чувство.

Признание Клэр своих глубинных эмоций — гнева и страха — это начало установления искренних отношений с партнером. Иногда такие признания легче даются, если использовать выражения типа «часть меня». Такие объяснения помогают нам принять не лучшие части своей личности и выразить сложные чувства.

Питер может сказать: Да, что-то во мне немеет, когда мы ссоримся. Это моя автоматическая реакция на скандал. Но другая часть меня в том же раздрае, что и ты.

4. *Понять, какое влияние вы оказываете на чувства партнера*. Мы должны осознавать, как наши привычные эмоциональные реакции выбивают почву из-под ног у партнера

и будят его глубинные страхи. В любых отношениях чувства одного партнера неизбежно связаны с ощущениями другого. Но если мы полностью поглощены собственными эмоциями, особенно когда страх застилает глаза, увидеть эту связь и собственное влияние очень сложно. Конфликт развивается стремительно. Клэр так расстроена, что действительно не видит, как ее критикующий тон и слова о терпении задевают больную мозоль Питера и включают его защитные механизмы. Женщина винит в происходящем личные недостатки мужа. Он просто сволочь!

В свою очередь, Питер не видит, как его речи о нежелании говорить с «надзирателем» заставляют Клэр перейти к угрозам. К словам о том, что она обойдется без него. Чтобы выпутаться из дьявольских сетей и залечить свои мозоли, оба должны осознать, как втягивают друг друга в порочный круг и способствуют разладу в паре. Питер уже может это сделать. Он говорит: «Когда ты нападаешь, я бью в ответ и бегу в укрытие. Это мое „отмораживание“ тебя бесит, да? Тебе кажется, что меня нет рядом. И я действительно закрываюсь. Поскольку не знаю, что делать. Просто не в силах слышать и видеть, как ты на меня злишься».

5. *Спросить о настоящих чувствах партнера*. Во время ссоры и последующего периода отчуждения Питер и Клэр слишком заняты собой, чтобы почувствовать эмоции друг друга. Осознать, что оба задевают чужие болевые точки. Но стоит супругам ненадолго остановиться и увидеть картину в целом, и они начинают задумываться о глубинных эмоциях другого. Партнеры перестают сосредотачиваться на собственных страхах и обидах и выискивать недостатки друг в друге.

Питер, повернувшись к жене, произносит: «Я начинаю думать, что ты просто пытаешься заставить меня уйти. Но ты говоришь это, потому что злишься, верно? На самом деле тебе больно, и ты прячешь свои страдания за упреками. Сейчас я понимаю. Ты боишься остаться одна. Я не хочу, чтобы тебе было больно. Я просто привык видеть в тебе сурового начальника, который не преминет лишний раз унизить меня и доказать мою ничтожность как супруга». Клэр спрашивает мужа, что он на самом деле чувствовал во время ссоры. Питер заглядывает в себя и понимает, что фраза «я не могу это терпеть» пробуждает в нем страх все потерять. Клэр, вспоминая диалог о больных мозолях, добавляет: «Тебе казалось, будто я недовольна буквально всем, что бы ты ни сделал. И это было так ужасно, что тебе просто хотелось сбежать». Питер соглашается. На этом этапе, конечно, очень помогает, если партнерам удалось откровенно обсудить свои болевые точки в предыдущем диалоге. Но понимание своего влияния на эмоции партнера и желание больше узнать о его слабостях тоже очень важны.

6. *Рассказать о своих глубинных эмоциях*. Несмотря на то что открыто проговаривать свои скрытые, глубинные эмоции (иногда это печаль или стыд, чаще — страх) подчас невероятно сложно, результаты того стоят. Ваше признание открывает партнеру глаза на то, каковы ставки в споре на самом деле. Часто мы упускаем из виду потребности и страхи, которые лежат в основе постоянных бытовых ссор. Моменты откровенности помогают Клэр понять для себя, что она чувствует. И поделиться этими ощущениями с Питером.

Клэр, набрав в грудь воздуха: Мне больно. И трудно говорить тебе об этом. Я в ужасе. У меня как будто ком в горле.

Если я перестану тебя доставать, пытаться обратить на себя внимание, тебе будет казаться, что мы все больше отдаляемся друг от друга. Ты решишь, что наши отношения исчерпали себя. И это пугает.

Питер слушает, кивает и говорит: Спасибо, что смогла рассказать об этом. Я узнаю тебя с другой стороны. Вижу, что ты похожа на меня. Так проще стать ближе. И мне хочется поддержать тебя. Иногда я невнимателен. Но не собираюсь отворачиваться от тебя и ни за что не отпущу.

7. *Держаться вместе*. Сделав эти шаги, партнеры вступают на путь обновления отношений. Теперь у супругов общий фундамент и общая цель. Они видят друг друга не противниками, а союзниками. Партнеры научились контролировать разрушительные паттерны, которые подпитывают их чувство незащищенности, и плечом к плечу бороться с этим ощущением. Питер обращается к жене: «Хорошо, что мы смогли остановиться и сбавить громкость. Слава богу, оба поняли, что ненормально ведем себя, губим отношения. Осознали, что теряем контроль над ситуацией и оба напуганы. И просто прекрасно, что мы больше не хотим привычно следовать за своими токсичными паттернами. Хотя и не очень хорошо пока представляем, что будет дальше. Но это уже большой шаг вперед. Мы больше не попадемся на удочку».

Все это не значит, что Питер и Клэр действительно поняли чувства друг друга и в одночасье стали крепкой парой. Но они знают теперь, как заделать трещину в отношениях, пока между ними не разверзлась бездна. Супруги хорошо усвоили два ключевых момента. Во-первых, слова одного из них в разгар ссоры могут казаться крайне болезненными и угрожающими другому. Во-вторых, негативная

реакция бывает просто попыткой справиться с собственными страхами.

Партнерам едва ли удастся всегда применять полученные знания и сглаживать любые конфликты. Для этого необходимо много практиковаться, снова и снова возвращаться к нерешенным проблемам. По крайней мере, пока эти вопросы не утратят своей важности, а партнеры — чувствительности к ним. Или пока положительная реакция — участие, поддержка и утешение — не начнет автоматически включаться вместо привычного негативного паттерна. Со временем партнеры смогут встроить эти шаги в свои отношения на постоянной основе. В момент ссоры и напряженности они смогут сделать шаг назад и спросить: «Что происходит?»

Но даже практика не является гарантией того, что партнерам всегда будет удаваться сглаживать конфликты. Порой накал страстей слишком велик. Иногда я явно даю понять, что мне нужны забота и поддержка мужа, но он не реагирует. Обычно мне удается увидеть ситуацию со стороны и проанализировать ее. Я не теряю равновесия и могу контролировать собственную реакцию. Но иногда чувствую себя такой уязвимой, что пустяковая ссора превращается в битву не на жизнь, а на смерть. Я остро реагирую в попытке восстановить контроль над ситуацией и перестать чувствовать себя беспомощной. А муж видит только враждебность. Немного взяв себя в руки, я вызываю его на разговор, прошу: «Давай попробуем сначала». И мы заново проигрываем случившееся.

Снова и снова переигрывая каждую неудачную партию, партнеры все яснее видят переломные моменты, которые уводят их по ложному пути. Учатся вовремя замечать, что почва уходит у них из-под ног, и быстрее исправляют ошибки.

Супруги обретают уверенность, что всегда сумеют взять под контроль моменты разобщения и обратить их на пользу отношениям. Конечно, потребуется время на то, чтобы партнеры научились понимать друг друга с полуслова при сглаживании конфликтов. Как тетя Дорис и дядя Сид.

КАК МЫ ВЛИЯЕМ НА ЭМОЦИИ ПАРТНЕРА

Керри и Сэл — идеальная пара для иллюстрации процесса улаживания конфликтов. Активные, прекрасно выглядящие, они прожили в браке 20 лет. Партнеры единодушны и сейчас, но только в одном-единственном вопросе: последние четыре года их совместной жизни были адом. Супруги без конца попадают в дьявольские сети. Керри, которая занялась карьерой спустя годы в роли мамы-домохозяйки, стала ложиться спать гораздо позже Сэла. Партнеры неоднократно пытались договориться, но так ни к чему не пришли.

Уже 10 минут, сидя в моем кабинете, супруги только и делают, что пытаются оскорбить друг друга. Я спрашиваю, всегда ли они так общаются. Отвечает Керри — высокая, элегантная, во всем красном, кроме итальянского кожаного портфеля: «Нет. Как правило, я молчу и не реагирую. Предпочитаю общаться вежливо и корректно. Когда он на меня кидается, я взрываюсь, конечно, но про себя. Но в последнее время меня все чаще загоняют в угол. Тогда я тоже расхожусь, чтобы заткнуть его хоть ненадолго». Я предполагаю, что сейчас наблюдала отклонение от привычного паттерна супругов. Ведь обычно Керри отмалчивается, а Сэл пытается вернуть себе контроль над ситуацией и провоцирует ее все сильнее. Партнеры соглашаются.

Сэл, корпоративный юрист с сединой на висках, привык выражаться предельно ясно. Мужчина заводит обличительную речь о том, как сильно ущемлен он в браке. Не получает ни любви, ни внимания, ни секса. Его никто не слушает. Сэл в ярости, безусловно, но этот гнев оправдан. Керри закатывает глаза, закидывает ногу на ногу и покачивает носком красной туфельки на шпильке. Я обращаю внимание супругов на то, как стандартный паттерн их конфликтов реализуется прямо сейчас. Муж злится и требует внимания. Жена всем своим видом показывает: «Тебе меня не достать».

Керри сбрасывает напряжение, громко рассмеявшись, — узнаёт свою стратегию. Затем Сэл делится своими соображениями о том, как неправильное воспитание совершенно лишило Керри способности к эмпатии. Мужчина дает несколько советов по решению этой проблемы. Конечно же, жена слышит только слово «проблема» и, разумеется, принимает его на свой счет. Натянутость возвращается.

Некоторое время мы говорим о привязанности и любви. О том, как влияют на обоих заложенные с детства установки. Чувствуя дистанцию, Сэл агрессивно пытается достучаться до Керри. Но жена, видя только его гнев, уходит в глухую оборону. Так женщина пытается защитить себя и отношения. Посыл «проблема не в твоих несовершенствах, а в наших внутренних установках» помогает перекинуть первый мостик к взаимопониманию.

«Негативный танец» Керри и Сэл танцевали с самого начала своего брака. Но разрушительная модель усилилась и начала приносить ощутимый ущерб, когда риелторская карьера Керри пошла в гору. Каждый играл свою роль, и брак трещал по швам. Деструктивный паттерн воспроизводился

супругами едва ли не каждый день. Про себя оба понимали, что дьявольский танец разрушает их брак. Но супруги уже стали, по меткому выражению Сэла, «заложниками эмоционального порочного круга».

Тем не менее ясно, что Керри боится доверять Сэлу. Женщина не осознаёт влияние, которое на мужа оказывает ее стратегия отстранения и избегания. Она не понимает, как своим поведением вовлекает спутника жизни в очередной виток круга. Не видит, что неосознанно вызывает определенную реакцию мужа.

В какой-то момент Керри поворачивается к Сэлу и резко спрашивает:

— Ну так почему ты стал таким агрессивным? Хорошо, это заложенная в человека потребность в контакте. Ладно, я не слишком эмоциональна, но такова уж моя натура. И я была тебе хорошей женой. Неужели нет?

Сэл мрачно кивает, глядя в пол.

Керри: Сегодня утром ты, как обычно, начал возмущаться по поводу моей работы. Что я поздно легла. Что это вообще за проблема? Мы без конца ссоримся из-за этого. Если я не укладываюсь одновременно с тобой, ты бесишься. Мне этого не понять. Пусть даже мы провели весь день вместе, наши отношения все равно никуда не годятся, раз мы не легли спать в одно время?

Сэл пускается в подробные объяснения, что на самом деле он вовсе не такой требовательный. Керри уходит в себя до того, как муж заканчивает первое предложение.

На этом этапе нам необходимо направить диалог по другому пути и добавить в него больше эмоциональной вовлеченности. Я спрашиваю Сэла, что он чувствует, когда ждет Керри в спальне.

Сэл задумывается на секунду, потом колко говорит:

— Нет ничего «приятнее», чем постоянно ждать собственную жену. Гадать, когда же она снизойдет до тебя. И будет ли это вообще!

На первый взгляд мужчина действительно похож на человека, который привык, чтобы ему все угождали. Но за гневом Сэла я слышу и вижу мучительные сомнения в том, что жена «снизойдет».

— Что произошло сейчас, — уточняю я, — когда ты говорил о своих чувствах? Твой голос звучит сердито и ядовито, но за язвительностью прячется горечь. Что значит ждать собственную жену? Когда, возможно, ей не важно, что ты считаешь минуты? Бояться, что она не придет вовсе?

Я копаю очень глубоко.

— Это горько, — выдыхает Сэл после долгого молчания. — Да, именно так. Поэтому я начинаю злиться. Что значит ждать? — Морщит лицо как от боли. — Это агония.

Мужчина прикрывает глаза рукой.

— И она невыносима.

Керри удивленно смотрит на мужа и недоверчиво хмурится. Я мягко прошу мужчину объяснить, что он понимает под словом «агония». Когда он начинает говорить, от прежнего агрессивного Сэла не остается и следа:

— Мне постоянно кажется, что я где-то на заднем плане. Не чувствую, что она ценит меня хоть сколько-нибудь. Жена с трудом втискивает меня в свой вечно забитый график. Раньше время перед сном принадлежало только нам двоим. А сейчас она не приходит в постель часами. Меня будто выкинули за борт. Как еще понимать? А если пытаюсь поговорить, становится только хуже. И я лежу в кровати один и чувствую

себя полным ничтожеством. Не понимаю, что произошло. Раньше все было по-другому. А теперь ей нет никакого дела до меня.

Я акцентирую фразы «выкинули за борт» и «нет никакого дела до меня». Развиваю мысль о брошенности. Мы вспоминаем, что на первом сеансе Сэл рассказывал о своем одиноком детстве. Оно прошло по большей части в дорогих школах-интернатах, пока его родители-дипломаты путешествовали по миру. На той же встрече мужчина сказал, что Керри — единственный человек, которому он когда-либо доверял и с которым чувствовал близость. И встреча с ней открыла для него целый новый мир. Произнеся вслух его собственные мысли и повторив слова, я подвожу базу под его боль. Потом спрашиваю, что он чувствует, когда говорит об ощущении ненужности.

— Горечь и утрату надежды.

— Как будто ты потерял место, которое занимал в жизни Керри? — уточняю я. — Ты больше не уверен, что важен для нее?

— Да, — еле слышно отвечает он. — Я не знаю, что делать. Поэтому прихожу в ярость и начинаю кричать. Как вчера вечером, например.

— Ты пытался привлечь внимание жены. Но чувствовал, что это бесполезно. Большинство приходят в ужас, когда теряют уверенность в партнере. Когда не могут добиться ответа от любимого человека.

— Я не хочу испытывать такие чувства. Но ты права, — соглашается Сэл, — это ужасно. И очень горько. Вчера ночью я лежал в темноте и уговаривал себя: «Она работает. У нее есть право заниматься своими делами». Но чувствовал себя жалким идиотом.

Его глаза наполняются слезами. Я смотрю на Керри: она поражена, обескуражена. Женщина тянется к мужу. Я спрашиваю, что она чувствует.

— Я в замешательстве. Ты это все серьезно? Да, очевидно. Ты злился на меня из-за мысли, что больше не нужен мне! Тебе было одиноко? Я никогда не замечала этого в тебе. Не могла даже представить… — Ее голос срывается. — Всегда видела только агрессивного человека, которого страшно раздражаю.

Мы обсуждаем, как странно Керри слышать, что ее рабочие дела причиняют столько страданий мужу. Говорим о том, как Сэлу не хватает жены и как он боится, что потерял место в ее жизни.

— Я понимаю, почему ты ничего не замечала, — уже спокойнее говорит Сэл. — Я и сам пытался не принимать во внимание эти чувства. Злость и сарказм причиняют меньше боли, поэтому я прикрывался ими.

Керри растеряна, внутри нее идет сложная борьба. Муж оказался не тем человеком, каким она привыкла считать его. Я спешу напомнить обоим, что агрессия Сэла отталкивает Керри и провоцирует ее попытки закрыться. А отдаление жены, в свою очередь, увлекает супругов на новый виток порочного круга неуверенности и изоляции.

Керри: Даже не представляла, что́ ты чувствуешь. Не думала, что, пытаясь избежать ссор, дать тебе остыть… Не знала, что ты ждал меня и что тебе было так больно. Не знала, как сильно заставляла тебя переживать. Не представляла, почему тебе так важно ложиться спать вместе. Мне всегда казалось, что ты просто хочешь больше секса.

Выражение лица и голос Керри смягчаются. Она добавляет изумленным полушепотом:

— Я не понимала, как важна для тебя. Думала, что ты просто хочешь меня контролировать.

Осознаёт ли женщина, что ее попытки избежать гнева мужа пробуждают его страхи, задевают его болевые точки и заставляют еще сильнее злиться?

— Теперь понимаю. Мне кажется, он просто не мог взять и перестать сердиться. Даже когда мы пытались обсуждать проблему и искать решение. Я видела и слышала, как эмоции начинали в нем закипать, стоило мне заняться своими делами и работой под вечер. Муж все больше раздражался, я не могла терпеть его нападки и убегала. Какой-то тупик. — Керри поворачивается к Сэлу. — Но я... я не знала, что ты лежишь один в темноте и ждешь меня. Даже не подозревала об этом. Что ты можешь думать, будто я бросила тебя.

Супруги начинают понимать, как эмоции одного влияют на чувства второго. Осознавать, как пробуждают друг в друге страхи и вовлекаются в «Негативный танец». Сэл протестует против замкнутости Керри. Женщина не принимает его агрессивные попытки наладить контакт. Оба теперь видят, как толкают друг друга в порочный круг.

КУДА ЗАВОДЯТ СТРАХИ

На следующем сеансе Керри и Сэл переигрывают очередной скандал. Керри спросила мужа, что он думает по поводу одного платья. Женщина собиралась его надеть на свадьбу, на которой была не самым близким к молодоженам человеком

и чувствовала себя лишней. На самом деле Керри хотела, чтобы муж ободрил и поддержал ее. Но он намека не уловил и начал критиковать жену. Напомнил, что уже говорил: ему это платье не нравится. В итоге еще и обиженно заявил, что все равно его мнение никого в доме не волнует. Разговор плавно перешел в скандал по поводу качества сексуальной жизни супругов. И пара вновь закружилась в танце. Керри замкнулась в себе, чтобы избежать все возраставшего гнева Сэла. Но на этот раз партнеры уже понимали, что с ними происходит. Они сумели переиграть свою ссору и назвать страхи, которые отталкивали их друг от друга.

— Ты же сама спросила, что я думаю о твоем платье, — объясняет Сэл. — Ты задала вопрос: подойдет ли наряд? Я и сказал, что думаю по этому поводу.

Керри отворачивается к окну. Она еле сдерживается, чтобы не заплакать. Когда я спрашиваю, что произошло, женщина оборачивается и набрасывается на мужа.

— Да, спросила. И ты знал, как мне важно хорошо выглядеть на торжестве. Мне неуютно среди тех людей. Ты мог бы просто сказать что-то ободряющее. Но нет. Вывалил на меня кучу язвительных замечаний о том, как неправильно я тебя ублажаю. Я сама спросила, да? Я хотела *поддержки*, а не критики. Какого черта ты от меня хочешь? Я все делаю неправильно. В такие моменты я готова провалиться сквозь землю. Все равно рано или поздно у тебя все сводится к сексу, тебе вечно мало.

Жена всем телом отворачивается от Сэла и упирается взглядом в стену.

— Ты права, — голос Сэла становится невыразительным, — ты попросила. Но когда мое мнение тебя вообще интересовало? Ты носишь, что хочешь. А что мне нравится,

не имеет значения. И да, твоя холодность в постели только усугубляет положение. Но секс лишь часть проблемы. Не сводится все к тому, что мне его мало.

Я предлагаю Сэлу и Керри сделать паузу и переиграть ситуацию. Что сняла бы камера оператора за последние несколько минут? Я знаю, что супруги справятся с этим заданием. Всего неделю назад они самостоятельно выбрались из порочного круга. Сэл улыбается, откидывается на спинку стула. Мужчина обрисовывает ситуацию со своей точки зрения.

Сэл: Так. Мы снова начали играть в «преследование — отстранение». Подозреваю, дело вовсе не в платье. И даже не в сексе.

Мне нравится, что Сэл говорит это вслух. Мужчина понимает: они с женой упускают главное — свою потребность в привязанности и глубинные чувства, которые спровоцировали этот конфликт. Он научился замечать, как их пара попадает в порочный круг. Пришла пора ему оставить позицию критика.

Сэл, повернувшись к Керри: Похоже, я слишком на тебя насел. Наверное, меня еще не отпустила вчерашняя ссора. Если помнишь, я предложил немного пообниматься. Но ты сказала, что слишком устала, — мужчина делает паузу и смотрит в пол, — как часто бывает в последнее время.

Сэл изменил направление диалога, перевел его в более продуктивное русло. Мужчина трезво описывает собственную реальность и приглашает Керри взглянуть. Я жду, как она отреагирует. Останется ли холодной и отстраненной? Воспользуется ли моментом, чтобы уколоть супруга: «Ах, *тебе* больно. Ну так послушай, парень...»? Или же поддержит его

попытку выйти из порочного круга бесконечных упреков и болезненного разобщения?

— Ты прав, — мягко произносит Керри, глубоко вздохнув, — ты хотел побыть со мной. Но я слишком устала. Тебя это задело. Поэтому ты говоришь, что я не ценю твое мнение и не хочу ласки.

Женщина объединяет их истории. Она вытаскивает наружу суть ссоры и обозначает эмоциональную подоплеку.

— Я хотела твоего совета по поводу платья, но ты был слишком увлечен собственным гневом. Мы проходили это тысячу раз. Даже смогли преодолеть. Почему бы просто не остановиться?

Я не могу не подчеркнуть, что как раз этим супруги в данный момент и занимаются. Они выходят за пределы паттерна, который сталкивает их лбами и заставляет ссориться друг с другом. Керри делает следующий шаг.

— Но я ведь еще только изучаю твои больные мозоли. — Женщина наклоняется к мужу. — Понимаю, что ты чувствовал, когда я была холодна с тобой. Я просто замоталась. Но струсила и не попыталась тебе это объяснить. Я знала, что ты хотел близости. Просто испугалась, что мы снова начнем ругаться. И поэтому привычно отстранилась.

— Это вот опять то, о чем мы говорили? — с любопытством уточняет Сэл. — Ты думала, что меня устроит только страстный двухчасовой секс? А чувствовала, что давлю на тебя и требую слишком многого?

Я приятно удивлена его реакции. Стоило супругам выбраться из дьявольских сетей, как открылось пространство для интереса друг к другу, для постижения чужих чувств

и эмоций. Сэл пытается разобрать не только свои чувства. Он старается взглянуть на ситуацию глазами жены.

Керри явно тронута. Женщина скидывает под столом туфли — «красное оружие», как она их называет. Эти шпильки словно говорят: «Я сильная, и со мной нужно считаться». Керри пододвигает свой стул к мужу:

— Да, ты на меня давил. И я в страхе держалась от тебя подальше. Но мы знаем, что для тебя эти моменты тоже были тяжелыми. Ты хотел, чтобы я была рядом. Но я отдалялась все сильнее. Так обычно у нас это и происходило.

В танце изменились ритм и мелодия. Оба словно пересматривают запись показательного выступления и вслух комментируют каждый свою партию. Партнеры видят наконец, как втягивали друг друга в порочный круг. Но понимают ли они, как при этом все глубже погружались в пучину одиночества и страха?

Сью: Вам обоим тяжело сейчас. Вы оба очень одиноки.

Сэл: Да. Мне горько и страшно. Именно это я пытался донести, когда злился и язвил: «Зачем она спрашивала моего мнения, как будто оно что-то значит?» Когда это чувство появляется... — Он замолкает.

— Тогда ты пугаешься, — продолжаю я за него. — Думаешь, что Керри совсем тебя не ценит. Это нормально. Страх — часть любви. Но остановиться и осознать это слишком сложно. Рассердиться гораздо проще.

Керри, не отводя глаз от супруга, тихо и безэмоционально:

— И из-за этого страха ты так злился...

— Да, — подтверждает Сэл. — Я пытался как-то взять себя в руки. И начинал звереть, потому что не мог.

— А последствия твоей тревоги, — продолжаю мысль я, — пробуждали страхи Керри.

— Именно так, — соглашается женщина. — Я просто в панику впадала при мысли, что не способна угодить собственному мужу. Недостаточно хороша для него. Мне ведь нравится обниматься с ним. Заниматься любовью. Но мы теряли голову из-за своих страхов и столько раз попадали в эту глупую ловушку.

Я поздравляю супругов: они только что разорвали дьявольские сети. Прежде, пытаясь разными путями совладать со своими страхами, партнеры лишь усугубляли их. Но Сэл хочет что-то сказать. Он будто бы вырос за время разговора, словно нащупал наконец твердую почву под ногами.

— Мы начинаем справляться с проблемой. Если мы будем вовремя замечать моменты, которые способны завести в тупик, если перестанем наступать на больные мозоли друг друга, тогда мы... — Он умолкает, подыскивая правильные слова. — Тогда, возможно, станем еще ближе.

Сэл улыбается. Керри смеется и берет его за руку.

Итак, чего супруги добились за эти два сеанса?

• Перестали бездумно двигаться в ритме разрушительного танца. Увидели паттерн, который он создает, когда начинает кружить их и все больше захватывать отношения.

• Осознали, какую партию танцевал каждый и почему.

• Начали понимать, как разрушительная модель поведения будила их глубинные страхи и потребности. Узнали, как их собственные эмоции влияют на чувства партнера.

• Осознали и признали боль отверженности и страх оказаться ненужными и поделились ими друг с другом.

Другими словами, Сэл и Керри научились сглаживать острые углы. Кроме того, осознанно повторяя шаги к примирению, супруги сделают отношения более безопасными и доверительными. Так им будет легче проживать глубинные эмоции, без которых не бывает любви.

Вы разобрались, как улаживать конфликты. Теперь попробуйте применить полученные знания к собственным отношениям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Вместе с партнером вспомните небольшой, неприятный, но не слишком сложный случай, происшедший две-три недели назад. Кратко опишите инцидент, словно вас снимала скрытая камера и теперь вы смотрите запись. Надеюсь, что изложение происшествия разногласий у вас не вызовет. Запишите последовательность действий (каждый своих). Как ваши действия проистекали из поведения партнера и какую реакцию с его стороны вызывали? Сравните записи и вместе воссоздайте общую картину происшедшего. Она должна быть простой, но содержательной.

2. Опишите чувства и эмоции, которые каждый испытывал. Расскажите, как вы вызвали друг в друге такую реакцию. Обменяйтесь записями и снова составьте общую картину. Расспросите друг друга о пережитых глубинных эмоциях. Проявляйте искренний интерес. Только так вы получите по-настоящему ценную информацию. Если партнеру сложно распознать свои эмоции, попробуйте самостоятельно их определить. Используйте свои знания о его или ее

больных мозолях. Поделитесь своими догадками со второй половиной.

3. Используйте полученные сведения для описания возможного хода событий. Что вы сказали бы друг другу сразу после той ссоры, если бы могли сейчас все переиграть? Как вернули бы в свои отношения близость и безопасность? Что бы вы тогда чувствовали? Какими были бы ваши мысли об отношениях, о себе и партнере?

4. Проделайте три предыдущих упражнения с более сложным, неразрешенным конфликтом. Если зайдете в тупик, остановитесь. Возможно, это пока слишком трудно для вас. Если сложно только партнеру, спросите, как ему помочь. Иногда человеку достаточно немного поддержки и теплоты, чтобы он справился с этим заданием.

5. Как может повлиять на отношения умение сглаживать конфликты и разряжать обстановку? Поделитесь своими мыслями с партнером.

Первые три диалога учат гасить конфликты. Это огромный шаг вперед. Но чтобы построить по-настоящему крепкие, здоровые отношения, мало прервать порочный круг, вызывающий чувство незащищенности. Недостаточно понимать и принимать протесты, связанные с предполагаемой утратой привязанности в отношениях. Нужно научиться выстраивать продуктивные диалоги, культивирующие отзывчивость, неравнодушие и искренность в партнерах. Именно этому посвящены следующие главы.

18+

Ближе к телу

Как перестать мучить себя
и начать жить без диет
и вредных привычек

РЕБЕККА СКРИТЧФИЛД

Ближе к телу

Как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек

Практичная, яркая и вдохновляющая книга о том, как по-доброму относиться к своему телу. Большинство людей ошибочно концентрируются на внешности как свидетельстве хорошего здоровья (или его отсутствия), но связь тут очень слабая. Можно быть здоровой и иметь целлюлит и толстые ляжки. Здоровье измеряется не только физическим состоянием. Эмоциональное здоровье тоже входит в уравнение.

Быть доброй к своему телу означает преображать свой внешний вид, начиная изнутри, а не измерять успех в килограммах и сантиметрах. В сердце доброго отношения к своему телу лежит искусство жить сознательно.

Глава 2

Доброе отношение к телу и еда

Освободитесь от правил питания

Философия

Искусство правильного питания – это не только подсчет пищевой ценности продуктов, оказавшихся на вашей тарелке. На состав вашего рациона влияют и ваши гастрономические традиции и предпочтения, и личный календарь, и многое другое. Питание может стать доверительным, интимным связующим звеном между вами и вашим телом. Однако, застряв в жестких рамках диетических правил, вы, скорее всего, упускаете ценную возможность насладиться кулинарными изысками без чувства вины. Доброе отношение к своему телу позволит вам отказаться от слишком узкого разделения продуктов на «хорошие» и «плохие» и исследовать новые вкусы. Благодаря ему вы познаете, насколько разнообразной бывает еда и как благотворно она действует на настроение и самочувствие.

ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

Сочетайте питание с добрым отношением к своему телу

ЛЮБОВЬ. Выбирайте еду, которая нравится лично вам, – не руководствуйтесь чужим мнением.

ВЗАИМОСВЯЗЬ. Прислушивайтесь к «пищевым» сигналам вашего тела – оно лучше знает, когда и сколько вам следует есть.

ЗАБОТА. Вместо того чтобы любой ценой стремиться к совершенству, позвольте «гастрономической» составляющей разнообразить вашу жизнь и укрепить веру в себя.

Проявите гибкость при выборе продуктов

Как вы думаете, сколько раз сегодня вам предстоит думать о еде? Брайан Уонсинк, директор лаборатории питания и торговых марок Корнелльского университета, выяснил: каждый день человек в среднем принимает более двухсот решений, связанных с едой. Такая цифра способна вызвать замешательство и даже оторопь! Но взгляните на это дело с оптимизмом: какой простор для тренировки гибкости и творческого начала! Дегустация новых продуктов и наслаждение «старыми друзьями» – в том числе и некоторыми вариантами фастфуда – это тоже немалые радости жизни. «Подождите, что же получается, эксперт по питанию выдает карт-бланш *всем* моим предпочтениям в еде?» – воскликнете вы. В какой-то степени да, так и есть. Свобода прекрасна, не правда ли?

Когда вы решаете по-доброму относиться к своему телу, вам не нужно брать за ориентиры правила питания, пропагандируемые специалистами всех мастей. Руководствуйтесь собственными предпочтениями, пониманием того, что для вас важно, и сигналами организма. Замените «черный

список» запрещенной еды компромиссными решениями, которые помогут вам полезно питаться. Ваш рацион должен наделять вас энергией и дарить физическое и эмоциональное благополучие. Мой подход, состоящий из трех частей, оставляет пространство для маневра и предлагает варианты вместо правил.

1. *Не избегайте чувства голода.*
2. *Соблюдайте баланс содержимого своей тарелки.*
3. *Наслаждайтесь едой.*

Это руководство сполна заменяет так называемые «диеты плохих бойфрендов». **Вам больше не надо тратить ценные ресурсы мозга, обдумывая, что, когда, как и зачем следует есть.**

Мне нравится сравнение моего подхода с треногой. Она выполняет свое назначение, только когда все три ножки обеспечивают ее равновесие.

Возможно, сейчас воображение рисует вам страшные последствия употребления в пищу «запрещенных» продуктов. Но давайте рассуждать здраво. Ниже я продемонстрирую вам пагубное влияние правил и предложу несколько инструментов, которые помогут освободиться от их влияния.

Начните с изучения предпочтений в еде

Когда вы последний раз задумывались, почему едите именно этот, а не иной продукт? Обращаете ли вы внимание на его вкус, удобство приготовления, цену, качество и выгоду для здоровья? Скорее всего, как и во многих других сферах жизни, ваш выбор определяется в первую очередь удовольствием. Вполне естественно желать пищу, приятную вкусовым рецепторам, и избегать неприятную. Более того, возникающее отвращение к тому или иному продукту оберегает от употребления несвежей еды.

Существует бесконечное количество способов подобрать продукты, которые подойдут вам и членам вашей семьи. Единственное, чему здесь не место, – это страху. Если мысли о еде вызывают у вас чувство вины, тревоги или страха, значит, у вас, скорее всего, есть проблема с ненужными правилами питания (подробнее об этом ниже). Для начала давайте отложим в сторону любые суждения относительно еды, в том числе и деление ее на «здоровую» и «нездоровую». Ниже я расскажу, как повысить питательную

Поднимайтесь по спирали

Вспомните свой последний приятный опыт, связанный с едой. Что вы ели, где вы были и с кем? Придумайте разные варианты того, как выбором еды можно выразить доброе отношение к своему телу. Каким образом спорные гастрономические решения мешают любить себя?

ценность практически любого блюда при помощи вкусовых хитростей, замены ингредиентов и стратегии сбалансированной тарелки.

Откройте новую страницу в своем дневнике и озаглавьте ее *«Что я люблю есть»*. Пишите все что угодно, при условии, что это правда. **Думайте о еде, которая приносит вам удовольствие.** Чем бы вы хотели насладиться на празднике, на отдыхе или на летнем барбекю? Укажите ваши любимые ресторанные блюда и виды кухни. Подумайте, что вы любите готовить и что приятно вашему организму. Что вы больше всего любите покупать в магазине? Появления каких сезонных продуктов ждете с нетерпением каждый год? Есть ли у вас любимые гастрономические воспоминания? Какая еда похожа для вас на теплые объятия? Представьте себя автором кулинарной книги и опишите в деталях, почему вы любите именно эти продукты. Надеюсь, у вас потекут слюнки при одном только упоминании о любимых яствах. Не обращайте внимания на внутренний голос, нашептывающий: «Это вредно!», и продолжайте писáть, пока не удостоверитесь, что перечислили все блюда и продукты, которые приносят вам радость.

По опыту работы с клиентами знаю, что для некоторых это упражнение – настоящее испытание. Одни чувствуют себя неудобно, признаваясь, что обожают шкварки или мороженое-рожок из «Макдоналдса». Другим трудно, потому что они уже забыли, что такое любимое блюдо (и смертельно устали от куриной грудки с пропаренным шпинатом). Многим внушили, что они должны руководствоваться исключительно *правилами*, а не решать, что им *на самом деле* нравится. Но знаете что? Человек не вчера родился. Сытость, естественное ощущение полного желудка, которое сигнализирует нам, что пора прекратить есть, во многом определяется степенью удовольствия от поглощенной еды. Чтобы помочь организму понять, сколько ему нужно съесть, для начала положите на тарелку то, что вам хочется попробовать.

Возможно, вы спросите: «А что делать с нездоровой пищей, которой я порой злоупотребляю?» У меня

на это два ответа: **может, вы злоупотребляете, потому что не разрешаете себе наслаждаться этим блюдом достаточно часто?** Сравните с однодневными скидками в магазинах, когда вас призывают действовать незамедлительно, пока не закончились специальные предложения. Тик-так! Когда вы в кои-то веки даете себе разрешение насладиться действительно вкусной пищей, ваш мозг соображает: ага, надо ловить момент – потом придется вернуться к ненавистной курице со шпинатом! Поэтому, как нервный шопоголик на распродаже, вы можете немного переборщить. **Иногда чрезмерное поглощение той или иной еды вызвано не физическим, а эмоциональным голодом.** Ваш мозг запоминает: «Когда мне грустно, я ем шоколад с арахисовым маслом». Хитрость состоит в том, чтобы отделить еду от утоления определенной эмоции (подробнее об этом инструменте ниже). Пока же просто внушите себе: составление списка любимой еды – это не криминал.

Существуют способы примирить ваши вкусовые предпочтения с желанием позаботиться о своем теле – начиная с того, как вы готовите пищу, и заканчивая тем, как вы ее едите. Одно из наиболее интересных наблюдений, которые я сделала, работая с клиентами и с собственным «пищевым освобождением», – это как некоторые продукты внезапно теряют всю свою привлекательность, когда вы перестаете их избегать.

Одно дело – отказываться от каких-то блюд, потому что они вам не нравятся или потому что вы хотите изменить способ их употребления. Я не стала бы спорить с человеком, который сокрушается: «Вечером перед телевизором я обычно лакомлюсь чипсами в большой упаковке и часто переедаю». Но совсем другое – абсурдные правила питания. Например: «Не ешьте ничего белого», «Картошка полнит», «В кукурузе слишком много углеводов», «Я отказалась от моркови из-за того, что в ней много сахара», «Я сочетаю фрукты только с белковыми продуктами». Эй, вы серьезно? Между тем мало кто употребляет рекомендованное количество фруктов и овощей в день. Так вот: нам нужно есть больше того и другого, а не рассуждать, как исключить из рациона питательные картошку, кукурузу и морковь.

Сводит ли вас с ума обилие выбора?

Противоречивые советы о том, что можно есть, а что нельзя, вгоняют многих моих клиентов в ступор. Сегодня недостаточно просто употреблять в пищу овощи и фрукты; ведется полномасштабная война за то, какие именно огурцы, морковь или дыни считать полезными. Я выдам вам

карт-бланш и попрошу на время отказаться от намерения «покупать только натуральное, без ГМО, на фермерском рынке». И вот почему: доброе отношение к своему телу не предполагает перехода на чью-либо сторону. Просто получайте удовольствие от заботы о себе и соотносите свои предпочтения в еде с финансовыми возможностями. При попытке выработать новые привычки последнее, о чем вам нужно волноваться, – это как перехитрить продавцов продовольствия. Агрохолдинги всегда будут производить то, что пользуется спросом. Некоторые компании специализируются как на «натуральных», так и на стандартных вариантах одной и той же продукции, потому что и у того и у другого есть свои покупатели. Так что вы останетесь в выигрыше, приобретя любые фрукты и овощи (даже в крахмалосодержащем картофеле и сладкой клубнике имеются питательные вещества). Я советую свести к минимуму внутренние дебаты о том, что лучше, – по крайней мере до тех пор, пока вы не привыкнете наполнять свою тарелку всеми цветами радуги. Также стоит заметить, что на момент публикации этой книги ученые не нашли ощутимой разницы в пищевой ценности «натуральных» и «ненатуральных» овощей и фруктов. А в мае 2016 года Национальная академия наук США выпустила 400-страничный отчет, подтверждающий: продукты, содержащие ГМО, так же безопасны, как и обычные. Так что вам делать? Покупайте еду, которая соответствует вашему вкусу и бюджету. Не переживайте!

Только вы можете решить, что́ доставит вам удовольствие. Одни люди точно знают, чего хотят; на продукты у них выделен приличный бюджет, и им легко искать натуральные варианты. Другие вынуждены экономить и чаще готовить, вместо того чтобы заказывать готовые блюда. Третьи же были бы абсолютно счастливы, если бы их близкие заявили: «Я буду есть брокколи!» **Ну а многие просто запутались и хотят, чтобы кто-то посоветовал им, что делать.**

В данной ситуации я предпочту играть роль нейтральной Швейцарии. Если кто-то из ваших друзей страстно выступает за натуральные или не содержащие ГМО продукты, это не значит, что вы должны последовать его примеру (помните о стадном чувстве и СУВ). Тревожное чувство, которое вызывает в вас необходимость выбора еды, действует на ваше здоровье намного пагубнее, чем «неправильная» еда. Имейте в виду: зеленый лист на упаковке или печать качества еще не означает автоматически, что этот продукт полезен!

За долгие годы я прочла слишком много предвзятых статей представителей обеих сторон, и они только придали мне решимости сосредоточиться на более важных вещах. Пищевая промышленность несет ответственность за соблюдение стандартов

и технических условий, обеспечивающих производство безопасной для здоровья еды. Поэтому я советую не полемизировать на тему «что здоровее», а уделять больше внимания вашим индивидуальным предпочтениям, которые ни в коем случае не должны осуждаться извне. Вы имеете право носить футболку «Мне не все равно, что я ем», даже если покупаете ненатуральную чернику или искусственно ароматизированные сливки для кофе. Ваши гастрономические пристрастия не должны сводиться к короткому списку безрадостных «чистых» продуктов. **Гибкость и умеренность, может быть, не самые привлекательные качества потребителей, но именно они формируют долгосрочные привычки и рождают длительное состояние счастья, так что пора стать немного снисходительнее к себе.** Если ваш рацион вас радует – значит, вы творчески воплощаете в жизнь новые принципы.

Правила питания — ваш главный саботажник

«Я хочу нормально питаться» – фраза, которую я чаще всего слышу от моих клиентов. Для всех, кто воевал со своими кулинарными предпочтениями, сама мысль о еде может стать источником волнения и стресса. Последняя может быть вашим лучшим другом, вызывающим прекрасные воспоминания, или же заклятым врагом, лишающим вас уверенности. Разница между питанием «по зову сердца» и «по правилам» заключается в коротком слове из пяти букв: С-Т-Р-А-Х.

Сама по себе еда, как правило, не опасна, однако таковым может быть страх еды. Современное общество одержимо гастрономической лихорадкой до такой степени, что из энергетического топлива для организма питание превращается в ответвление медицины и даже философии. Радость от приятного завтрака, обеда или ужина вытесняется самобичеванием. Доходит до того, что любителей «плохой», по мнению специалистов, еды – например, капкейков – начинают считать морально неустойчивыми.

На нас постоянно оказывают давление, заставляя строго следить за каждым продуктом и ингредиентом, который берется в рот. Пищевая паранойя проникла в литературу, прессу, интернет и на телевидение. Мы внимаем нашим друзьям, друзьям наших друзей и всем прочим и, барахтаясь в потоке информации, даже не замечаем, как желание правильно

ПОПАЛА ЛИ Я В ПИЩЕВОЙ ПЛЕН?

Я разделяю продукты питания на «хорошие» и «плохие» в зависимости от их пищевой ценности.

Я избегаю употребления некоторых продуктов или их групп.

Меня беспокоят мысли о еде, а также о том, что можно и что нельзя есть.

Я чувствую разочарование, когда балую себя чем-то «запрещенным».

Я не разрешаю себе есть фастфуд и сладости.

Если я стану есть хлеб или крахмал, то растолстею.

Если я съедаю больше, чем мои друзья или родные, значит, я обжора.

Полакомившись «запрещенным» или съев больше, чем планировала, я чувствую необходимость компенсировать свой промах усиленной физической нагрузкой или даю себе слово ограничить порцию в следующий раз.

Съев жирную пищу, например чизкейк или мороженое, я наберу вес.

Если через час после приема пищи я испытываю голод, значит, со мной что-то не так, иначе зачем мне эта дополнительная еда?

Чем с большим количеством приведенных выше высказываний вы соглашаетесь, тем сильнее ваша привязанность к правилам питания. Пора вырваться из плена!

питаться подменяется неуверенностью, страхом, недоверием и смятением. Мы верим, что те или иные ингредиенты опасны для здоровья, и торжественно себе клянемся покупать только свежие полуфабрикаты. Мы либо тратим слишком много времени на контроль своего рациона и покупки в «правильных» магазинах, либо совсем запутываемся и опускаем руки. Суть же заключается в том, что одержимость здоровым питанием – сама по себе нездоровый признак, извините за каламбур, и уж точно не делает человека счастливее.

Одна из моих главных претензий к гастрономическим догмам состоит в том, что, по моему глубокому

убеждению, они потихоньку крадут нашу умственную и эмоциональную энергию. **Эти невинные, на первый взгляд, воришки мешают нашему ценнейшему ресурсу – мозгу – заниматься более важной и приятной работой.** Если вы заметили, что напуганы или запутались с выбором еды, прямо спросите себя: «Каким образом это "правило" помогает мне улучшить мою жизнь?» Помогает ли оно сблизиться с теми, кто вам дорог, или раскрыть свои таланты миру? В лучшем случае эти «продвинутые» правила питания отнимают у вас время, но, скорее всего, они еще и мешают насладиться жизнью.

Сьюзан была ярой сторонницей диет и пыталась сбросить вес со старших классов школы. По совету персонального тренера она установила довольно строгие правила питания, исключив из рациона любимые хлеб, шоколад и картошку фри. Неукоснительно соблюдая предписания в течение нескольких месяцев, затем она, как правило, срывалась и тогда уж поглощала все, что попадалось под руку... после чего на нее наваливалось чувство вины весом в несколько тысяч пончиков.

Сьюзан казалось, что она никогда не покончит со своими «пищевыми» сражениями. Годами она хранила списки «хорошей» и «плохой» еды. Светские мероприятия давались ей нелегко, потому что она больше думала о еде, чем о людях вокруг. Даже семейный ужин мог закончиться истерикой, если кто-то предлагал ей неподходящее блюдо.

Я спросила Сьюзан, не считает ли она, что исключение из рациона ее любимых продуктов сделало их более соблазнительными. «Не особо, – ответила она. – Я не хочу прожить жизнь, в которой мне совсем нельзя шоколада, но я так боюсь переесть и вернуться туда же, откуда я начинала. Это, возможно, хуже, чем совсем его не есть».

Я предложила ей попробовать «помириться» с едой, разрешив себе есть продукты, которых она избегает. Она согласилась. Вместе мы пересмотрели ее правила питания, включив в рацион «страшную» еду. Например, постепенно (по крайней мере раз в день) Сьюзан возвращала в свое меню хлеб. В понедельник она готовила тост с яйцами и авокадо, во вторник – сэндвич с тунцом, в среду – домашний чесночный хлеб с жареной курицей и овощами. Тот факт, что она понемногу ела хлеб каждый день, давал ей надежную психологическую защиту. Если у нее появлялось желание взять еще кусочек, она говорила себе: «Сегодня я лучше выберу что-нибудь другое, а хлеба поем завтра». С таким подходом девушка спокойно наслаждалась продуктами, еще вчера находившимися под строгим запретом.

Через несколько недель она сказала мне: «Я избавилась от своей одержимости хлебом еще до наступления выходных. Я поняла, что все

получится, когда есть хлеб каждый день стало для меня чуть ли не повинностью!» «Легализация» хлеба и других запрещенных продуктов придала Сьюзан уверенность в том, что она может есть любую пищу, получая от нее удовольствие. Обычно изыски, которыми она так боялась увлечься, становясь доступными сразу теряли свою привлекательность.

Поднимайтесь по спирали

ВЫРАЗИТЕ ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ ЧЕРЕЗ ЕДУ

Откройте дневник и запишите свои мысли о питании и добром отношении к телу. Что вам мешает выразить его через пищу? Если бы вы могли выработать новые привычки, связанные с едой, что бы вы хотели делать без особых усилий? Какие продукты вы очень любили раньше, а затем начали избегать без особой причины? Подумайте: как вам навредила приверженность правилам питания? Сколько всего хорошего в жизни вы пропустили из-за того, что слишком переживали из-за «хорошей» и «плохой» еды? Какие позитивные гастрономические ассоциации вам хотелось бы восстановить? Подумайте о том, что для вас важнее: полезные границы, определяющие выбор рациона, или исключительно бесполезные, неприятные правила? Возможно, вы не станете перекусывать шоколадным кексом из офисной кухни, потому что он не столь вкусен, как тот, что продается в вашей любимой булочной. Составьте список действий, необходимых для претворения в жизнь своей новой философии — питания с заботой о теле.

Как «узаконить» еду

Все мы знаем, насколько важна полноценная еда. Однако *модели* здорового питания – это не *правила* идеального питания. Освободите себя из тюрьмы и увольте «полицию питания». Воспользуйтесь следующими ключами.

ПОВЕРЬТЕ, ЧТО НЕТ «ХОРОШЕЙ» И «ПЛОХОЙ» ЕДЫ. Выбирая продукты, полагайтесь на свое мнение о том, что́ способно доставить вам удовольствие. Добавьте любимые блюда в свое повседневное меню, а не приберегайте их на выходной день или особый случай.

С ПОДОЗРЕНИЕМ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮБОЙ ИНФОРМАЦИИ, делающей из еды культ: слова типа «яд», «токсины», «никогда не ешьте» только запускают рефлекс страха.

СТАВЬТЕ ПОД СОМНЕНИЕ СОБСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ. Остановитесь и подумайте, почему вы избегаете той или иной пищи. И можете ли вообще вспомнить причину? А вдруг ваши убеждения ошибочны?

УСТРОЙТЕ СЕБЕ ПРАЗДНИК ВЫХОДА ИЗ «ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ТЮРЬМЫ». Перечислите продукты, отнесенные вами к категории «вне закона», и подайте их к столу на дружеской вечеринке. Наслаждайтесь ими в открытую!

СОСТАВЬТЕ СПИСОК «СВОБОДНОЙ ЕДЫ», которую вы будете есть не спеша и с удовольствием каждую неделю.

УСТРОЙТЕ «СВИДАНИЕ С ДЕСЕРТОМ». Полакомьтесь вкусным капкейком, как это делают настоящие гурманы.

Ощущение полной свободы после долгих лет «кулинарного рабства» – это особое состояние. Постарайтесь не торопить процесс и не вините себя за внезапное возвращение к старым привычкам. **Освобождаясь от моральных оков, вы заметите их засилье вокруг себя.** Ваша подруга укоряет вас за те или иные поступки или, наоборот, бездействие? Ваш коллега отпускает замечание, заставляющее вас пожалеть о десерте, заказанном на обед? В такие моменты я незаметно делаю глубокий вдох, мысленно говорю: «Я лучше сама о себе позабочусь», – и меняю тему беседы. Или представляю кого-нибудь, кто бы меня поддержал.

Здоровое питание – это модель, а не правило. Доверяйте своим привычкам настолько, чтобы быть гибкой. На отдыхе, в ресторане или дома вы можете съесть блюдо, которое не будет эталоном здоровой пищи, и насладиться им по полной, не считая, что достойны наказания. Если вы порой думаете: «Все пропало, я себе не доверяю», то вы не одиноки. Прежний негативный опыт иногда подрывает веру в себя, но новый, положительный, способен ее восстановить. Найдите смелость создать его.

Почему мне не нравится ярлык «чистого питания»

Я сомневаюсь, что тенденция «чистого питания», которая превалирует в последние годы, полезна для большинства людей. И вот почему: 1) эксперты так и не пришли к единому мнению о том, что это значит, и 2) слово «чистое» подразумевает, что любое другое питание грязное. Мысль о нечистоте и грязи вызывает презрение к еде, которой не посчастливилось попасть в избранный разряд. В лучшем случае «чистое питание» – глупая причуда, а в худшем – новомодное течение, вызывающее страх, волнение, расстройства пищевого поведения и орторексию*. Одно дело – испытывать благодарность за купленную вами еду, симпатизировать местным производителям, интересоваться, откуда доставляются продукты и совсем другое – впадать в крайность. Единственная причина, по которой «чистое питание» популярно, – это то, что оно продается. Не существует никаких доказательств того, что оно делает вас здоровее.

Как восстановить связь с питанием

Избавление от «гастрономических фобий» – непременное условие заботы о теле. В этом вам поможет упомянутый выше «подход треноги».

1. Не избегайте чувства голода

Вряд ли вас удивит тот факт, что лучшее время для принятия пищи – когда вы голодны. Организм напоминает: «Покорми меня!» Однако многим людям сложно распознать чувство голода и еще сложнее – сытость. С физиологической точки зрения голод заявляет о себе урчанием или чувством пустоты в животе. Позавтракав в течение двух часов после пробуждения, вы, скорее всего, будете испытывать голод каждые последующие три-пять часов. Это чувство развивается постепенно. По мере того как вы перевариваете пищу и тратите энергию, ваш организм начинает вырабатывать гормоны, повышающие аппетит и интерес к еде.

Система «голод/сытость» работает прекрасно, если вы солидарны с ней,

* Орторексия – болезненная одержимость здоровым питанием. *Прим. авт.*

а не пытаетесь ее перехитрить. С нашей точки зрения, любая методика, предполагающая борьбу со своей природой, запрещена. **Когда вы не получаете достаточно пищи, ваш мозг «поедает» сам себя.** Я серьезно. Этот процесс называется аутофагия*. С его помощью организм пытается возместить недостаток еды в отчаянной попытке не допустить истощения. Поэтому если вам, как и мне, дороги клетки своего мозга, адекватное питание жизненно важно. При недоедании вы чувствуете серьезный упадок энергии и потерю концентрации. Перепады настроения – закономерный гормональный ответ вашего мозга и организма в целом на нехватку «топлива», необходимого для нормального функционирования.

БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ «ЗЛЫМ И ГОЛОДНЫМ»

ФРУКТЫ, такие как яблоки, бананы, киви, чернослив и финики, отдельно или в сочетании с маслом из арахиса, миндаля, кешью или подсолнуха.

ОБМАКНИТЕ! Смешайте обычный йогурт с двумя столовыми ложками арахисового масла или свежими травами и окуните в него свои любимые овощи или фрукты.

СЫР С ФРУКТАМИ ИЛИ ОВОЩАМИ, такими как огурцы, перец, сельдерей, морковь, помидоры, киви, виноград, мандарины, красный грейпфрут и груши.

ЯЙЦО ВКРУТУЮ С АВОКАДО. Возьмите целое яйцо и положите его в выемку половины авокадо. Сверху посыпьте солью и перцем или полейте острым соусом.

ТУНЕЦ С АВОКАДО. Наполните выемку авокадо тунцом (мне нравится тунец в оливковом масле). Сверху выжмите лимон.

ХУМУС С ПИТОЙ И ОВОЩАМИ. Разрежьте половину питы из цельнозерновой муки на треугольники и окуните овощи в хумус.

САМОДЕЛЬНАЯ «ПОХОДНАЯ СМЕСЬ». Смешайте любимые орехи (фисташки, арахис и миндаль), сухофрукты (сливы, манго, изюм, клюкву), шоколадные крошки и сухие хлебные злаки.

* Аутофагия – процесс, при котором клетка жертвует частью собственных макромолекул и органелл, чтобы получить необходимые для жизни элементы. *Прим. ред.*

«ПРОТИВОГОЛОДНАЯ» ПОМОЩЬ

НАСКОЛЬКО ПОЛОН ВАШ БАК?

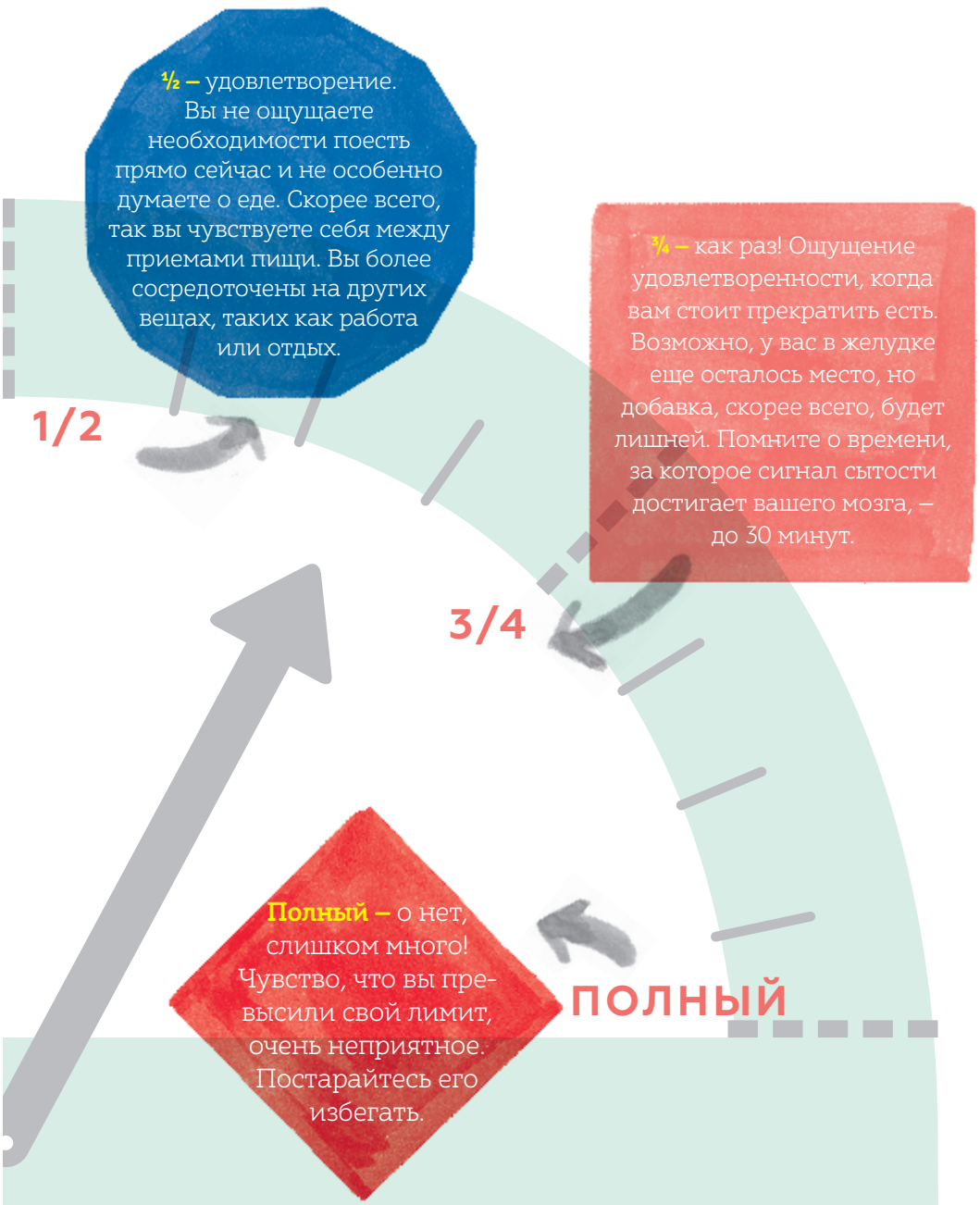
Представьте себе, что ваш желудок — это бензобак, сигнализирующий о голоде или сытости.

¼ – типичный голод. У вас еще осталось топливо, но вам нужна дозаправка, чтобы поддержать требуемый уровень энергии. Запланируйте поесть в ближайший час – удостоверьтесь, что у вас в запасе достаточно пищи и времени, чтобы сосредоточиться на еде.

1/4

ПУСТОЙ – работа при минимальных ресурсах. Скорее всего, вы слишком долго терпели. Поешьте, но не торопясь. Постарайтесь не попадать в эту ситуацию в будущем.

ПУСТОЙ


½ – удовлетворение. Вы не ощущаете необходимости поесть прямо сейчас и не особенно думаете о еде. Скорее всего, так вы чувствуете себя между приемами пищи. Вы более сосредоточены на других вещах, таких как работа или отдых.
1/2
¾ – как раз! Ощущение удовлетворенности, когда вам стоит прекратить есть. Возможно, у вас в желудке еще осталось место, но добавка, скорее всего, будет лишней. Помните о времени, за которое сигнал сытости достигает вашего мозга, – до 30 минут.
3/4
Полный – о нет, слишком много! Чувство, что вы превысили свой лимит, очень неприятное. Постарайтесь его избегать.
ПОЛНЫЙ

СОВЕТ: посмотрите в магазине. Многие продают быстрые закуски: сыры, гуакамоле*, орехи, нарезанные овощи и фрукты, энергетические батончики, инжир, индивидуальные порции чипсов и т. д. Если вам сложно найти готовые закуски, заранее запаситесь собственными, чтобы не звереть от голода!

2. Соблюдайте баланс содержимого тарелки

Один из способов обогатить рацион и упростить принятие решений – это использовать при выборе еды метод сбалансированной тарелки. Его преимущество состоит в том, что вам не нужно ограничивать или взвешивать свою еду, подсчитывать калории или изучать ингредиенты. Все, что вам потребуется, – это глаза и элементарное понимание дробных частей. Концепция на удивление проста и эффективна. (Только подумайте, сколько свободного времени у вас появится, когда вы перестанете вводить каждый съеденный кусок в приложение по подсчету калорий!)

Одна важная особенность: основу рациона должны составлять растительные продукты. Почему? Потому что они снабжают организм клетчаткой, витаминами и минералами. Две или даже три четверти сбалансированной тарелки состоят из растительной пищи – фруктов, овощей, бобовых, семян, орехов и цельнозерновых продуктов. Если вы как следует поработаете над адекватным наполнением этой части тарелки, остальные решения не будут иметь особого значения.

Не забудьте про мой любимый девиз «ешь все, что хочется». (Ах ты бунтарь!) Я говорю о блюдах, в составе которых вообще нет овощей или фруктов. Жизнь нужно проживать по полной, а не контролировать и делить на идеальные порции. Но как насчет здоровья? Пицца, картофель фри и мороженое с горячим шоколадом не *заразят* вас диабетом, но способны иногда подарить вам радость. Мы все слышали истории о какой-нибудь тетушке Бетти, которая дожила до ста лет, каждый день уплетая в своем кресле сэндвичи с беконом и майонезом. И любой из нас знает людей, которые все делают правильно, но несмотря на это страдают от различных заболеваний.

На состояние здоровья влияет не только ваш образ жизни, но и генетика, окружающая среда и даже социально-экономический статус. Я хочу насладиться временем, которое отпущено мне на этой планете,

* Легкая мексиканская закуска, которая готовится из авокадо, лаймового сока и соли. *Прим. ред.*

Поднимайтесь по спирали

МЕТОД СБАЛАНСИРОВАННОЙ ТАРЕЛКИ, НЕ ЗАКЛИНИВАЙТЕСЬ НА ЕДЕ

СТАНДАРТНОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИДЕАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННОЙ ТАРЕЛКИ.

Половина фруктов и овощей, четверть цельнозерновых, четверть продуктов, богатых белком.

Употребляйте при обычном уровне голода.

Пользуйтесь названными пропорциями при планировании основных блюд и покупке продуктов.

А ВОТ НЕСКОЛЬКО ДРУГАЯ ВЕРСИЯ — С ПОВЫШЕННОЙ ДОЛЕЙ БЕЛКА И КРАХМАЛА:

По трети фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов и еды, богатой белком.

Если вы голоднее, чем обычно, или ужинаете не дома, эта тарелка подходит больше.

СЛЕДУЮЩАЯ ТАРЕЛКА ПО-ПРЕЖНЕМУ ОТДАЕТ ПРИОРИТЕТ ОВОЩАМ И ФРУКТАМ.

Половина фруктов и овощей и половина цельнозерновых, белка или сочетания того и другого.

Эта тарелка хороша для тех, кто не прочь побаловаться или «заесть неприятности» порцией пасты.

и ощущение удовольствия от гибкого, универсального питания гораздо лучше подходит под мое определение «хорошей жизни», чем необходимость всегда придерживаться сбалансированной тарелки.

Роль сбалансированной тарелки

ОНА ПОДДЕРЖИВАЕТ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЭНЕРГИЮ НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ. Когда вы хорошо питаетесь, то обычно лучше себя чувствуете, крепче спите и, в результате, у вас больше энергии.

МАКСИМАЛЬНО ОЗДОРОВЛЯЕТ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ. Продукты, богатые клетчаткой, поддерживают хорошую работу пищеварительной системы, помогают усваивать питательные вещества, которые служат топливом для остальных систем организма.

ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНУЮ КИШЕЧНУЮ МИКРОФЛОРУ. Сто триллионов лучших друзей организма, также известные как бактерии, живут в кишечнике и формируют так называемый кишечный микробиом – ваш «второй мозг». Он участвует в регуляции настроения, влияя на образование нейротрансмиттеров, в частности серотонина, который я называю гормоном «keep calm and carry on» («сохраняйте спокойствие и продолжайте в том же духе»). Когда вы едите бананы, артишоки или киви, в организм попадают пищевые волокна, являющиеся пребиотиками – их переваривает полезная микрофлора. Употребляя ферментированные продукты (йогурт, кефир, кимчи, мисо), вы получаете прямую дозу полезных бактерий – пробиотиков, – которые помогают колонизировать кишечник. Кроме того, вы можете пить про- и пребиотические добавки, которые также помогут полезным бактериям в кишечнике, а значит, помешают различным вредным вирусам и микробам одержать над ними верх.

ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ. Иммунная система постоянно борется с потенциальными патогенами в организме. В этом ей помогают продукты с высоким содержанием антиоксидантов – витаминов A, C и E. В киви в два раза больше витамина C, чем в апельсинах. Также богаты витаминами голубика, грейпфрут, брокколи, авокадо, манго, морковь, сладкий картофель, семена и орехи.

ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ОЧИЩАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ. Вам не нужны специальные детоксикации,

потому что внутренние органы делают за вас всю работу. Печень тщательно анализирует каждый грамм крови и избавляется от загрязнений (например, от алкоголя, потребляемых лекарств и других токсинов). Затем почки отфильтровывают ненужное и выводят его из организма вместе с мочой. Стимулируйте естественную детоксикацию, выпивая большое количество воды и контролируя употребление алкоголя.

БОРЕТСЯ С ЛЮБЫМ ВОСПАЛЕНИЕМ. На травму или недомогание организм зачастую реагирует неприятными, болезненными ощущениями в попытке излечиться. Это относится и к случаям пищевой непереносимости, чувствительности к определенным продуктам или некоторым хроническим заболеваниям. Большинство видов зелени, фруктов и других полезных для здоровья продуктов (орехи, оливковое масло, сельдерей, свекла, лосось, тунец, анчоусы и т. д.) обладают противовоспалительным эффектом.

Гибкие в принятии решений люди лучше контролируют себя в долгосрочной перспективе. Это может показаться нелогичным, однако, позволяя себе получить удовольствие сегодня (с разумной дозой самоконтроля), вы избегаете вреда впоследствии. Вместо того чтобы наотрез отказываться от бабушкиного рецепта макарон с сыром, гораздо разумнее встроить их в свой рацион, не нарушая общего баланса, и получить удовольствие. Медленное наслаждение едой и достижение приятной сытости уберегут вас от лихорадочного срыва.

Не огорчайтесь, если методика сбалансированной тарелки поначалу покажется вам сложной. Работайте со своими предпочтениями и старайтесь проявлять гибкость и изобретательность в вопросах планирования рациона. **Клиенты часто спрашивают меня, как «оздоровить» любимую еду. Ниже я привожу несколько способов превратить старое классическое блюдо в более сбалансированное.**

3. Наслаждайтесь едой

Мы редко это делаем, потому что ни у кого нет времени. Между тем неторопливое и вдумчивое вкушение пищи, а также содержимое тарелок влияют на разум и душу не меньше, чем на пищеварительный тракт. Наслаждаясь обедом, завтраком или ужином, вы непременно попадаете в восходящую спираль. Моя методика включает в себя самоосознанность – это касается и вкуса приготовляемых блюд, и практики

их поглощения. Оба фактора позволят регулировать количество съедаемого. (Вам больше не нужны для этого никакие диеты! Ура!)

Одни из главных усилителей вкуса – сливочное масло и соль, и я призываю вас вернуть их на стол, если это поможет увеличить потребление овощей. Вода камень точит. Стремление исследовать новые и интересные вкусы, например сочетание сладкого и соленого, также может сделать процесс здорового питания более захватывающим.

Поднимайтесь по спирали

КАК ОЗДОРОВИТЬ ЕДУ

* **Паста.** Используйте для приготовления лапшу, сделанную из зернобобовых (например, чечевица или нут), пасту из непросеянной муки или замените бóльшую часть пасты лапшой из кабачка или тыквы.

Увеличьте количество овощей в соусе. Начните с консервированных протертых помидоров, добавьте к ним грибы (размельченные в кухонном комбайне до консистенции мясного фарша) и то, что окажется под рукой. Пропустите массу через блендер, чтобы сделать ее более однородной. Сделайте соус песто с брокколи, капустой, шпинатом, цветной капустой или их сочетанием.

* **Бургеры.** Смешайте половину мясного фарша с размельченными обжаренными грибами, придав тем самым блюду пикантный вкус. Это почти салат!

* **Макароны с сыром.** «Гвоздь программы» здесь — сыр. Вместо того чтобы уменьшать его количество, добавьте к нему овощное пюре (я предпочитаю цветную капусту и мускатную тыкву). Подавайте с гарниром из брокколи (блюдо, проверенное на детях: макароны с сыром и «маленькими деревьями»!).

Вкушайте медленно

В о многих странах нет культа еды. Мы вечно бежим по коридору офиса с кофе в руках. Нет времени жевать! Выделите полчаса на то, чтобы поесть не отвлекаясь, – тем самым вы совершенно измените свои вкусовые ощущения и в конечном счете получите больше удовольствия. Самое логичное место для поглощения еды – это обеденный стол, но в принципе подойдет любое пространство, где вы чувствуете себя спокойно и можете сосредоточиться на сигналах, которые подает вам тело. Скамейка в парке в солнечный день зачастую оказывается соблазнительнее, чем перекус за рабочим столом. Музыка за трапезой приносит больше удовольствия и не так отвлекает, как просмотр телевизора. А вот лихорадочное жевание прямо у холодильника или за рулем автомобиля не подарит вожделенного расслабления.

Питаться осознанно – значит расположиться в удобном месте (не на диване) и устранить все отвлекающие факторы, например телевизор или компьютер. При этом неважно, вкушаете ли вы деликатес или расправляетесь с остатками вчерашнего ужина, – сосредоточьтесь на настоящем моменте. Приверженцы осознанного питания менее склонны переедать и дольше остаются довольны своим выбором рациона. Погрузитесь в этот приятный процесс – и скоро будете недоумевать, как это раньше перекусывали на бегу или в машине!

Подключите интуицию

Для тех, кто доверился своему организму, не существует правильного или неправильного способа питания. Это доверие включает способность помнить, когда вы действительно голодны и нуждаетесь в дозаправке, а также фиксировать момент насыщения. Человек рождается с этими знаниями. Когда младенец голоден, он начинает плакать. Наевшись, он расслабляется и засыпает. К сожалению, вся наша культура (а иногда даже любящие родители) работает на то, чтобы избавить нас от этой врожденной мудрости.

Многие женщины, которых я встречаю, не дружат со своим телом и не чувствуют поступающих от организма сигналов. Если вы сидели на диете, «чистились» или ограничивали себя в приеме пищи в прошлом, если вы едите под воздействием эмоций и иногда переедаете, возможно,

ВЫБИРАЙТЕ ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ВСЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Питаясь осознанно, вы станете различать новые вкусы и текстуры даже в давно знакомой еде.

Расслабление поможет принимать пищу в более спокойном темпе.

Питаясь осознанно, вы вовремя определите наступление сытости и избежите переедания.

Стараясь получить удовольствие от еды, вы останетесь более довольны своим выбором рациона.

Сколько у вас времени?

1 МИНУТА
Дышите

ПЯТЬ РАЗ ГЛУБОКО вдохните, прежде чем приступить к еде. С каждым вдохом представляйте себе человека, которому вам хотелось бы адресовать послание любви и счастья. Таким образом вы расслабитесь и сможете лучше переваривать пищу.

10 МИНУТ
Успокойтесь

ПОСЛЕ «ДЫХАТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА» приступайте к трапезе. Сосредоточьтесь. Тщательно жуйте. Стремитесь распробовать каждый кусочек.

30 МИНУТ
Наслаждайтесь

УСТРОЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАННЫЙ прием пищи. Отмечайте все особенности блюда с помощью зрения, обоняния и вкусовых рецепторов. Фиксируйте свои мысли, чувства и ассоциации.

60 МИНУТ
Погрузитесь

ГОТОВЬТЕ ЕДУ ОСОЗНАННО. Отмечайте звуки, запахи, ароматы. Неважно, насколько простой рецепт вы используете, – вы добьетесь большего, если сбавите темп.

эта проблема есть и у вас. Попытка контролировать биологическую потребность в пище усложняет процесс выбора блюда. Мой любимый метод, устраняющий эти проблемы, – интуитивное питание.

Модель интуитивного питания

Интуитивное питание – это форма «сонастроенности» разума, тела и еды. Эта модель, разработанная Ивлин Трибол и Элис Реш, соавторами книги «Интуитивное питание»*, состоит из трех основных элементов: **1) ешьте по физиологическим, а не по эмоциональным причинам, 2) полагайтесь на внутренние сигналы голода и сытости, 3) дайте себе безусловное разрешение есть.** Вам разрешается есть все что захотите и сколько захотите. Перестаньте контролировать свой вес. (В этом месте я обычно жду, что клиент бросится вон из моего кабинета.) У некоторых сама мысль о том, что можно есть все что угодно, рождает боязнь неконтролируемого поведения и набора веса. Но это всего лишь страх, рожденный годами борьбы и отчаяния.

Модель интуитивного питания позитивна и не зависит от правил питания и диет. Пусть чувство голода определяет решение поесть, а сытость – решение остановиться. Вкушая пищу, важно сосредоточить на ней свое внимание.

Несмотря на сходство с предыдущим методом, интуитивное питание – более широкое понятие, включающее осознанность, а также другие принципы, такие как отказ от диетического мышления и физическая активность ради удовольствия. Метод интуитивного питания был признан многочисленными специалистами после проведения соответствующих исследований. Люди, практикующие его, охотнее совершенствуют свои гастрономические привычки, внешний вид и образ жизни. Они менее склонны к депрессии, тревоге и низкой самооценке. **Более тридцати исследований показали, что у людей, заменивших диеты интуитивным питанием, улучшилось здоровье (кровяное давление, липидный спектр крови и кардиореспираторная выносливость) даже без потери веса.** Моя «тренога» во многом опирается на модель интуитивного питания.

* Ивлин Трибол, Элис Реш. Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. М.: АСТ, 2015.

Выбор рациона

Смело пробуйте новый десерт, не думая: «Завтра мне нужно будет расплачиваться за свой аппетит!» Но не забывайте: гибкость не означает всеядность. Не скармливайте своему организму что попало! Иными словами, еда – это часть здорового образа жизни. Прощаясь с правилами питания, вы выбираете свободу и спокойствие. Стыдиться того, что вы съели, – это все равно что стыдиться собственного счастья или наказывать себя за веселый вечер в компании друзей.

Выбор рациона – личное дело каждого. Не позволяйте посторонним осуждать себя и не слушайте непрошеных советов. Руководствуйтесь только собственными предпочтениями. Ешьте торт, если вам хочется торта, и капусту, если вам хочется капусты, но не делайте из мухи слона: это всего лишь одно из миллионов гастрономических решений, которые вам придется принять в течение жизни. **Вы сможете насладиться тортом и капустой намного больше, если не будете думать, достойный ли это выбор.**

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. Как вы можете выразить доброе отношение к своему телу через питание? В чем вам хотелось бы достичь прогресса? Какие шаги следует предпринять, чтобы жить спокойнее со своими гастрономическими вкусами?

«Гурманы – это прекрасные люди».

Джулия Чайлд

Дин
ДЕЛИС
Кассандра
ФИЛЛИПС
Парадокс Страсти
ОНА ЕГО ЛЮБИТ,
А ОН ЕЕ НЕТ

Парадокс страсти

Она его любит, а он ее нет

Когда один из партнеров любит все сильнее и сильнее, чувства другого затухают. Чем больше жаждет любви первый, тем меньше её готов отдавать другой. Это парадокс страсти. Важно, что и мужчина, и женщина могут исполнять любую из ролей в этой ловушке — и «ведущего», и «ведомого».

Известный психолог Дин Делис уверен: «ловушка страсти» — не только распространенное явление, но и исправимое. Он рассказывает, как проверить, есть ли в ваших взаимоотношениях «парадокс страсти», и как изменить шаблоны поведения, угрожающие вашему союзу. Эта книга предлагает объяснение практически любой проблеме в отношениях!

Глава 6
Из бездны отчаяния к новой жизни

Возрождение «слабого»

Эмоционально зависимый партнер отчаянно цепляется за свои мечты о любви. Казалось бы, его уже не должно удивлять предложение лидера расстаться, но все же он потрясен. Реакция Деборы на предложение Джонатана «сделать передышку» была физической и эмоциональной.

> По дороге домой я испытывала реальное ощущение, что внутри у меня образовалась какая-то холодная пустота. Конечно, я плакала, но особенно странным было именно болезненное, щемящее чувство вакуума. Холод заставил меня подумать, что это настоящий физический шок. Удивительно, но, хотя я и ожидала разрыва, травма все равно оказалась очень тяжелой. Думаю, что-то подобное происходит, когда медленно умирает любимый человек: к смерти невозможно подготовиться.

Дебора действительно пережила своего рода *психологическую смерть*. Джонатан стал для нее настолько важен, заняв центральное место в ее жизни, что его уход оказался равнозначен смерти и был так же травматичен. Аналогия с шоком вполне уместна. Физический шок замедляет процессы в организме, чтобы позволить начаться выздоровлению. Эмоциональный шок подготавливает «слабого» к выполнению трудной задачи самоисцеления.

Ситуация в чем-то напоминает жонглирование на раскачивающейся веревке. «Слабому» необходимо придумать, чем заполнить зияющую дыру, оставленную любимым, и одновременно справиться с истязающей болью. Он должен суметь оставить в покое бывшего партнера, хотя нуждается в нем отчаяннее, чем когда бы то ни было. В этом заключается

финальное проявление ловушки страсти: один партнер вырывается из нее, забирая с собой все те чувства, которые другой вложил в отношения. Но пока отвергнутый «слабый» страдает, процесс его возрождения уже начинается.

«Я этого не переживу»

У отвергнутого партнера появляется такое пронизывающее чувство утраты, что он поначалу ощущает полный крах своей жизни. Появляются мрачные мысли: «Я не переживу», «Мне больше никого не полюбить», «Счастье — не для меня» и «Я не смогу стать таким, как прежде». Эта реакция очень сильна, с ней трудно совладать, как поняла Бет.

> После того как Майлс уехал, я постоянно говорила себе: «Только не волнуйся. Все будет хорошо. Конечно, сейчас не самый лучший период, но ты справишься, так уже не раз бывало». Но уже спустя минуту я безудержно рыдала, как будто рухнул мир.

Многие психологи полагают, что уход возлюбленного пробуждает первобытный страх быть брошенным. Дети инстинктивно боятся потеряться, потому что их физическое выживание зависит от постоянного присутствия того, кто о них заботится. В определенном смысле мы *действительно* похожи на детей, только наши страхи сконцентрированы вокруг потребности *эмоционального* выживания. Мучения отвергнутого красноречиво говорят о силе этих потребностей.

Бет поступила правильно, дав волю чувствам и горю, одновременно утешая себя. Возможно, ободряющие слова не дают немедленного эффекта, но они так или иначе доходят до подсознания и способствуют исцелению.

«Слабый» чувствует себя жертвой

Ощущать себя жертвой вполне естественно для отвергнутого эмоционально «слабого» партнера. Он предложил возлюбленному самое дорогое — безграничную, бессмертную любовь, сделал ради него столько добра, но *все равно* был брошен. Это ужасно несправедливо!

«Слабому» партнеру кажется, что человек, способный так жестоко отвергнуть его, наверное, душевно или морально неадекватен. Так

возникает осознание себя не только жертвой, но и праведником. «Слабый» патологизирует лидера, убеждая себя, что в избраннике не было чуткости. Как правило, ему вторят сочувствующие знакомые (так, все близкие твердили Деборе, что Джонатан был «недостоин» ее). То же самое сказал экстрасенс, к которому она обратилась впервые в жизни.

> Это была не гадалка с неоновой ладонью на вывеске, а просто женщина, которую мне порекомендовали подруги. До кризиса с Джонатаном я не интересовалась эзотерикой, но теперь находилась в таком смятении, что готова была слушать кого угодно. Сначала она рассказала несколько удивительных событий из моего прошлого, а когда речь зашла о моей любовной жизни, мое лицо, наверное, все выдало. Экстрасенс сказала, что мужчина, с которым я была связана, оказался слишком «эгоцентричным», чтобы быть хорошим партнером.

«Сильный» может выглядеть плохим, а «слабый» — хорошим, невинной жертвой. На первых стадиях восстановления последний часто ищет утешение и поддержку своего «я» в той идее, что это партнер, а не он привел к крушению отношений.

Однако я пытаюсь убедить «слабых» заглянуть в проблему глубже. Вместо того чтобы фокусироваться на том, какой щедрый дар эгоистично забрал лидер, стоит подумать, почему «слабый» партнер *допустил* или даже *поощрял* оскорбительное отношение к себе. На сеансах психотерапии мы обсуждаем, зачем держаться за связь, если она доставляет не удовольствие, а страдание. Осознав свою роль в ситуации, «слабый» убеждается, что у него было больше власти в отношениях, чем ему казалось. В то же время я добиваюсь, чтобы он перестал *винить* в крахе себя или возлюбленного, а прочувствовал действие мощных движущих сил ловушки страсти.

«Слабый» становится сентиментальным

После ухода Майлса Бет пережила одну из типичных для отвергнутых партнеров реакций.

> Я настолько прониклась жалостью к себе, грустью и злостью на аморальное поведение Майлса, что, казалось, все мои нервы были обнажены. Я не могла смотреть вечерние новости, потому что все мне казалось печальным и отвратительным. Например, однажды в какой-то

телевизионной программе показывали женщину с клинической депрессией, у которой муж отсудил право опеки над детьми. Весь эфир я безудержно рыдала.

Отвергнутый «слабый» часто проецирует свои чувства боли и утраты на внешний мир (тогда как влюбленные раскрашивают мир яркими красками). Он чувствует родственную душу в любом человеке, который познал трагическую сторону жизни. Он находит убежище в печальной музыке, грустных фильмах и стихах о безнадежной любви. Обостренная сентиментальность может убедить «слабого», что благодаря страданиям он стал более чутким и глубоким человеком. Зачастую это действительно так.

Заполнить пустоту

Шок от краха романтических отношений эмоционально опустошает «слабого» партнера, и тот старается заполнить возникший вакуум делами, в умеренных дозах совершенно нормальными. Такие модели поведения подспудно способствуют процессу восстановления целостности личности страдающего человека, смещая эмоциональный фокус от покинувшего его «сильного» партнера и заживляя оставленную им рану.

Применение моделей «заполнения пустоты» не ограничивается проблемой расставания. Их часто используют «слабые» в негармоничных отношениях любого рода.

Духовность, благотворительность, усердный труд

Многие «слабые» находят утешение в новом или обновленном чувстве духовности. Это прекрасный суррогат утраченной любви, недаром в культуре существует образ отвергнутого возлюбленного, уходящего в монастырь, присоединяющегося к Корпусу Мира или другой благотворительной организации.

Духовность ассоциируется с жертвенностью, преданностью и верностью — понятиями, воплощением которых считает себя брошенный человек. Духовное рвение и бескорыстное служение дают ему новое «я», а также безопасное и одобренное обществом направление для выражения своей любви.

Как правило, духовность предполагает некий «путь». Готовый набор духовных убеждений, если ему следовать, предлагает новую структуру жизни взамен той, которая была разрушена неудавшимися романтическими отношениями. После визита к экстрасенсу Дебора посетила несколько занятий по духовному самосовершенствованию.

> Мне помогли понять, что любовные отношения — не самое главное в жизни. Я осознала, что придавала обладанию мужчиной слишком большое значение. Мне надо было продолжить программу, но она была не совсем для меня.

Решение: шопинг

Дебора считала, что, поскольку Джонатан несправедливо ее обидел, она заслужила право на компенсацию.

> Обычно я делаю покупки раз в сезон, а тут вдруг начала проводить все выходные в лучших торговых центрах. Я покупала невероятно дорогие вещи. И это я, которая всегда приобретала все по акциям или в секонд-хенде. Я ощутила себя другим человеком, когда переоделась в новые вещи. Это было приятно.

Позже Дебора поняла, что выбрала именно эти вещи ради самоутверждения. Своим нарядным видом они компенсировали бессилие, которое она тогда ощущала. Кроме того, Дебора интуитивно использовала известный психологический стимулятор — шопинг, чтобы справиться с началом депрессии.

Забота о себе после эмоциональной утраты — важная часть самолечения, однако любая стратегия, доведенная до крайности, может навредить. Тяга Деборы к шопингу поубавилась, а затем сменилась отчаянием, когда она получила выписку по счету кредитной карты. Радость от новой одежды оказалась эфемерной, а счет на 3000 долларов — вполне реальным.

Еда

Герои, «заедающие» эмоциональный кризис, прочно обосновались в ситкомах. Однако недавние исследования показали, что такое поведение имеет те же причины, что и страсть к наркотикам. Чувство насыщения успокаивает даже младенцев: оно подавляет тревогу и негативные порывы, дает устойчивое ощущение комфорта. Наркотики действуют

во многом аналогично, блокируя как внутреннюю, так и внешнюю боль и вызывая эйфорию.

Пол обратился к пище, чтобы заполнить пустоту, возникшую после ухода Лоры.

> Я заметил, что ищу блюда, которые когда-то готовила мама. Каши, легкие пирожные, курица в сливочном соусе, теплый яблочный пирог с мороженым и тому подобное. Недалеко от моего дома есть ресторан с домашней кухней, и я ходил туда завтракать и ужинать. В результате сильно растолстел.

Не случайно, что еда «из детства» приносила Полу самое большое удовольствие. Он рос в атмосфере комфорта и любви, и теперь забытые блюда, казалось, возрождали ощущение надежности и теплоты.

Интересно, что шопинг повышал внешнюю привлекательность Деборы, а еда Полу только вредила. Тем не менее и то и другое «заполняло пустоту» и отражало упавшую самооценку.

Голодание

Есть категория «слабых» партнеров, реагирующих на пищу противоположным образом и начинающих от нее отказываться. Так произошло с Бет.

> Я стала почти презирать еду — отчасти из-за проблем с желудком, отчасти потому, что относилась к продуктам почти как к врагам. Я знала, что в произошедшем виновата не прибавка в весе после родов, хотя она, возможно, способствовала нашему разрыву. Просто Майлс по работе был связан с пищей. Думаю, моя реакция, во всяком случае, объяснима.

Пока шок расставания не отпускает, еда может казаться «слабому» несущественной или неаппетитной. Однако для некоторых отказ от пищи становится элементом карающего пренебрежения к себе, отражающего низкую самооценку.

Есть и другое объяснение. Психологи, специализирующиеся на нарушениях пищевого поведения, утверждают, что анорексия — довольно частая реакция на разочарование в любви. Активный контроль потребления пищи позволяет «слабым» партнерам компенсировать ощущаемый ими недостаток власти над собственной эмоциональной жизнью.

Алкоголь и наркотики

По свидетельству Пег, Билл всегда выпивал умеренно или сильно, но обязательно по какому-то поводу. Возможно, он был начинающим алкоголиком. Кризис на работе, а затем и в семье столкнул его с обрыва. Хотя Билл отказался посещать психотерапевта вместе с Пег и решил разобраться с проблемой «по-своему», вскоре после нападения на жену он начал посещать встречи группы анонимных алкоголиков.

С помощью спиртного Билл притуплял в себе чувство поражения. Привлекательность алкоголя и еще одного популярного «решения проблем» (наркотиков) заключается в том, что они немедленно облегчают психическую и эмоциональную боль. Кроме того, данный «метод самолечения» не только притупляет неприятные ощущения, но и позволяет «слабому» самому наказать себя за то, что оказался неудачником. Вот почему опасные, изменяющие психику препараты так заманчивы для многих «слабых» партнеров.

Биллу посчастливилось. Акт агрессии напугал его и заставил взяться за исправление ситуации. Но я знаю много других случаев, когда сломленным, впавшим в зависимость «слабым» партнерам повезло меньше. Если вещество, которым человек злоупотребляет, станет постоянной заменой нормальных взаимоотношений, то результат часто оказывается трагичным — эмоционально и физически.

Мягкое возмездие

Гнев к лидеру отношений, испытываемый «слабым» партнером, часто порождает фантазии о мести. Иногда такие мечты сбываются. Некоторые поступки, которые я называю «мягким возмездием», помогают зависимому партнеру перенаправить злость в позитивное русло, восстановить ощущение личной власти. Многие варианты мести могут оказаться шансом на последний рывок, чтобы соединиться с возлюбленным.

Письмо

Бет почувствовала себя значительно лучше после того, как написала в ресторан Майлсу письмо, которое называла «отвали и сдохни».

> Во мне скопилось много такого, что не хватило духа ему высказать, когда он собирал вещи. Это ужасно — чувствовать себя до такой степени

запуганной. К тому же чем больше я обо всем этом думала, тем лучше и точнее складывались формулировки. Благодаря письму я вдруг поняла: мне тоже есть что сказать. Оно помогло мне найти слова, которых я лишилась в момент расставания. И еще мне хотелось, чтобы Майлс узнал, что я не считаю его большим подарком, хотя, пока писала, страстно желала, чтобы он вернулся.

Письмо-возмездие служит «слабому» партнеру своеобразной трибуной, которой он лишился, когда в паре начались проблемы. Оно дает возможность оставить за собой «последнее слово» и чувство контроля. Такие письма наполнены колкостями, призванными уязвить самомнение «сильного». Но Бет призналась, что ей просто нравилась идея, что Майлс получит письмо и будет «держать его в руках так, будто он держит меня».

Фантазии «слабого» о вдовстве

Часто идея возмездия не выходит за пределы воображения «слабого» партнера — это фантазии о присутствии на похоронах трагически погибшего любимого. В то время как подобные мечты лидера вызваны стремлением к свободе и не отягощены ощущением вины, «слабому» они дарят чувство власти без душевной боли.

В бестселлере Норы Эфрон Heartburn («Ревность»)* пережившая измену героиня выражает эту фантазию, рассказывая психотерапевту о неверности своего мужа Марка:

«Так что же вы хотите? — спросила Ванесса. — Марк скоро будет здесь, и вы должны понять, чего хотите, когда он появится».

Я задумалась: «Хочу, чтобы он вернулся».

«А зачем вам надо, чтобы он вернулся? — поинтересовался Дэн. — Вы ведь только что сказали, что он придурок».

«Я хочу, чтобы он вернулся, потому что тогда смогу на него наорать и сказать ему, что он придурок, — ответила я. — И потом, это мой придурок». Я сделала паузу. «А еще хочу, чтобы он перестал с ней встречаться. И хочу, чтобы он сказал, что никогда по-настоящему ее не любил. Я хочу, чтобы он сказал, что, наверное, сошел с ума. Я хочу, чтобы она умерла. И чтобы он тоже умер».

* *Ephron Nora*. Heatburn. New York: Vintage Books, the division of Random House, 1983. *Прим. ред.*

«Надо же, а мне послышалось, что вы хотите его вернуть», — сказала Эллис. «Совершенно верно, — пробормотала я. — Но я хочу вернуть его мертвым».

Я улыбнулась. Это был первый раз, когда я с юмором отнеслась к своей ситуации.

«Слабый» партнер мысленно убивает «сильного», считая, что страдания были бы меньше, если бы любимый умер, а не отверг его. Мне нравится, как Эфрон описывает роль юмора в возрождении «слабого» после личной драмы.

«Я ему докажу!»

Самый эффективный из приемов мягкого возмездия — «я ему докажу». Он стал причиной немалого числа весьма успешных карьер. Обогнав «сильного» партнера в профессиональном отношении, «слабый» надеется превзойти его в социальном статусе не только для того, чтобы устранить дисбаланс, но и чтобы создать существенный перевес в свою сторону. Надо сделать так, чтобы бывший лидер всю оставшуюся жизнь жалел о расставании со своим «слабым» партнером. Перемещение романтического разочарования на карьерные усилия помогает «слабому» быстрее восстановиться. Иногда такой прием возмездия даже становится успешным решением проблемы отношений, привлекая ушедшего лидера или более интересного партнера. Далее я подробнее расскажу, как перенаправить душевную боль от разрыва.

Жесткое возмездие

В небольшом, хотя и пугающем проценте случаев разрыв романтических отношений активизирует таящуюся в человеке склонность к агрессии. Яркий пример тому можно найти в популярном фильме Эдриана Лайна Fatal Attraction («Роковое влечение»), вышедшем на экраны в 1987 году. Для «слабого» партнера, которого разрыв с любимым человеком окончательно лишает контроля над ситуацией, причинение боли обидчику позволяет достичь двух целей: восстановить чувство личной власти и скорректировать резкий дисбаланс в отношениях. Как таковое возмездие тесно связано с движущими силами ловушки страсти. Чем агрессивнее и враждебнее «слабый» ведет себя в других сферах жизни, тем более крайние формы принимает его месть.

Грязные слухи

Этот весьма распространенный прием мести заключается в том, что покинутый партнер распространяет слухи и вредную полуправду о бывшем возлюбленном и их отношениях. Классический пример — брошенный мужчина утверждает, что его бывшая партнерша была фригидной или наоборот. Запятнав ее репутацию, он поддерживает собственное эго, подразумевая, что, во-первых, она была его недостойна, а во-вторых, это *он* на самом деле ее бросил.

Женщина — «слабый» партнер — достигает той же цели с помощью намеков, будто у отвергшего ее партнера были проблемы в постели или не хватало каких-то душевных качеств. И мужчины, и женщины, мстящие таким образом, рассчитывают унизить бывшего любимого, как были унижены они сами, и уменьшить его привлекательность на «любовном рынке».

Дискредитация на работе

Работа — важнейшее место романтических знакомств и сфера, где месть может быть особенно губительной. Пол со стыдом признался, что намеревался «ужалить» Лору таким образом.

> Я входил в состав аттестационной комиссии, когда должны были обсуждать эффективность работы Лоры за первый год. Я уже обдумал последствия и решил ограничиться одной слегка негативной ремаркой в ее адрес типа «несобранная» или «непоследовательная». Но когда подошла ее очередь, я не смог сделать это, просто спасовал. Однако, кажется, о нашей истории довольно хорошо знали в компании, и она немного повредила Лоре. Ей почти не повысили зарплату.

Зафиксировано довольно много случаев, когда женщины (да и мужчины) страдали на профессиональном поприще из-за романов с коллегами, которые заканчивались разрывом, особенно когда пострадавшей стороной считался руководитель. Большинство психологов считают удовлетворение в любви и на работе краеугольными камнями счастья, поэтому месть на работе особенно опасна.

«Я сделаю твою жизнь невыносимой»

Некоторые брошенные «слабые» мучают бывших партнеров непрошеными визитами в любое время суток и превращают телефон в звонящее без умолку орудие пыток. Иногда такие надоедливые «слабые» даже

прибегают к актам вандализма, повреждая дом или машину «сильного». Им трудно остановиться, хотя они понимают, что этим уничтожают последний шанс помириться.

Использование детей

Один из самых деструктивных, с точки зрения психологии, приемов мести — вовлечение общих детей в проблемы взрослых. К счастью, большинству семейных пар, с которыми мне приходилось работать, удавалось относительно успешно оградить детей от связанных с расставанием негативных эмоций. Вместе с тем некоторые люди превращают своих беззащитных детей в пешки в своей агрессивной шахматной партии. Самая распространенная тактика брошенного супруга — настроить ребенка против ушедшего. В основе этой тактики лежит желание лишить «сильного» партнера любви его ребенка, чтобы тот понял, «каково это». Крайняя форма данного приема возмездия — похищение собственных детей, и это не такое уж редкое преступление.

Самоубийство

Примерно через месяц после завтрака с Джонатаном Дебора отчаялась как никогда.

> Я несколько недель не получала от Джонатана вестей и понимала, что звонить ему унизительно и бесполезно. Казалось, все было против меня. Я отправила слайды своих работ в несколько галерей, но все они вернулись с формальным отказом. Я начала новую картину, но ничего не получалось. Мне пришлось просить у мамы взаймы, чтобы расплатиться за шопинг, и мы поругались. Повесив трубку, я почувствовала, что меня никто не любит, что у меня нет таланта и что я ни на что не способна. Я выпила немного вина и разрыдалась, оплакивая бесполезность своей жизни. Вдруг я оказалась в ванной и стала сыпать на ладонь таблетки. Перед моими глазами стояла картина: Джонатан узнаёт новость [о моем самоубийстве]; он совершенно сломлен, а все думают, что он виноват в моей смерти.

Деборе повезло. Ее лучшая подруга позвонила как раз в тот момент, когда она глотала третью таблетку.

> Я даже не могла говорить, просто рыдала. Келли приказала мне ничего не делать, или она позвонит в полицию. Вскоре она приехала, заставила

меня выбросить таблетки и отругала! Я слушала ее слова о том, что она с самого начала считала Джонатана неудачником, недостойным моей любви и тем более смерти из-за него. Мне полегчало. Потом Келли настояла, чтобы я обратилась за помощью к психотерапевту. Вот почему я здесь.

«Слабые», предпринимающие попытку самоубийства, приходят к интуитивному пониманию смысла ловушки страсти и осознают, что между их отчаянной, цепкой любовью к «сильному» и его отчуждением есть коварная связь. Когда наступает депрессия, они чувствуют, что не в силах «выключить» свою страсть, и самоубийство начинает казаться блестящим решением. Приходят спокойствие и сила. Суицид одним ударом решит все их проблемы: положит конец нестерпимым страданиям, освободит от эмоциональных оков, заставит «сильного» расплатиться за нанесенную им обиду по высочайшей цене — чувством вины за смерть другого человека.

Хотя к отвергнутым людям часто приходят мимолетные мысли о самоубийстве, большинство из них все же понимают, что их страдания не навсегда. Дебора позже призналась, что ей вряд ли хватило бы духу довести свой план до конца, но все равно она была рада, что Келли вовремя позвонила и не дала ей возможности проверить это.

Высшее возмездие

Нередко страдающие от разрыва отношений «слабые» партнеры представляют себе страшную участь бывших любимых, которые отвергли их. Иногда такие фантазии даже психологически полезны. Однако число отвергнутых любовников и супругов, мысленно посягнувших на жизнь своих бывших партнеров, удручает. По статистике ФБР, примерно 30% убитых женщин умирает от руки партнера, которого они оттолкнули. Аналогичный показатель для мужчин заметно ниже — 6%, но нельзя забывать, что женщины вообще гораздо реже совершают убийства.

Конечно, такое преступление всегда свидетельствует о более серьезных психологических проблемах убийцы, приведших к патологической неспособности справляться со злостью, отчаянием, чувством бессилия. Убивая своего партнера, «слабый» прибегает к единственному оставшемуся у него средству вернуть его под контроль в соответствии с принципом: «Так не доставайся же ты никому».

Хотя гнев является нормальным чувством, жестокость и агрессию нельзя оправдывать и считать допустимыми. В дальнейших главах мы рассмотрим здоровые способы освобождения от гнева.

Падение в бездну

Как алкоголики или наркоманы, многие зависимые от страсти «слабые» опускаются на дно. Пьяное нападение Билла и попытка самоубийства Деборы — примеры того, каких глубин отчаяния достигли эти люди. Обоих пережитое подстегнуло к возрождению. Пол, достигнув дна вскоре после фиаско на корпоративном пикнике, выбрался из бездны менее драматичным, но решительным способом.

> Я сидел в любимом кафе, ел лепешки с мясным соусом и набрасывал черновик очередного письма Лоре. Вдруг, подняв глаза, я увидел в зеркале свое отражение — одутловатое лицо, на подбородке пятно соуса. Мне стало противно. Вот он я в свои тридцать пять лет — растолстевший, бледный, с лысеющей головой. Чем могу похвастаться? Знанием, что могу очень долго вести себя как полный кретин?

Пол в тот же день записался в тренажерный зал и решил оставить Лору в покое. Тем же вечером он позвонил Дафни и пригласил ее в следующие выходные на ужин и в консерваторию.

Падение на дно встряхивает человека и выводит его из эмоционально зависимого положения. В этот момент для него обычно остается единственный путь — наверх.

Многим людям, побывавшим в этой роли, не хватает смелости и силы на решительный подъем из бездны, но они медленно и последовательно исцеляются от боли и перенаправляют свое внимание в сторону от «сильного» партнера. Триумф наступает в тот день, когда мысли о прежнем возлюбленном впервые не приходят в голову.

Возрождение — восстановление целостности

Для первого этапа возрождения «слабого» к жизни характерно сосредоточение внимания исключительно на «сильном» партнере и своих мучениях.

Второй этап начинается, когда эмоциональная энергия «слабого» начинает в большей степени расходоваться на организацию новой жизни, чем на попытки вновь завоевать лидера, да и просто справиться с душевными страданиями. Это постепенный процесс: человек учится отпускать ситуацию, борется за эмоциональную независимость. Часто самое быстродействующее средство (хотя и не всегда самое лучшее) — найти нового партнера.

Когда у «слабого» партнера роман

И недавно расставшиеся, и страдающие от неразделенной любви эмоционально зависимые люди ищут роман по одной и той же причине — исцелить свое ослабевшее «я». У «сильных» партнеров в новых связях совершенно иные цели — им хочется вновь пережить страсть и восторг. Но мотив у тех и других общий: это желание, порой бессознательное, связать себя с человеком, который будет лучше соответствовать их потребностям.

Хотя «слабый» понимает, что новый партнер мог бы сделать его счастливее, ему бывает непросто преодолеть естественное отвращение ко всем, кроме прежнего возлюбленного. Бет пришлось справиться с этой реакцией, когда Кевин, терапевт, с которым она встречалась до знакомства с Майлсом, узнав о ее одиночестве, пригласил на свидание.

> Я была слегка удивлена звонком Кевина и сразу вспомнила истории про «стервятников», слетающихся на недавно разведенных женщин, хотя до развода у меня еще не дошло. Я считала, что у нас с Кевином была случайная интрижка, но он явно был огорчен, когда я порвала с ним ради Майлса. На мой взгляд, он всегда пытался придать своей персоне большее значение, чем это было на самом деле. Однако я знала, что Майлс чувствовал угрозу с его стороны, и приняла приглашение во многом из-за этого. Да и просто приятно, когда тебя куда-то зовут. На первом свидании я с трудом заставила себя поцеловать Кевина на прощание, но на втором позволила себя соблазнить. Причем вряд ли это было связано с энтузиазмом Кевина. Потом он сказал: «Ты по-прежнему очень замужняя женщина».

В глазах Бет Кевин не мог сравниться с Майлсом, но его внезапное появление позволило удовлетворить две обуревающие ее потребности: снова почувствовать себя желанной и в отместку ранить Майлса. Кроме

того, «слабый» партнер надеется, что новая связь отвлечет его от воспоминаний о «сильном», но часто этого не происходит.

Как ни странно, «слабый» может страдать из-за чувства вины за измену и бояться нового романа. Как правило, после первого свидания он чувствует себя очень подавленно. Так было с Бет.

> Знаю, что это звучит невероятно, учитывая то, что сделал со мной Майлс… Но, переспав с Кевином, я не могла избавиться от чувства, что изменила мужу. Кроме того, я опасалась, что, когда Майлс обо всем узнает, у нас не останется шансов воссоединиться.

Бет поддерживала психологическую дистанцию с Кевином. («Я еще не дошла до момента, чтобы „на следующее утро“ знакомить Хлою с псевдопапами».) Однако когда Пол достиг дна своей бездны, его мотив встретиться второй раз с Дафни был совсем другим.

> Приглашение Дафни на пикник было уловкой. Но даже тогда я восхищался тем, как она себя держала, хотя прекрасно понимала, в чем дело. Поэтому во второй раз мне пришлось долго объяснять ей все и уговаривать. Когда она согласилась на новую встречу, я почувствовал рассвет нового дня. Меня больше не интересовали очередные «американские горки» эмоций. Дафни привлекала меня как раз тем, что полностью сформировалась как личность и не искала себя, как Лора. Хотя, может быть, Лора была интереснее…

Хотя Пол признавался, что Лора по-прежнему имела над ним власть, он был решительно настроен вырваться из ловушки страсти. Его поход на симфонию с Дафни оказался спасением для раненой самооценки.

> Я был на седьмом небе от того, как она держала меня за руку, когда мы выходили из концертного зала. Это было так естественно, так незатейливо, так доверчиво. Я снова почувствовал себя сильным мужчиной, а не лебезящим дураком. Дафни не настаивала, чтобы мы бросались в отношения в переходный период, и я уважал ее за это. Мы виделись еще несколько раз, и, когда наконец занялись любовью, Лора не приходила мне в голову целых четыре часа.

Пол переживал радостный процесс перенаправления своих эмоций в новую любовь. Делая это, он, сам того не зная, создавал возможность кардинального изменения отношений с Лорой.

Бумеранг эмоций

Начав встречаться с Дафни, Пол избегал Лору на работе, но слышал сплетни, что Ник бросил ее после того, как они проиграли дело о мошенничестве. Поэтому, когда она вскоре вошла в его кабинет, он был удивлен, но не шокирован.

> Лора пыталась держаться беззаботно, но выглядела очень нервной. Она спросила, может ли по-прежнему считать меня другом, потому что ей сейчас очень нужен друг, человек, который знает ее по-настоящему. По словам Лоры, она очень быстро влюбилась в Ника, но «у них просто не получилось». Еще она сказала, что вела себя подло, воспринимая мое отношение как само собой разумеющееся. Потом последовал вопрос, не хочу ли я поужинать вместе. Я сказал, что встречаюсь с Дафни, но завтра вполне можно пообедать. Было видно, что она застигнута врасплох.

Пол был приятно смущен. Он знал, что Дафни не будет в восторге, услышав, что он обедал со своей бывшей, но его серьезно тревожило состояние Лоры. Казалось, она действительно страдала, и Пол беспокоился о ней. Кроме того, это всего лишь дружеский обед и его не надо было скрывать. Тем не менее он решил ни о чем не говорить Дафни, чтобы лишний раз ее не огорчать.

Когда «слабый» обретает силу

Развитие событий, столь озадачившее Пола, было вполне логичным. После трудного старта ему удалось добиться успеха. Он решил оставить Лору в прошлом и завязал новые отношения — более прочные, хотя и не такие страстные. Пол обрел контроль над ситуацией, и его жизнь наладилась.

Тем временем у самой Лоры все было не столь радужно. Она искала более захватывающих отношений с Ником и нашла их, но причиной ее восторга оказались новые ощущения положения «слабой». Ник стал первым мужчиной «со времени старших классов», который сам ее бросил. Лора пережила и серьезное профессиональное поражение. Потрясенная эмоционально, лишенная чувства собственного достоинства, Лора пришла к Полу, надеясь найти утешение у того, кого все еще считала «своей собственностью». Однако когда она узнала о новых отношениях Пола

и Дафни, ситуация полностью изменилась. Внезапно, как это случилось раньше, Пол стал для нее интересен с романтической точки зрения. Единственной разницей, которую Лора не приняла во внимание, было то, что она больше не обладала былой привлекательностью. Позиции почти полностью поменялись местами.

Пол рассказывал о своем изменившемся восприятии Лоры:

> Лора оказалась простой смертной! Во время обеда я действительно видел в ней подругу и ничего больше; человека, который переживает трудный период в жизни и хочет поплакать у меня на плече. Я попытался вызвать в себе прежние чувства к ней, но вспомнил только ее эгоизм и родинку рядом с губой. Было странно рассматривать ее без розовых очков. И еще удивительнее было наблюдать, как она пыталась флиртовать со мной.

Пол не знал, что делать с незнакомым и несомненно приятным чувством власти, которое ощущал теперь в присутствии Лоры. Это чувство усиливалось тем, что женщина явно нуждалась в его поддержке. В конце обеда Лора заявила, что Дафни «недостаточно хороша» для Пола.

Нарциссическая травма «сильного»

Появление у «слабого» партнера нового возлюбленного часто приводит к резкой смене власти в прежней паре. Майлс описывал свою реакцию на известие о романе между Бет и Кевином.

> Я совершенно обезумел: мне было скучно без Бет. Однажды вечером, решив, что мне необходимо с ней встретиться, я поехал к ней и позвонил в дверь. Открыла няня Хлои. Увидев меня, она очень удивилась и сообщила, что Бет нет дома. Я сказал, что посижу с дочкой и она может идти, но девушка очень разнервничалась. И тут до меня дошло, что Бет была с мужчиной! Как будто мне нож в сердце вонзили. Я целый час ездил кругами, купил бутылку водки и припарковался за несколько домов от нашего. Примерно через 20 минут подъехал «ягуар». Из него вышла Бет, и я заметил, что она была со своим бывшим парнем — Кевином. Я не верил своим глазам! Вернувшись домой, я едва не прошиб кулаком стену.

Майлс страдал от нарциссической травмы — удара по самолюбию, способного вызывать животную ярость даже у самых рассудительных людей. Он считал, что Бет — его собственность и что она примет его

назад, как бы ни злилась. С Моникой дело шло к расставанию (оказалось, что у нее проблемы с наркотиками), он сам начал скучать по дому и семье. И хотя Бет всегда утверждала, что Кевин ее не впечатляет, Майлс никогда этому не верил, а теперь тем более.

На следующий день Майлс попытался увидеть «светлую» сторону. Поскольку у Бет завязались романтические отношения с Кевином, ему, Майлсу, больше не надо чувствовать себя виноватым в уходе из семьи и связях на стороне. Но теперь его тяга к свободе и возбуждению казалась пустой и бессмысленной. Бет выпорхнула у него из рук, и ловушка страсти вновь сделала ее привлекательной, трудной целью. Он хотел *именно ее*.

Паника «сильного»

Лора наивно и самоуверенно воспринимала Дафни как недостойную внимания соперницу и была поражена прохладным приемом Пола. Во время их последнего разговора (когда она призналась в связи с Ником) Пол поклялся, что, если она когда-нибудь передумает, он будет в ее распоряжении, ведь его любовь навсегда.

> После того как Ник меня выставил (а это называется именно так), я чувствовала себя последней дурой. У меня был отличный парень — Пол, все складывалось чудесно. Просто, как в поговорке, у соседа трава показалась зеленее. Но я чувствовала, что теперь очень повзрослела и знаю, чего хочу и в чем нуждаюсь. И это — Пол. За обедом он сказал, что мне нельзя доверять… мне было обидно это слышать, но его сложно винить. Теперь я решила доказать, что изменилась и что мы действительно подходим друг другу, а Дафни — просто вариант для подстраховки. Я всерьез задумалась о браке. Вообще, мне кажется, что именно страх перед серьезными отношениями толкал меня в объятия Ника, хотя подсознательно я по-прежнему любила Пола. В мире так мало достойных мужчин, и меня ужасала мысль, что я и впрямь могу его окончательно потерять. Я должна за него бороться!

Лора стала нуждающейся стороной. Теперь она, сама устроившая расставание, демонстрировала серьезность намерений и предложила записаться на прием к специалисту. Это был откровенный вызов принципиальности Пола — ведь именно *он* упорно настаивал на сеансах психотерапии для пар, когда Лора связалась с Ником.

Узнав о Бет и Кевине, Майлс почувствовал, что его предали, и разозлился. Но его застало врасплох еще одно чувство.

> Это было чувство глубокой любви. После моего ухода мы провели вместе всего одну ночь, и я был поражен своими ощущениями. Теперь я испытывал настоящую, страстную любовь. Через пару дней после случая с Кевином я устроил встречу с Бет, не обнаруживая, что я о чем-то знаю. Бет выглядела прекрасно. Она снова вышла на работу на неполный день, хорошо одевалась, умело пользовалась косметикой. Но она вела себя со мной официально, и я не осмелился открыть ей свои чувства. Откровенно говоря, я так нервничал, что у меня даже вспотели ладони.

Как и Лора, Майлс вплотную столкнулся с «кошмаром слабого» — страхом потерять партнера из-за одного неверного движения или слова. Став зависимым партнером, он почувствовал свою скованность и в полной мере ощутил отчужденность «сильного» — холодное поведение Бет. Майлс не знал, играет ли Бет безразличие, чтобы наказать его, а потом принять назад, или она действительно не испытывает к нему теплых чувств.

Обратное суперухаживание — бывший лидер старается изо всех сил

Вскоре после «примирительного» обеда Лора направила Полу еще одно приглашение.

> Она заявила, что понимает, как мне сложно еще раз поверить ей, и уважает мое право встречаться с другой. Однако, писала она, я для нее слишком важен, чтобы сдаться без боя. Потом последовало приглашение на ужин у нее дома. Вопреки здравому смыслу я согласился. Лора уже перенесла пару довольно значительных фиаско в личной жизни, и мне не хотелось ранить ее еще больше. Лора приготовила почти такой же ужин, как в тот вечер, когда я впервые к ней приехал. Она выглядела великолепно, была элегантна, распространяла вокруг сильный аромат хороших духов. Магия первой встречи уже давно исчезла, но Лоре трудно отказывать. Мы занялись любовью.

Пытаясь воссоздать атмосферу их первого сексуального контакта, Лора прибегла к суперухаживанию. По словам Пола, она понимала всю иронию ситуации и пыталась обратить ее в шутку, заверяя, что это единственное изысканное блюдо, которое ей удается. Но сама Лора не замечала, как

похоже ее поведение на действия Пола, когда тот впервые ощутил *ее* эмоциональное отдаление. С точки зрения Лоры, она не пыталась отменить свой отказ. Скорее она скромно признавала, что просчиталась, отпустив Пола, и пыталась продемонстрировать свою искренность и надежность. Лора думала, что этого будет достаточно, чтобы вернуть Пола. Но она действовала, не ведая о ловушке страсти.

Перед тем как начать «суперухаживание» за Бет, Майлс подготовил почву. Ему хотелось убедить жену, что перед расставанием плохо себя вел «ненастоящий» Майлс. Настоящие виновники — внешнее давление и обстоятельства, над которыми он был не властен. Бет вспоминала письмо Майлса вскоре после того, как тот узнал о ее отношениях с Кевином.

> Это было милое письмо. Майлс писал, что задерживался допоздна на работе и из-за этого постоянно выходил из себя. А еще, конечно, виноват прессинг партнеров по бизнесу. Кроме того, Майлс признавался, как трудно ему было примирить в себе «две личности» — «ночного гуляку» и «прилежного семьянина». И хотя когда-то он считал ошибочным решение завести семью, теперь понимает, что это был самый правильный поступок в его жизни.

Потом, по словам Бет, пришло время цветов, милых до глупости подарков и, наконец, билета на Гавайи с намеком, что там надо «начать работать над ребенком номер два». Майлс целиком отдался новому ухаживанию за Бет.

Двойственность чувств возрожденного «слабого»

Когда бывший «слабый» партнер занимает лидирующую позицию в отношениях, он наследует всю неопределенность позиции «сильного». Он видит, что его половина больше не полубог, и иногда даже удивляется, как *вообще* мог любить такого человека. Может быть, это с самого начала был просто капкан зависимости? Почувствовав сладость свободы и удовольствий, а теперь к тому же и власти, бывший «слабый» задумывается, стоит ли ему мириться с партнером. Это кажется ему шагом назад.

Появившееся негативное восприятие отношений усиливается скрываемой прежде враждебностью. Теперь бывший «слабый» контролирует

ситуацию и может свободно проявлять гнев без старых страхов отпугнуть возлюбленного. Задетая гордость шепчет: оттолкни его, пусть получит урок. Кроме того, бывший «слабый» может опасаться, что оживление отношений опять приведет к зависимости. Этот страх испытывала Бет.

> Отдых с Майлсом на Гавайях одновременно соблазнял и пугал меня. Я слышала от него те же слова, что и до свадьбы, — весь этот набор фраз о том, как важны для него семейные ценности. Но что нас остановит перед той же ловушкой теперь? Что если Майлс будет превращаться в монстра каждый раз, когда в его ресторане дела будут идти не так, как надо? Мне очень хотелось еще одного ребенка, но я всерьез опасалась, что это приведет к старым проблемам.

Бет правильно опасалась. Многие воссоединенные пары действительно возвращаются к прежним губительным моделям поведения. Однако воссоединение может создать для обоих партнеров идеальные условия, чтобы разобраться в силах, которые властвуют над ними, и выработать более эффективные стратегии управления этими силами. Я призываю своих клиентов, решивших вернуться к былым отношениям, насладиться счастьем второго медового месяца, но при этом стараюсь убедить их не устраняться от тяжелой работы над фундаментом их любви, пока они находятся в более-менее равных позициях. Укрепившиеся пары легче парируют неизбежные «визиты» парадокса страсти.

ЭМИ БЭНКС
ЛИ ХИРШМАН

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

НЕЙРОБИОЛОГИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

На одной волне

Нейробиология гармоничных отношения

Ключ к крепким отношениям — будь то с коллегами, любимым человеком или членами семьи — в укреплении нейронных путей, отвечающих за близость и общение.

Психиатр Эми Бэнкс рассказывает о четырех нейронных путях, развитие которых поможет вам сблизиться с другими людьми: спокойствие, принятие, резонанс и энергия. Практические инструменты, основанные на современной нейробиологии, помогут вам «настроить» мозг на крепкие взаимоотношения, забыть про одиночество и стать счастливее.

Глава 3

Три правила развития мозга

Итак, вы уже, должно быть, поняли, что мы не настолько независимы и самостоятельны в психологическом плане, как нам пытаются внушить. Хорошо это или плохо, но отношения проникают в самые потаенные глубины нашего мозга и определяют наши чувства, действия и реакции.

В идеале наши контакты с другими людьми должны быть здоровыми, вызывающими ощущение спокойствия, принятия, резонанса и энергии, которое настолько приятно, что побуждает нас поддерживать *больше* отношений и окружать себя людьми, которые помогают выйти на уровень еще более сложных взаимосвязей. Если у вас все иначе, что же… вы в этом не одиноки. В мире, пренебрегающем нашей биологической потребностью в теплых человеческих отношениях, большинству из нас пришлось пройти через череду разочарований и обид или испытать гнетущее чувство изоляции. Это означает, что наш мозг пострадал тоже. Вместо спокойствия, принятия, резонанса и энергии вы ощутили раздражение, неприятие, замешательство и усталость. Возможно, у вас даже возникало чувство, что вы как-то не так обращаетесь с людьми или просто некоммуникабельны.

Существует еще одна точка зрения, которая нуждается в опровержении. Речь идет о том, что историю трудных отношений можно якобы объяснить каким-то одним закрепленным, неизменным дефектом личности.

Однако это в корне неверно. Хотя за долгие годы под влиянием генов и окружающей среды в головном мозге действительно формируется определенная модель отношений, она не обязательно заложена в наших душах. Было бы правильно рассматривать все эти проблемы как электрические импульсы, которые, вместо того чтобы следовать по четырем нейронным путям C.A.R.E., сбились с дороги. При должном понимании, усилиях и поддержке их можно перенаправить в нужное русло. Мы можем отсечь нейронные пути, разрушающие отношения, и укрепить те, которые более полезны. Мы даже можем сформировать совершенно новые нейронные связи. Все это позволит нам делать то, что мы призваны делать: наслаждаться отношениями, позволяющими нам развиваться.

Неврология делает поворот на 180 градусов

Салли, клиентка, пришедшая ко мне потому, что у нее выработалась привычка лгать своим парням, — хороший пример того, как взрослый человек может научиться изменять свой мозг, а также понять, что отношения — важный аспект таких изменений.

Моя мама часто говорила мне и моим братьям и сестрам: «Зачем лгать? Правда гораздо интереснее». Но в случае Салли все было иначе. Реальная жизнь никогда не была настолько интересной, как ее ложь. Если Салли не хотелось никуда идти в субботу вечером, она сообщала своему другу, что едет на выходных… в Лондон. Если она опаздывала на свидание, то врала, что у нее лопнула шина. Имела место ложь и другого

рода: если парень любил боевики, Салли (которая предпочитала зарубежные фильмы) делала вид, что они ей тоже нравятся. Хочет ли Салли помочь своему парню деньгами на покупку автомобиля? Согласна ли она, чтобы он переехал к ней, не оплачивая аренду квартиры? Конечно же да!

Гибкость очень важна для поддержания отношений, особенно любовных. Мы должны уметь представлять себе, что происходит в жизни каждого из нас, и с пониманием относиться к потребностям друг друга. Однако Салли была настоящим человеком-змеей, скручивающим себя в тугой узел, для того чтобы соответствовать желаниям мужчины. Салли хотела показать мужчинам, что может полностью удовлетворить их потребности, никогда не доставит им неприятностей, не будет опаздывать и не станет делать то, что отличалось бы от их желаний. Ложь Салли была не просто ложью; это была ее стратегия сохранения связи с возлюбленным. Кроме того, ложь являлась для Салли источником дофамина. Придумывая очередную байку, она испытывала сильное возбуждение (разоблачат ли ее на этот раз?), а также предвкушала нежность со стороны любимого, когда тот услышит о ее очередной трагедии или готовности поддержать его планы. Однако все романтические отношения Салли заканчивались одинаково: ее бесконечное вранье разрушало их. Салли обратилась ко мне за помощью, потому что хотела разорвать этот порочный круг. Но могла ли она измениться после стольких лет изощренной лжи?

К числу распространенных методов решения таких проблем, как у Салли, относится концепция самоконтроля, в основе которой лежит теория разделения-индивидуации. Общая идея состоит в том, что Салли должна взять себя в руки и прекратить делать то, что разрушает ее отношения. Если у нее возникает импульс солгать, она должна просто игнорировать его до тех пор, пока соблазн не пройдет, даже если это заставит ее нервничать. В этом есть здравый смысл, поскольку самоконтроль — важный

элемент процесса перемен. Однако данный подход не учитывает сложную роль отношений в проблеме Салли или тот факт, что ложь стала неотъемлемой частью дофаминовой системы вознаграждения в ее мозге. Подход, основанный на самоконтроле, не использует нейрологические методы изменения мозга. (В частности, нейрохимические вещества, которые вырабатываются под воздействием здоровых отношений, помогают ослабить нейронные пути для формирования вредных привычек и укрепить новые, более полезные пути.) Не стоит и говорить, что он запускает классический цикл депрессивных реакций: если Салли считает, что способность быть независимой и сохранять самообладание — это показатель зрелости, то она будет чувствовать себя инфантильной неудачницей, если поддастся соблазну и снова солжет. Затем она начнет искать утешение в самом надежном источнике дофамина, а именно постарается придумать поистине впечатляющую ложь, для того чтобы добиться восхищения и любви.

Я прекрасно знаю, что некоторые психотерапевты пытались бы помочь Салли избавиться от привычки лгать исходя из анализа ее отношений в прошлом и настоящем. Специалист по психодинамической терапии, разобравшись в истории семьи Салли, скорее всего. сказал бы девушке о том, что ее родители никогда не принимали истинную, настоящую Салли, предпочтя те фальшивые версии, которые она им демонстрировала. Вероятно, на сеансах психотерапии было бы много разговоров о том, почему Салли склонна выбирать парней, которым *слишком* удобно встречаться с девушкой, удовлетворяющей все их потребности. И самое главное — во время таких сеансов уделялось бы много внимания анализу концепции принятия. Все эти прекрасные качества действительно стоит привнести в исцеляющие терапевтические отношения. Тем не менее их не всегда достаточно для того, чтобы запустить процесс изменения мозга, но даже если это удается, такие

изменения могут произойти со значительным запозданием. Хотя я и предполагала, что ложь Салли связана с характером ее прошлых и настоящих отношений, мне казалось, что исключительно традиционная терапия не поможет ей избавиться от столь прочно укоренившейся привычки лгать.

Почему мы продолжаем использовать только два способа изменения привычек и моделей построения отношений — самоконтроль и терапевтическое принятие? Одна из причин — отсутствие у большинства людей (даже у психотерапевтов) знаний о нейробиологии отношений. Еще одна причина — твердое многовековое убеждение в том, что мозг не поддается изменениям. Однако в последнее время появилось огромное количество доказательств обратного, подтверждающих, что мозг может меняться и этот процесс постоянный.

Ваш мозг — живая сущность

До недавнего времени ученые не могли увидеть мозг и измерить его составляющие. Природа мозга, аккуратно упакованного в черепную коробку, была скрыта. Ученые, не имевшие возможности наблюдать за тем, как функционирует мозг, на протяжении многих столетий пытались создать модели и теории, объясняющие его огромный потенциал. Мозг сравнивали с комодом со множеством отделений, с картотекой с папками, которые можно отрывать и закрывать, с Волшебником страны Оз, который тайно правит городом, а также с суперкомпьютером, непрерывно выполняющим операции в своих электрических схемах. Все эти аналогии связаны с неорганическими, механическими объектами. Они неживые — и не растут и не меняются.

Большинство ученых считали таким объектом и мозг, за исключением детства, рассматривавшегося как единственный

период в жизни человека, когда мозг способен развиваться и адаптироваться. Ребенок впитывает сигналы, поступающие из внутренней и внешней среды; при этом его мозг, хорошо это или плохо, адаптируется к ней. В случае, о котором рассказывает Антонио Баттро в своей книге Half a Brain Is Enough: The Story of Nico («Половины мозга достаточно: история Нико»), врачи удалили правую долю коры головного мозга мальчика, чтобы вылечить его от эпилепсии. Несмотря на то что Нико потерял важную часть мозговой ткани, он развивался практически без нарушений. У него сформировались не только функции, связанные с левым полушарием мозга, но и музыкальные и математические способности, за которые обычно отвечает правое полушарие мозга. По мнению Баттро, единственное объяснение того, как мозг мальчика смог компенсировать недостающие функции после удаления половины мозговой ткани, состоит в том, что мозг продолжает развиваться и во взрослой жизни [1].

Раньше принято было считать, что столь глубокая компенсация нарушений или травм мозга возможна (хотя и бывает крайне редко) лишь тогда, когда ребенок еще растет, а когда он достигает возраста половой зрелости, мозг становится неизменным и никакое внешнее воздействие не может на это повлиять. Больше никакого развития, никакой адаптации. Если на этом этапе мозг получает повреждение, последнее практически неустранимо. Вот пример из области психологии: если ребенка воспитывают равнодушные взрослые, не понимающие его потребностей, у него формируется мозг, генерирующий модель поведения, отражающую чувство безысходности. Согласно старой концепции развития мозга, единственный шанс на спасение такого ребенка — заботливое вмешательство в процесс формирования его мозга на раннем этапе. Без этого эмоциональная судьба ребенка предрешена. Другие физические и эмоциональные травмы также могут оставить свой след на молодом мозге.

В соответствии с метафорой «мозг как аппаратное обеспечение» считалось, что мозгу суждено разрушаться. В результате преодоления тех ударов, которые выпадают на долю мозга в повседневной жизни, его составные части постепенно выходят из строя. Или же может произойти серьезная катастрофа, когда крупные компоненты мозга отключаются из-за аварии, инфекции или удара. Согласно этой точке зрения, клетки центральной нервной системы подобны фрагментам антикварного фарфорового сервиза; если вы разобьете один предмет, вам не останется ничего другого, как смести осколки и довольствоваться тем, что осталось.

Никто не верил в то, что клетки головного мозга способны восстанавливаться или формировать между собой новые связи. Этот неутешительный неврологический «факт» имел серьезные последствия для людей, которые получили травмы или перенесли болезни, затронувшие головной мозг. Еще около пятнадцати лет назад в реабилитационных центрах стандартной практикой было активное лечение пациентов на протяжении первых нескольких недель или месяцев после получения травмы, но как только отек головного мозга спадал, а процесс улучшений прекращался, считалось, что больше ничего сделать нельзя. После этого реабилитация сводилась к поиску вариантов компенсировать возникшие нарушения. Если вы повредили зрительную кору (зона головного мозга, связанная со зрением), у вас наступала корковая слепота, и точка. Если у вас перестала функционировать левая рука, вы должны были смириться с мыслью, что она навсегда останется бездействующей. Специалисты по реабилитации научат вас, как передвигаться, ничего не видя, или как занести покупки в дом при помощи только правой руки. А если у вас было трудное детство, предполагалось, что это оставит неизгладимый отпечаток на вашей способности устанавливать и поддерживать связи с другими людьми.

К счастью, данную концепцию относительно развития мозга можно отправить в архив истории медицины вместе с другими устаревшими идеями, такими как кровопускание или черная желчь (жидкость, которая, как считал Гиппократ, вызывает рак и другие заболевания). Клетки мозга действительно нуждаются в защите, поэтому я не советую подвергать мозг физическому воздействию. Тем не менее мозг — это совсем не тот неизменный хрупкий объект, каким мы его считали раньше. Как вы узнаете из этой книги, существуют определенные правила изменения мозга, которые можно использовать для решения проблем, восстановления нейронных путей C.A.R.E. и укрепления отношений с другими людьми.

Правило изменения мозга № 1: используй, или потеряешь

У одной моей подруги развился тиннитус — расстройство, при котором постоянно звучит несуществующий шум в ушах. Подруга описала этот звук как фоновый шум высокого тона, ощущаемый ею на протяжении дня. Но когда вечером она ложилась спать, шум усиливался. При почти полном отсутствии других звуков, которые бы подавляли этот шум, ночное время превратилось для моей подруги в настоящий кошмар. Через несколько месяцев она уже страдала от хронического недосыпания и в конце концов впала в депрессию. Затем врач рассказал ей о новом методе лечения, использующем принцип под названием ***конкурентная нейропластичность***, чтобы ослабить функции той зоны коры головного мозга, которая отвечает за создание фантомного звука. Такое лечение требовало больших временны́х затрат: врач посоветовал моей подруге по два часа в день слушать любимую музыку, из которой удалены звуки, соответствующие по высоте тона звону в ее ушах. После нескольких сеансов лечения звон

в ушах существенно сократился и больше не мешал ей спать по ночам. Постепенно жизнь подруги вошла в прежнее привычное, несколько беспокойное русло.

Если бы у вас развился тиннитус пару лет назад, вам сказали бы, что это заболевание неизлечимо. Однако ряд открытий о мозге, сделанных в 1997 году, привел к появлению метода лечения тиннитуса и других расстройств, спровоцированных нервной системой. Все эти методы лечения позволяют заново выстраивать нейронные пути и получают все большее распространение, особенно в реабилитационных центрах и кабинетах реабилитологов. В других областях, в том числе в кабинетах психотерапевтов, с ними еще недостаточно знакомы. Если ваши нейронные пути, отвечающие за коммуникации, не работают так, как вы хотели бы, их можно изменить.

Переломным событием, произошедшим в 1997 году, стало исследование Питера Эрикссона — шведского нейробиолога, который доказал, что мозг взрослого человека может продуцировать новые нейроны. До этого считалось, что взрослый мозг подобен волосам на лысеющем черепе: хотя терять нейроны по мере старения вполне естественно и не всегда симптом какого-то заболевания, вы не можете вырастить их заново. Открытие Эрикссона повлекло за собой множество последствий, но самым важным стало то, что оно дало толчок развитию совершенно новой области исследований — *нейропластичности*. Оказывается, мозг взрослого человека можно изменять разными способами, подобно тому как мягкий пластичный полимер можно вытягивать и сдавливать, чтобы придать ему нужную форму. Аналогия с аппаратным обеспечением больше не соответствует известным фактам. Мозг не неизменяемая величина. Он более универсален и эластичен, чем кто-либо мог предположить. И более живой.

Нейронные пути постоянно реагируют на внешнюю среду. При многократной стимуляции того или иного нейронного пути он становится сильнее. В нем вырабатывается больше миелина, что ускоряет прохождение электрических импульсов по всему пути, а также образуется больше ответвлений, что делает путь шире. (Если посмотреть в микроскоп, то у пути с хорошей проходимостью импульсов так много ответвлений, что он напоминает всклокоченную лохматую прическу Эйнштейна.) Кроме того, нейронные пути конкурируют друг с другом, поэтому когда вы все чаще и чаще используете какой-то определенный путь, другие пути отмирают. В итоге остается меньше альтернативных нейронных путей для передачи электрических импульсов. Вместо того чтобы рассеиваться по нескольким более мелким путям, большее количество импульсов передается по нейронному пути с хорошей проходимостью.

Однако если нейроны достаточно долго не стимулируются и ваш мозг не ощущает потребности в их использовании, они могут ослабеть. Если бы вы взглянули на мозг человека, который перестал курировать одну из частей тела из-за ее ампутации или паралича, вы бы увидели, что на «карте» мозга больше нет путей, ведущих к этой части тела. Однако зона, в которой раньше пролегали эти пути, не пустует и заполнена другими проходящими поблизости путями, использующими заброшенные участки мозга.

Именно поэтому новый метод лечения тиннитуса настолько эффективен. Конкурирующий звук мешает пациенту часто задействовать старый нейронный путь и способствует формированию нового, альтернативного пути. Специалисты по реабилитации придерживаются правила «используй, или потеряешь» в новых протоколах лечения инсульта. Вместо того чтобы просто учить пациентов, как компенсировать утраченные функции, врачи стимулируют

нейронные пути к парализованной части тела, снова и снова разрабатывая ее.

Правило «используй, или потеряешь» работает также в случаях, когда отношения между людьми подчиняются определенной схеме. Это можно увидеть на примере давно женатых супругов, которые забыли, как обсуждать проблемы без пререканий и язвительных замечаний: за время брака нейронные пути для этих привычек стали жесткими и негибкими. То же самое происходит, когда женщина встречается исключительно с мужчинами, имеющими повышенное пристрастие к алкоголю. По всей вероятности, здесь дает о себе знать психологический эффект подобия (возможно, этим грешили родители этой женщины), но неврологический фактор тоже присутствует. Нейронный путь сформировался в мозге этой женщины еще в детстве, что привело к созданию модели, в которой важные отношения ассоциируются с алкоголем. Придерживаясь данной модели во взрослой жизни, она проделывает своего рода неврологическую колею, снова и снова выбирая одни и те же предпочтения и линии поведения, до тех пор пока альтернативные пути не ослабнут из-за неиспользования. Действие правила «используй, или потеряешь» наблюдается также в случаях, когда кто-то предпринимает нечто такое, что на первый взгляд кажется не свойственным его характеру. Спокойный человек переезжает в большой город, чтобы стать смелее, эгоистичный переживает тяжелое испытание, и у него развивается эмпатия. Изменение обстоятельств приводит к изменению нейронных путей.

У Салли (моей клиентки, которая лгала своим партнерам) был быстрый, сильный нейронный путь для лжи, который укрепился за долгие годы многократной стимуляции. Во время наших сеансов мы применяли практически ту же схему, что и при лечении тиннитуса. Мы стремились сознательно ослабить нейронный путь для этой привычки, параллельно стимулируя

альтернативные нейронные пути (связанные с отношениями) в надежде на то, что они станут достаточно сильными, чтобы составить конкуренцию старому нейронному пути.

Правило изменения мозга № 2: одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи

Второе правило изменения мозга звучит так: **одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи**. Подобно людям, нейроны становятся сильнее, если объединяются в группы. Когда нейроны, расположенные рядом друг с другом, многократно возбуждаются в одно и то же время, впоследствии они устанавливают между собой связи и образуют фрагмент нейронной сети или нейронного пути. Нейрон состоит из ядра, аксонов и дендритов. Аксоны отправляют, а дендриты принимают сигналы от других нейронов. Аксоны и дендриты как будто протягивают друг другу руки из разных нейронов. (Это «рукопожатие» происходит в пространстве под названием *синапс*, в котором нейромедиаторы выделяют химические мессенджеры, переходящие от нейрона к нейрону.) В несформировавшейся нервной системе такое держание за руки выглядит достаточно простым. Вы можете представить себе следующую картину: нейрон А держит за руку нейрон Б, который держит за руку нейрон В — как в детской игре, где дети держатся за руки. Однако благодаря стимуляции с течением времени в нейронах формируется больше аксонов и дендритов, которые протягивают руки множеству других нейронов, образуя сложные нейронные сети.

Направление нейронных путей, а также степень их сложности отчасти обусловлены ДНК отдельных нейронов. Однако новая область науки под названием *эпигенетика* говорит

о том, что экспрессия ДНК в значительной мере зависит от стимуляции, которую нейроны получают из внешней среды. Но если оставить в стороне ДНК, ваши нейроны и нейронные пути также формируются под непосредственным влиянием внешних триггерных факторов. Возьмем в качестве примера путь, пролегающий от двигательной зоны коры головного мозга до указательного пальца правой руки. У каждого из нас этот путь присутствует от рождения. Когда ребенок, обучающийся игре на пианино, многократно стимулирует этот путь, он усиливается и в нем образуется больше аксонов и дендритов — это и есть правило «используй, или потеряешь» в действии. Однако все эти аксоны и дендриты не просто болтаются без дела. Они устанавливают связь и «держатся за руки» с другими нейронам; если говорить на языке нейробиологии, то они вербуют нейроны из других нервных путей. На томограмме головного мозга концертирующих пианистов можно увидеть, что нейронные пути к их пальцам сильно взаимосвязаны; а аксоны и дендриты релевантных нейронов так тесно переплетены между собой, что вся рука действует как единое целое, а не как пять отдельных пальцев, кисть и запястье. Такая взаимосвязанность обусловлена многократной одновременной стимуляцией различных частей руки. С течением времени нейронная сеть руки подключает к этому пути еще больше нейронов. Сами нейроны также слегка увеличиваются, поскольку у них появляется много отростков, однако рост плотности нейронного пути обусловлен еще и тем, что этот путь находит все больше друзей, которые присоединяются к данной нейронной сети. Если такой нейронный путь используется достаточно часто, он будет занимать *меньше* физического пространства в головном мозге. Причина не в том, что он ослабевает, а в том, что он становится гораздо упорядоченнее и эффективнее, подобно тому как дряблое тело выглядит стройнее и подтянутее, когда набирает силу.

В случае Салли второе правило изменения мозга привело к созданию разветвленного, сильного нейронного пути для лжи. Когда Салли лгала, она испытывала сильное эмоциональное возбуждение, как ребенок на американских горках. Кроме того, ее партнер в ответ на ложь становился нежнее и отзывчивее, что утешало ее. В основе всех этих чувств лежал нейронный путь, который также оказался связанным с ложью. (Чуть ниже мы более подробно поговорим о нейронах и дофамине, нейромедиаторе удовольствия.) Мозг Салли подобен мозгу пианиста, за исключением того, что вместо привлечения нейронов в состав нейронных путей к руке, разветвленными и взаимосвязанными стали пути для лжи, эмоционального возбуждения, любви и утешения.

Я хотела, чтобы изменения в головном мозге Салли повлияли на то, какие именно нейроны возбуждаются вместе и формируют устойчивые связи. Но это все равно что предложить пианисту стать игроком в лакросс. По сути, Салли предстояло научиться подавлять одну группу нейронных путей, чтобы создать вместо нее совершенно новую группу.

Правило изменения мозга № 3: повторение, повторение, дофамин

Почти двадцать лет назад я посетила первую конференцию по нейробиологии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которая проходила в Нью-Йорке. В то время я активно изучала вопросы, связанные с эмоциональными травмами и насилием, поэтому мне было очень интересно услышать, как многие ведущие исследователи в этой области представят свою часть нейробиологической головоломки. Результаты были поразительны. Оказалось, что у людей, страдающих от ПТСР, имеют место нарушения

гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, слишком активная миндалина, чрезмерная норадреналиновая стимуляция и недостаточная выработка кортизола. Я избавлю вас от остальных терминов; достаточно сказать, что итог всех этих изменений химии мозга — раздражительный, болезненно на все реагирующий человек.

Безусловно, мы все хотели помочь людям с ПТСР, но в то время методы лечения этого расстройства были не совсем понятны и труднореализуемы. Однако одна группа исследователей выделялась на общем фоне, поскольку ее метод лечения действительно давал свои плоды. В процессе групповой терапии, рассчитанной на женщин, подвергшихся насилию, клинический психолог Пенсильванского университета Эдна Фоа получала результаты выше средних по сравнению с другими психотерапевтами, практикующими групповую терапию. Участники конференции были заинтригованы таким успехом. В определенный момент кто-то упомянул о том, что Эдна «особенная женщина». По всей вероятности, подразумевая под этим дружелюбный стиль отношений с пациентами, который заметно отличался от стандартного беспристрастного применения лечебных протоколов. Однако никто из присутствующих (в том числе и я) не подумал тогда о том, что именно отношения с пациентами, и, в свою очередь, их отношения между собой, и являются тем фактором, который обеспечил успех исследований и метода лечения Эдны.

Оглядываясь назад, я понимаю, что в программе Эдны отношения с психотерапевтом и между членами группы были непосредственной причиной ее успеха. Химия здоровых отношений повышает способность менять старые модели поведения. Перемены — одна из форм обучения новому, а обучение на микроскопическом уровне — это создание новых нейронов. Мы формируем также новые синаптические связи: когда мы учимся, аксоны и дендриты

устанавливают связи с другими нейронами. В итоге структура мозга меняется.

Такие неврологические изменения практически невозможны, когда люди разобщены. Изоляция — это стрессовое состояние для вашего мозга и организма в целом, особенно если вы чувствуете, что вас отвергают или осуждают. Организм истолковывает данное состояние как опасность и готовит вас к поиску ответа на вопрос: «Как мне пережить следующих несколько часов?» Когда ваша симпатическая нервная система переключается на повышенную скорость, происходит выброс адреналина, который направляет энергию на большие мышцы рук и ног и помогает вашему сердцу и легким получать больше кислорода, стимулирующего реакцию «дерись или беги». В подобных случаях ваш организм не проявляет интереса или не имеет энергии для создания новых синаптических связей, обеспечивающих процесс обучения, поскольку просто занят самосохранением.

Когда вы поддерживаете здоровые отношения с окружающими, ваше физиологическое состояние стабильно, а способность к обучению усиливается. Вам все же не помешает немного «хорошего стресса», чтобы активировать нервную систему и вызвать прилив энергии (подумайте об опытном тренере, который оказывает на вас незначительное давление, чтобы вы могли играть с максимальной отдачей). Тем не менее вы не сможете эффективно формировать новые синаптические связи, если не будете чувствовать себя в безопасности. Здоровые отношения способствуют выработке целого ряда химических веществ, облегчающих процесс обучения. К их числу относится серотонин, оказывающий успокаивающее воздействие на некоторые области мозга, а также норадреналин, в малых количествах создающий фокусирующий эффект. Окситоцин особенно полезен для формирования отношений и обучения. Когда вы влюблены или становитесь

родителями, окситоцин наполняет ваш организм, из-за чего вас буквально распирает от счастья и хочется протянуть руку к другому человеку, чтобы прикоснуться и обнять его. В книге The Brain That Changes Itself («Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга») Норман Дойдж рассказывает о теории, согласно которой окситоцин способствует изменению мозга, устраняя ряд существующих нейронных путей, чтобы освободить место для новых [2]. И это снова возвращает нас к отношениям: данный процесс позволяет изменить старые нейронные пути, для того чтобы подготовиться к другой жизни, в которой у нас будет новый партнер или новорожденный ребенок. Дружеские отношения и прочие теплые связи способствуют выработке окситоцина, хотя и в небольших количествах. Если хотите, чтобы ваш мозг сформировал новый нейронный путь, можете ускорить этот процесс посредством окситоцина.

Нейрохимическое вещество с самой большой способностью стимулировать изменения головного мозга — это, пожалуй, дофамин, также вырабатываемый в результате отношений, помогающих развитию. Я уже рассказывала о дофаминовой системе вознаграждения, которая настолько действенна, что создает зависимость, если дофаминовые пути привязаны к пагубным привычкам. Обеспечивая выработку дофамина в мозге под воздействием здоровых отношений, вы формируете сильную связь между тем видом деятельности, который хотите стимулировать, и естественными желаниями организма. Вы предлагаете мозгу вознаграждение за то, что он изменит себя. Нейробиолог Марта Бернс рекомендует учителям рассматривать вырабатываемый мозгом дофамин как кнопку «сохранить», поскольку когда дофамин связан с процессом обучения, нейронные пути, отвечающие за усвоение информации, становятся гораздо прочнее и устойчивее [3].

По всем этим причинам здоровые отношения с окружающими могут стать для вас самым ценным активом при попытке измениться. Однако без многократной стимуляции нового нейронного пути они не всегда способны эффективно конкурировать с существующими нежелательными путями и проблемным поведением. Именно поэтому необходимо придерживаться третьего правила изменения мозга как в процессе терапии, так и в ходе изменений без профессиональной поддержки: повторение, повторение, дофамин.

Применение трех правил изменения мозга на практике

Следующий наглядный пример иллюстрирует, как применять три правила изменения структуры мозга на практике. Одна из прошлых зим в Новой Англии выдалась на редкость суровой: было больше снегопадов, чем я могу припомнить с детства в штате Мэн. Во время уже третьей сильной снежной бури за неделю автомобиль моей подруги застрял в конце нашей подъездной дорожки: два задних колеса беспомощно проворачивались на пятачке льда. Каждый раз, когда моя подруга нажимала педаль газа, колеса машины вращались все быстрее и быстрее. В результате полоса льда на поверхности снега превратилась в глубокую ледяную колею. Чем больше подруга нажимала на газ, тем глубже автомобиль погружался в колею и застревал. Именно это происходит с привычками при формировании отношений. Все может начаться с какой-то мелочи, но если неоднократно повторять одно и то же действие, нейронный путь увеличивается в объеме, и привычка укореняется.

Когда автомобиль моей подруги застрял, ей требовался новый путь. Колесам необходимо было выбраться на другой

участок подъездной дорожки, не покрытый льдом. Для того чтобы высвободить автомобиль, я создала для него новый путь, засыпав глубокую колею солью и песком. У колес появилось сцепление с поверхностью, и машина выехала на чистую сторону подъездной дорожки.

Изменение мозга и старых привычек требует аналогичного перехода от нейронного пути, разрушающего ваше здоровье, к более подходящему пути, стимулирующему как выработку дофамина (для укрепления новых привычек), так и формирование здоровых межличностных отношений (для стимуляции мозга, настроенного на поддержание отношений, уменьшение стресса и изоляции, а также повышение эффективности обучения). Некоторые люди представляют, что устанавливают физические барьеры на ненужном нейронном пути, чтобы заблокировать прохождение по нему импульса. Другие думают, будто подхватывают импульс, берущий начало в их мозге, и направляют его по более приемлемому пути. Эти примеры являются упрощенной версией происходящего в нашем мозге, но это именно тот случай, когда простота имеет свои преимущества. Когда вы чувствуете, что склоняетесь в сторону плохой привычки, ее притяжение может оказаться настолько сильным, что вам будет трудно сориентироваться, как ему противостоять. Но при наличии в вашем воображении сильного, четкого образа вы сможете уговорить свой разум вести себя иначе.

Теперь вернемся к Салли, которой предстояло решить, какие барьеры способны помочь ей избавиться от привычки лгать своему партнеру. Я объяснила ей, что правильного или неправильного ответа не существует. Первым барьером могло бы стать то, что позволило бы Салли остановиться хотя бы на секунду, когда у нее в очередной раз возникнет желание солгать. Я порекомендовала ей начать с очень маленьких, но действительно осуществимых шагов, а не с коренных изменений.

У меня был еще один совет. Многие люди оценивают себя по плохим привычкам или неудачам, поэтому способность воспринимать вредную привычку как нечто отдельное от себя самого — важный первый шаг, который может выступить в качестве барьера. Салли удалось установить небольшой барьер, просто признав тот факт, что для нее желание солгать — это способ обмануть свою физиологию и почувствовать уверенность в отношениях с мужчинами. Ложь Салли и возникающие в связи с этим трудности в общении не должны были определять ее сущность. Другие люди устанавливали аналогичные барьеры, говоря себе: «Это всего лишь мои бредовые мысли» или «Мой организм просто сообщает мне, что жаждет дофамина».

Когда Салли задумалась обо всем этом и обозначила свое стремление лгать как плохую привычку и неэффективный способ сохранения отношений с возлюбленным, ей удалось взглянуть на себя по-другому. Психическая гибкость позволила ей вспомнить о себе как об успешном профессионале, культурно развитой личности и отзывчивом человеке. Салли сумела нарисовать в своем воображении положительные, яркие картины формирования здоровых отношений. Благодаря такому смещению фокуса она в буквальном смысле слова смогла изменить стимуляцию своего мозга. Подобные размышления помогли Салли осознать, что ее стремление лгать на самом деле не было импульсивным. В действительности все начиналось постепенно, с чувства одиночества и ожидания встречи с возлюбленным, желания ощутить себя особенной, заслуживающей любви и заботы с его стороны. Однако практически сразу же после знакомства Салли охватывал сильный страх оказаться брошенной, мысль, что партнер разочаруется в ней, если узнает о ее истинных чувствах. Этот страх неизбежно приводил ко лжи, рассчитанной на то, чтобы сохранить благосклонность и заинтересованность

партнера. Салли начала рассматривать эти мысли как часть своей привычки и смогла увидеть, как они захватывают нейронный путь лжи, от которого она хотела избавиться.

По мере того как Салли стала лучше распознавать мысли, предшествующие лжи, она училась переводить свой разум на более позитивный нейронный путь. Когда Салли была одна и стремилась к общению, она пыталась представить себе времена, когда ей удавалось испытать настоящее единение с возлюбленным. Если это не помогало, она звонила ему и честно признавалась, что скучает или чувствует себя подавленной. Со временем Салли даже решилась рассказать о своей дурной привычке подруге, и они договорились, что, если у Салли снова появится желание соврать, она сообщит подруге об этом. Однажды Салли вспомнила о парне из средней школы, который обожал ее и с которым не нужно было притворяться. Все эти действия служили в качестве барьеров на старом нейронном пути и помогали укрепить более здоровые пути для построения отношений. Эти пути несколько ослабли, поскольку Салли редко ими пользовалась, и напоминали пустынные растения, которые находятся в состоянии покоя, но оживают, стоит их немного полить. Начав выполнять все вышеперечисленное, Салли ощутила выброс дофамина.

Конечно, Салли не всегда удавалось сдерживаться, когда у нее появлялось сильное желание солгать, особенно в самом начале наших сеансов. Порой она все же врала своему парню, что у нее умерла бабушка или что ее ограбили во время путешествия. Однако Салли настойчиво осваивала навыки поддержания более честных отношений, благодаря чему этот нейронный путь усиливался и ей стало легче контролировать свои мысли.

Следует заметить, что Салли предстояло пройти долгий путь. Не так легко избавиться от прочно укоренившейся привычки, особенно имея ограниченный опыт здоровых отношений. Однако это действительно возможно, если у вас

сложились такие отношения хотя бы с одним человеком, который может поддержать вас и ваши усилия. Неудивительно, что Салли в конце концов рассталась с прежним возлюбленным. Я была обеспокоена, когда всего через несколько недель она нашла нового партнера. В самом начале их отношений произошло одно настораживающее событие. Когда Салли переехала в новую квартиру, ее новый друг сделал ей подарок на новоселье: бутылку *своего* любимого соуса для барбекю, который она должна была хранить в холодильнике. Мы с Салли поговорили об этом «подарке», отражавшем его, а не *ее* вкусы. На следующей неделе она поблагодарила нового друга за подарок, но при этом заметила, что ей не нравится соус для барбекю. Мы радовались этому маленькому успеху, потому что в действительности это был прорыв. Едва ли не впервые Салли рискнула быть честной в самом начале развития отношений. К ее большому удивлению, новый парень не возражал против того, что у его подруги другие вкусы в плане приправ. Салли рассказала обо всем подруге, с которой они очень сблизились, и та подтвердила мысль о том, что здоровые отношения подразумевают терпимость к различиям во вкусах и мнениях. Надежная дружба в сочетании с регулярным *отказом* от лжи в буквальном смысле слова перенастраивали мозг Салли на честные отношения.

Какова основная мысль этой главы? Ваш мозг может измениться, и главное, он может изменить модель отношений с другими людьми. Вы в состоянии научить свой новый мозг, как обрести спокойствие, принятие, резонанс и энергию, другими словами — усилить все четыре нейронных пути, связанных с построением отношений, стимулирующих развитие. Об этом пойдет речь в следующей части книги, посвященной программе C.A.R.E.

Эстер Перель

РАЗМНОЖЕНИЕ В НЕВОЛЕ

18+

Как примирить эротику и быт

Размножение в неволе

Как примирить эротику и быт

Книга главного эксперта современности о том, как сохранить страсть и желание в длительных отношениях. Эстер Перель исследует связь отношений и желания и рассказывает, как можно вернуть страсть. Используя множество примеров и исследований, Эстер доказывает, что волнующий, яркий и романтичный секс возможен в долгих отношениях.

Эта мудрая, остроумная и очень честная книга изменит ваши отношения и возродит желание, присущее первым дням влюбленности.

Глава 7
Сценарии эротического

Скажи мне, как тебя любили, и я скажу тебе, какой ты любовник

Взрослые никогда ничего не понимают сами, а для детей очень утомительно без конца им все объяснять и растолковывать[*].*

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц

И так, подобно забытому костру, детство может в любой момент вновь засветиться внутри нас.

Гастон Башляр[**]

Существует немало организаций и социальных институтов, призванных защищать наши интересы. Религия, правительство, медицина и образование, медиа, поп-культура — все они работают не покладая рук, чтобы определить и урегулировать параметры нашего сексуального благополучия. Стимулы и запреты, окружающие стремление тела к сладострастию, являются фундаментальными элементами общества. Многое о сексе мы узнаем на улице, из фильмов и телепередач, в школе. Но еще раньше мы начинаем получать эти сведения в семье. Все мы — члены общества, но к тому же мы еще и дети своих родителей. (Сюда относятся и бабушки с дедушками, приемные родители, опекуны и любой, кто ухаживал за нами в первые годы жизни.) Ничто не имеет такого глубокого

[*] Перевод с фр. Н. Галь. *Прим. ред.*

[**] Гастон Башляр — французский философ, исследователь психологии художественного творчества. *Прим. ред.*

влияния на наши любовные отношения во взрослом возрасте, как отношения с теми, кто заботился о нас в детстве.

Археология желания

Психология желания часто теряется под грузом детских событий, но, если изучить историю наших первых лет, можно многое восстановить. Мы способны прокрутить развитие событий в обратном порядке, до того момента, как мы научились любить. Научились ли мы получать удовольствие или нет? Поняли ли, как доверять другим? Привыкли ли к получению желаемого или к отказам? Были ли родители внимательны к нашим нуждам, или это мы следили за их потребностями? Искали ли мы у родителей защиты или были вынуждены спасаться от них? Чувствовали ли мы себя отверженными? Униженными? Брошенными? Нас обнимали? Качали? Успокаивали? Учились ли мы не ждать слишком многого, прятаться, когда нас огорчили, смотреть в глаза? В семье мы чувствуем, когда можно вести себя свободно, а когда наши выходки могут ранить других. Мы постепенно понимаем, как относиться к своему телу, полу, сексуальности. Мы получаем много других уроков о том, кто мы и как себя вести: быть открытыми или защищаться, петь или не шуметь, плакать или прятать слезы, рисковать или бояться.

Все это формирует и наше мнение о самих себе, и наши ожидания от других. И все это мы, взрослые мужчины и женщины, привносим в любовные отношения. Некоторые из данных особенностей очевидны и четко проявляются, другие остаются в тени, скрываясь даже от нас самих.

Наши сексуальные предпочтения возникают из радостей, волнений, сложностей и конфликтов самого раннего детства. Нам предстоит выяснить, как они влияют на нашу потребность и толерантность к близости и удовольствию. Что нас заводит и что останавливает? Что нас привлекает, а что оставляет равнодушными? Почему? Какая степень близости в отношениях нам комфортна? Можем ли мы позволить себе получать удовольствие в отношениях с теми, кого любим?

Когда отец Стивена бросил его мать, она взяла себя в руки и дала слово, что никто и никогда больше с ней так не поступит. Она работала медсестрой и полностью посвятила себя детям: смогла оплатить учебу в колледже для всех троих, а сегодня она живет в собственном доме. Стивен восхищается матерью и уважает ее и заметную часть собственной жизни стремился не стать «как тот козел». Он женился на Рите и спустя

шесть лет оказался в ситуации, когда ему вдруг пришлось оправдываться в ответ на ее обвинения в сексуальной пассивности. Стивен находит отговорки, но отсутствие интереса расстраивает и его самого, тем более что появились проблемы и с эрекцией.

Чем больше он любит и уважает жену, тем сложнее ему заниматься с ней сексом. Для Стивена эмоциональная безопасность означает постоянный контроль над любыми эгоистическими или агрессивными проявлениями. Такой подход выработался у него под влиянием матери и стал частью его сексуальности. Чем сильнее он любит Риту и чем больше от нее зависит, тем осторожнее демонстрирует и тем активнее подавляет собственную сексуальность. Стивен не знает, как проявлять вожделение одновременно с эмоциональной заботой. Его бессознательное хранит верность прошлому.

Дилану за двадцать, он управляющий в розничном магазине. Для него эмоциональная безопасность в отношениях просто невозможна, и неважно, есть ли сексуальное возбуждение или нет. Его мать умерла, когда ему было двенадцать, и до самой смерти она была эмоциональным стержнем всей семьи. Когда Дилан заплакал на похоронах, отец сказал ему: «Надеюсь, ты не начнешь истерику прямо тут». Чтобы не портить отношения с отцом, Дилану пришлось научиться полностью подавлять свои эмоции: «Чувства в нашей семье считались проявлением слабости». Как только Дилан замечает в себе эмоции по отношению к кому-то, он тут же начинает себя ругать, надеясь преодолеть свою эмоциональную уязвимость. Решение? Дважды в неделю он ходит в клуб, знакомится с мужчинами, которых никогда не видел раньше и которые ничего не знают о нем. Они занимаются сексом, анонимно, не допуская никаких чувств, и Дилану кажется, что он защищен от унижений, испытанных им в детстве. Одновременно он чувствует, как это приятно, когда кто-то выбирает и хочет именно его.

Нерациональность желания, в частности, связана с тем, что чаще возбуждающее нас уходит корнями в детские страхи и травмы. Джек Морин объясняет, что эротическое воображение бесконечно изобретательно в преодолении, трансформации, изменении травм прошлого. Другими словами, наш наиболее болезненный детский опыт становится источником самых острых наслаждений и экспериментов в зрелом возрасте.

Давайте посмотрим на историю Мелинды. Ее отец был откровенным бабником. Сама она хоть и сочувствовала матери, но точно не хотела

стать на нее похожей: вечно жалкой, разочарованной, опустошенной. Поэтому Мелинда стала соблазнительницей — полной противоположностью образа брошенной жены. Мелинда намерена обыграть мужчин на их же поле. Желание для Мелинды ассоциируется с недоступностью, а потому, как только она получает мужчину, он сразу становится ей неинтересен. Чтобы убедиться в собственной силе, Мелинде нужно найти и заполучить следующую жертву, и следующую, и следующую. В отсутствие препятствий ей сложно себя оценить. И почти ничто не приносит Мелинде такого наслаждения, как завоевание сильного и чужого мужчины — кроме, однако, самого приятного: возможности бросить его и отомстить прошлому. Так, хладнокровно меняя мужчин, Мелинда пытается доказать, что, в отличие от матери, она сильна и независима и сама устанавливает правила, принимает решения, выбирает любовников и расстается с ними. Разумеется, так отчаянно борясь с уязвимостью, Мелинда оказывается почти такой же одинокой, как и ее мать.

Главный компонент чувственного и эротического — человеческое воображение. Но многим оказывается сложно обнаружить и проявить собственную сексуальность, так как она в свое время подавлялась родителями и теперь связывается со страхом, чувством вины и недоверием. Родители, безусловно, хотят обезопасить детей, но в результате их защита оборачивается источником серьезных проблем, когда дети вырастают. С малых лет у Лены сформировался целый список того, что можно, а что недопустимо для женщины: о чем можно мечтать, как действовать, от чего испытывать удовольствие. Она была старшей дочерью в очень консервативной и религиозной семье и твердо заучила, что приличная женщина всегда следует четким стандартам поведения, никогда не проявляет агрессии, ничего не требует, всегда ставит интересы других выше собственных. Самооценка Лены основана на том, что она отдает больше, чем получает — так же рассуждала и ее мать (и многие предыдущие поколения). Стремясь стать незаменимой, Лена рассчитывала защититься от превратностей любви. Она очень мила, но именно это и отталкивает ее мужа: его подавляет ее застенчивость и нерешительность в постели.

В последнее время Лена начала задумываться, каким был бы ее брак, если бы она меньше заботилась об интересах всех на свете, кроме собственных. Она стала размышлять о том, могла бы она нравиться не за то, что вечно всем уступает и обо всех печется, а просто за то, какая она есть. Мы с ней пытались разобраться с природой тревоги, чувства вины,

стремления к самопожертвованию, которые традиционно считаются качествами хорошей девочки. Лена хотела бы набраться смелости и не только понять, что ей нравится, но и решиться попросить об этом. Возможно, совместный поход с мужем за бельем в модный магазин не всем покажется особенным событием, но Лене это подняло настроение почти так же радикально, как Wonderbra* изменил ее фигуру.

Внутренние конфликты, препятствующие проявлению сексуальности Стивена, Дилана, Мелинды и Лены, — результат неприятностей, пережитых каждым из них в детстве. Наши личные эротические склонности и предпочтения изменяются и формируются всю жизнь, но часто уходят корнями в детские впечатления и переживания, как позитивные, так и не очень. Иногда, чтобы распутать этот клубок, требуется психолог-детектив. И в целом мало что в наших эротических фантазиях происходит просто так, без причины.

«Я» как часть «мы»

У людей физическая и эмоциональная зависимость от родителей сильнее и по продолжительности, и по интенсивности, чем у любых других живых существ. Мы так привязываемся к родителям — и нам так нужно чувствовать себя в безопасности, — что мы готовы на все, лишь бы не расставаться с ними. Мы подавляем свои желания и загоняем вглубь агрессию. Мы принимаем на себя вину за то, что над нами издеваются; подчиняемся контролю; учимся полагаться только на себя; легко отрекаемся от своих потребностей. В общем, мы осваиваем и применяем множество тактических приемов — лишь бы сохранить самую первую связь.

Все становится несколько сложнее, когда мы понимаем, что если рассуждать с точки зрения развития, то свобода — одна из самых важных потребностей. Едва научившись ползать, мы пускаемся в самостоятельный путь и постепенно понимаем, как находить баланс между двумя фундаментальными стремлениями: установить связь и достичь самостоятельности. Нам нужно, чтобы родители о нас заботились, но не менее важно, чтобы они давали нам достаточно личного пространства. Мы хотим, чтобы они нас и поддерживали, и отпускали на свободу.

Всю жизнь каждый из нас проводит в центре схватки между зависимостью и независимостью. Насколько искусно мы во взрослом возрасте

* Wonderbra — легендарный бюстгальтер, помогающий улучшить форму груди. *Прим. перев.*

сможем объединить эти потребности, зависит от того, как наши родители реагировали на конфликт двух полюсов в годы нашего детства. Но поведение родителей и их действия — лишь часть истории. Не меньшее значение имеет и то, как мы интерпретируем их действия. Каждый ребенок по-своему играет с жизнью в лотерею. То, что одному хорошо, другому может быть слишком тяжело. Кому-то из нас нужно больше родительского внимания, а другие и будучи взрослыми вздрагивают от воспоминаний о вечном контроле и бесцеремонных вмешательствах. В каждой семье складывается свой тип реакции на проявления зависимости и автономии: что и когда поощряется и пресекается. В рамках обмена компромиссами с родителями мы выясняем, какой объем свободы нам наиболее комфортен и насколько серьезно нам придется поступиться своими желаниями. В итоге рождается система верований, страхов, ожиданий — осознанных или нет — о том, как устроены человеческие отношения. Мы все это формулируем, заворачиваем в красивую обертку и протягиваем тем, кого любим. Вполне честный обмен.

Неудивительно, что такая эмоциональная история проявляется и в физиологической стороне секса. Тело — самый чистый, самый первый инструмент, с помощью которого мы коммуницируем с другими. Как писал философ Ролан Барт, «то, что скрывает язык, говорит мое тело. Тело — упрямый ребенок; язык — цивилизованный взрослый»*. Но тело — наш родной язык, посредник в общении с миром, используемый нами задолго до того, как мы произносим первые слова. С момента рождения взрослые дарят нам любовь, чувственную и, рискну сказать, эротическую.

Телесные ощущения доминируют в период нашего первого знакомства с внешним миром и первого взаимодействия с теми, кто о нас заботится. Тело — это банк памяти, где хранятся воспоминания о чувственных удовольствиях, получаемых нами через кожу. Часто я слышу, как женщины и мужчины в моем кабинете говорят, обращаясь друг к другу: «А ты можешь просто обнять меня?» Успокаивающая сила объятий одинаково благотворна для нас хоть в пять, хоть в сорок лет. Тело — это еще и хранилище всех страданий и разочарований, постигших нас, и боль, от которой мы страдали. Тело помнит то, что разум предпочел забыть: и светлое, и темное. Возможно, именно поэтому самые глубокие страхи

* *Барт Р.* Фрагменты любовной речи. М. : Ad Marginem, 2015.

и самые острые желания проявляются в сексе: и беспредельность наших потребностей, и страх измены, и ужас перед всепоглощающей страстью, и мечта о всемогуществе.

Эротическая близость — это акт щедрости и эгоизма: мы одновременно и даем, и берем. Нужно входить в тело или эротическое пространство партнера, не боясь, что нас поглотит и мы потеряем себя. В то же время мы должны уметь войти внутрь самих себя, уступить самопоглощению, оставаясь при этом в присутствии партнера и веря, что тот не покинет нас, пока мы уходим в себя, и не будет чувствовать себя отверженным из-за нашего недолгого отсутствия. Нам нужно установить связь и не бояться в ней исчезнуть, мы должны испытать оторванность от партнера, не опасаясь быть покинутыми.

Эгоизм интимных удовольствий

Меня всегда интересовали люди, которые умеют находить баланс между собой и другими на эмоциональном уровне, но никак не могут найти его в области физиологического. Этим людям страшно слиться с партнером во время секса, они боятся потерять себя, и страх так силен, что они защищаются либо блокируя свою сексуальность, либо пытаясь найти удовлетворение на стороне. Психоаналитик Джессика Бенджамин пишет: «Борьба ребенка за независимость происходит внутри тела и в контексте телесных удовольствий». У взрослого все точно так же.

Когда Джеймс впервые вошел в мой кабинет, он сел и сказал: «У нас со Стеллой отличный брак, но с сексом всегда была проблема». Джеймсу кажется, что отношения со Стеллой подавляют его сексуальность, и он сильно нервничает из-за этой эротической несовместимости. Как бы он ни был возбужден, как только приближается Стелла, он начинает думать только о том, справится ли он с задачей: «Сохраню ли я эрекцию?», «Не слишком ли быстро я кончу?», «А Стелла получит оргазм?» Секс превращается в гонку: успеет ли он добежать, пока длится эрекция? Ни о каком удовольствии и речи нет, пока Джеймс думает только об одном. Он не может флиртовать, не может пробовать ничего нового, так как все, что выбивает его из привычной колеи, повышает риск. А страхи запускают цепную реакцию, и неуверенность Джеймса парализует Стеллу. Она чувствует, что он где-то в своих мыслях, не здесь, жалуется на его невнимательность; это продолжается уже несколько лет.

— Расскажите мне о вашей матери, — прошу я Джеймса.

— О матери? Вы прямо к делу, да? Несколько лет назад я уже ходил к психотерапевту, и она тоже сразу завела разговор о матери. Это ничего не изменило. Моя жена ни в чем не похожа на мою мать.

— Начиная погружаться в проблему, я стараюсь добраться до первоисточника. Я точно не буду говорить вам, что вы женаты на вашей матери. Но все мы впервые узнаем о том, что такое любовь и вообще отношения, в собственной семье. Никто больше — ни друзья, ни увлечения, ни учителя, ни любовники — не имеют такого эмоционального резонанса. Так что расскажите мне о матери.

Из разговора я узнаю, что Джеймс очень тонко чувствовал настроение матери и подстраивался под него, а ей часто бывало одиноко и грустно. Она ненавидела шум, не любила беспорядка и волновалась, когда Джеймс и его сестра начинали играть слишком бурно. Она была хорошей матерью, но вечно очень взвинченной. «Я всегда с большим трудом соответствовал ее желаниям. Ей нужно было, чтобы семьдесят два предмета были расставлены точно по местам, тогда она успокаивалась». Для матери Джеймс был поддержкой, компанией, собеседником. (Отца она называла «кошелек».) «Когда я стал старше и мне захотелось тусоваться с друзьями, она во мне разочаровалась. Она говорила мне „желаю хорошо провести время“, но говорила это так, что провести время хорошо было очень сложно». Джеймс рос, разрываясь между стремлением не огорчить мать и потребностью жить собственной жизнью. «Я получил стипендию в Стэнфорде, и переезд через полстраны оказался лучшим выходом. Этого она меня лишить не могла. Я уехал, но увез с собой тяжелый груз вины».

Когда Джеймс впервые встретился со Стеллой, она показалась ему видением. «Все в ней было таким элегантным, таким живым, ярким. Вот женщина, которая не боится выделиться. Она как будто вся светилась». Стелла — полная противоположность матери Джеймса, и впервые в жизни он полюбил женщину, не нагружающую его ответственностью и чувством вины. Более того, Стелла отвергала его попытки слишком заботиться о ней, объясняя, что ее это душит. Теперь ему смешно вспоминать, как он переживал всякий раз, когда планировал что-то, в чем не могла участвовать она, — он вечно боялся ее разочаровать. И постоянно спрашивал: «Ты не возражаешь?» — доводя ее до бешенства. В итоге Стелла не выдержала: «Слушай, я тебе не мать. Тебе не нужно спрашивать у меня разрешения». Стелла показала Джеймсу на собственном

примере, что можно быть с кем-то в эмоционально близких и безопасных отношениях, но не чувствовать себя так, как будто приносишь жертву. Утверждая свою независимость, Стелла снова и снова говорила, что она не хрупкая барышня и что ее благополучие не зависит лишь от одного Джеймса. Любовь имеет цену, но не должна требовать отказа от самого себя.

Во многих отношениях браку Джеймса и Стеллы можно позавидовать. Им хорошо вместе. Он все еще умеет ее рассмешить, а она — самый жестокий критик его работ (Джеймс — графический дизайнер), да и всего остального, что он делает. Джеймс полностью ей доверяет. Стелла — реалист и говорит так: «Даже когда я его ненавижу, мне с ним не скучно. Как только станет скучно, я уйду». Они вместе тридцать один год, у них четверо детей, они отремонтировали два дома, потеряли родителей, пережили рак груди Стеллы и даже увидели первого внука. Это позитивная сторона их союза.

Но в центре такой пасторальной картины лежит минное поле, коим является секс: тут разгораются их самые яростные споры. Она хочет, он нет. Она хочет это обсуждать, он нет. Она злится. Он защищается. После стычки и трудного разговора они медленно приходят в себя. Это длится бесконечно долго, а в последнее время все стало еще хуже.

Многие годы Стелла жаловалась, что лишь она волнуется о сексуальной стороне их жизни: «Только я думаю об этом, только я этого хочу, только благодаря мне хоть что-то происходит. Если я предоставлю все Джеймсу, эротика в нашей жизни вообще закончится». Джеймс признает, что сам предлагает секс, только когда более-менее уверен, что она не согласится. Так он сохраняет впечатление некоторого участия. Стелле очень не нравится быть той, кто «все делает», но она боится пустить все на самотек, так как не хочет остаться в пустоте. Лучше лишь предполагать, что Джеймсу все это, возможно, больше не интересно, чем воочию убедиться в этом.

С тех пор как у Стеллы наступила менопауза, ее сексуальное желание резко ослабло. И подтвердились ее худшие опасения: раньше недостаточно инициативное отношение Джеймса к сексу компенсировалось ее активным поведением, а теперь все стало очевидно. Стелла в панике, так как понимает, что сексу в ее жизни скоро придет конец. «Мы же теперь как соседи по комнате в студенческом общежитии. Теперь мне особенно нужно, чтобы он немного постарался, а он не хочет». Я отвечаю Стелле,

что, наверное, со стороны и правда кажется, что он не хочет, но, скорее всего, он просто не знает, как и что именно сделать. С наступлением менопаузы нарушился привычный шаблон поведения, сложившийся в семье много лет назад, еще в начале отношений. Но это открывает перед парой новые возможности.

Джеймс склонен фокусироваться на результате, компенсируя им недостаточно сильное желание. Он предвидит возможное фиаско, нервничает, и в итоге его мрачные опасения сбываются. Он чувствует себя униженным и немужественным и начинает все больше бояться настоящей импотенции, в силу чего готов бросить это дело, даже не пытаясь довести его до конца. Джеймс так старается все сделать хорошо и правильно и сохранить эрекцию для Стеллы, что совершенно выпускает ее саму из виду. Он думает, что из кожи вон лезет, чтобы сделать ей приятное, а ей кажется, что он о ней и не думает. Это становится предметом бесконечного спора между партнерами. В разговоре с Джеймсом я замечаю, что уделять внимание исключительно физиологическим аспектам секса — самый неэротический подход. Мне кажется, что Джеймс смотрит на ситуацию слишком узко, а перспектива сексуальных отношений с женой, необходимость демонстрировать желание и выражать вожделение его явно угнетает.

Когда я спрашиваю Джеймса, был ли у него вообще когда-нибудь сексуальный опыт без напряжения и тревоги, он отвечает: «Только когда я мастурбирую». Это важно, так как свидетельствует о том, что никаких медицинских проблем нет и что с технической точки зрения Джеймс в хорошей форме. Во время мастурбации, когда никто от него ничего не требует, Джеймс прекрасно справляется. Он фантазирует о женщинах сладострастных, пытающихся его заманить и соблазнить, и уж точно не уязвимых. Тут ему не нужно бояться ранить их своим эгоизмом, и чувство вины не препятствует наслаждению. Такой свободы Джеймс никогда не испытывал в отношениях с женой, и осознание этого помогает нам понять причину, блокирующую эротическое поведение.

Джеймс не умеет получать сексуальное удовольствие в присутствии любимой женщины. Не имея возможности удовлетворить и себя, и Стеллу одновременно, он в итоге не приносит удовольствия никому. Хотя с эмоциональной и интеллектуальной точки зрения он вполне способен провести границу между собой и женой: он терпеть не может музыку, которая нравится ей, отказывается носить итальянские костюмы,

а однажды даже проголосовал за республиканцев, просто в отместку жене, — но в контексте сексуальных отношений его осознанность исчезает. Он боится, что, если увлечется собственными желаниями и хоть на мгновение забудет Стеллу, она страшно обидится.

Джеймс и не подозревает, что в его типичном эротическом поведении проявляется история отношений с его несчастной матерью. Во время секса со Стеллой он оказывается в ситуации, которую переживал в детстве, когда нужно было принять невозможное решение и выбрать между собственными желаниями и сохранением эмоциональной близости с матерью. Ребенком он постоянно чувствовал вину за то, что слишком эгоистичен, и теперь это подавляет его сексуальность. Возможно, именно поэтому желание Стеллы Джеймс воспринимает как требование, а не как приглашение, как обязанность, а не искушение. Эротизм уступил место чувству долга и придавлен сверху беспокойством и виной — а это все несомненные антиафродизиаки.

Разжигаем желание

Джеймс и Стелла в тупике. Сексуальные проблемы они привычно объясняют отсутствием между ними необходимой химии; оба думают, что это навсегда и ничего уже не поделаешь. Долгие годы Джеймс беспомощно размышляет об одном и том же: «У нашей проблемы должен быть первоисточник. Это чья-то вина, и если не моя, то чья же? Видимо, это вина Стеллы. Она во всем виновата». Анализируя проблему отсутствия у Джеймса сексуального желания, я, однако, нахожу ее причину в детских впечатлениях. Постепенно Джеймс начинает лучше понимать себя и даже сочувствовать себе. Я прошу его взять на себя ответственность за то, что происходит в настоящем. Сообща мы постепенно отделяем самобичевание от чувства ответственности и намечаем план действий. Найденная нами причинно-следственная связь отчасти повышает самооценку Стеллы.

Я помогаю Джеймсу сформировать ощущение отдельности от Стеллы, но так, чтобы это не проявлялось как безразличие. Я прошу его вместо того, чтобы фиксировать внимание исключительно на Стелле, сделать нечто немыслимое: думать только о себе. Я предлагаю вот что: «Во-первых, выйдите из спальни, где слишком много негативных ассоциаций. Никакой постели — там вас ждут те же неудачи, там вы теряете из поля зрения собственные ощущения. Найдите другие подходящие

места в доме. Далее: мастурбируйте в присутствии Стеллы, чтобы вы смогли получить удовольствие, когда она рядом. Внимательно понаблюдайте, что будет происходить с чувством вины и напряжением, и не пытайтесь подавить эти эмоции».

Я советую мастурбировать по нескольким причинам. Во-первых, это тот момент, когда Джеймс свободно проявляет свою сексуальность. Во-вторых, он может полностью сфокусироваться на себе и не чувствовать давящей обязанности доставить удовольствие жене. В-третьих, я надеюсь так убедить Джеймса, что его стремление доставить удовольствие себе вовсе не обязательно огорчит или ранит его жену. Она будет видеть его, чем позволит ему раскрыть эротическую индивидуальность без чувства вины. И последнее: мастурбация в присутствии Стеллы поможет Джеймсу успокоиться насчет его способности удовлетворить ее. Сам по себе акт мастурбации — настоящее представление, и оно устраивается для единственного зрителя, для Стеллы. Впервые Джеймс поймет, что Стелле важно, чтобы ему было хорошо. Позволить ей наблюдать его на территории его личного эротизма — дорогой подарок.

Каждый из перечисленных аспектов поспособствует формированию новой реальности для Джеймса, отличной от той, что ассоциируется с матерью. В конце концов, мы не мастурбируем при родителях, но вполне способны на такое в присутствии партнера.

Разумеется, предлагая это Джеймсу, я не забыла и о том, как непросто приходится Стелле. Когда Джеймс касается ее, ожидая, что она позволит продолжить, ей это неприятно. Выясняется, что осторожное поведение Джеймса полностью убивает ее желание. Из-за такой его почтительности ей не по себе; его полная концентрация на результате бесит ее. В одном из разговоров Джеймс сказал, что у Стеллы непростой характер. «Возможно, это так, — ответила я, — но, если бы вы занимались с ней любовью чаще, у вашей жены был бы совершенно иной характер. Дело в том, что разочарование и неудовлетворенность, которые испытывает человек, когда к его телу никто не прикасается, никто его не гладит, не обнимает, не ласкает, могут доводить до белого каления. Получается, что неудовлетворенное возбуждение трансформируется в ярость».

Я говорю Стелле слова, которые не раз уже произносила тем, кто хоть и любим партнером, но не желанен: «Вы знаете, что он вас любит. Вы в этом никогда не сомневались, и именно поэтому вы все еще вместе. Вам невыносимо думать, что он никогда вас не хотел. Вам кажется, что

сексуальные и эротические отношения в вашей паре полностью зависят от вас, и так оно и есть. Вы потеряли богатство сексуальных ощущений, отказавшись от него ради эмоциональной безопасности. И это, конечно, жестокая сделка». Слезы побежали по лицу Стеллы: так тает ледник, не спеша. И становится ясно, как тяжело ей было все эти годы испытывать желание и чувствовать себя отверженной. Невозможно не принимать такое близко к сердцу, не трактовать как полное отсутствие сексуального интереса у партнера и не утратить веру в себя.

Я объясняю Джеймсу: «Любовь и желание — не одно и то же. Уютный — не то же самое, что сексуальный. Ваша жена понимает, что вы ее любите. Но ей нужно также чувствовать, что вы ее хотите. Увидеть ваше желание, разглядеть все его проявления и убедиться, что оно гармонирует с ее собственными ощущениями. Вы никак не можете расслабиться и позволить себе удовлетворить собственные гедонистические желания, и это ее страшно злит. Ваша пассивность раздражает, ваша предупредительность — полная противоположность ее фантазиям о ничем не ограниченном экстазе. Как только вы открыто проявите свое вожделение, для нее это станет разрешением проявить собственный пыл. Сложно отдаться чувствам с тем, кто не позволяет этого себе самому».

Эксперимент с мастурбацией оказался успешным лишь отчасти: все прошло так себе, и никакой трансформации ни с кем не случилось. Джеймс не смог избавиться от смущения: он привык считать мастурбацию исключительно личным делом, и ему не особенно хотелось делить его с кем-то другим. Но через несколько дней в жизни пары произошло поворотное событие. Джеймс и Стелла поссорились. Она была расстроена, ей казалось, что ничто уже никогда не изменится. Вначале он хотел обнять ее и успокоить, но побоялся, что это не то, чего она хочет. Казалось, Стелла страшно разозлилась. И тут Джеймс умудрился забыть о своем стеснении и все-таки обнял ее. Вначале она не отвечала, но он не сдавался. Раньше в таких ситуациях Джеймс отступал и старался угадать желание Стеллы. А теперь он позволил себе сфокусироваться на собственных чувствах, и это его возбудило. Он гладил ее по спине, и она начала успокаиваться: Стелла понимала, что Джеймс рядом и принимает ее, что он способен справиться с ее вспышкой. И тут произошло то, что оба они, не сговариваясь, назвали «фантастическим любовным актом». Вместо экстаза они испытали тихое слияние: два тела встретились после долгой разлуки и поняли друг друга.

Шаблон поведения создается обоими партнерами, но изменить его может и кто-то один. На нашей следующей встрече Джеймс описывал себя как «уверенного и напористого», и сам удивился, как ощущение того, что теперь он управляет ситуацией, зарядило его энергией. Он взял контроль на себя — и наконец-то перестал себя контролировать. Та темница, которую они со Стеллой сами возвели, приоткрылась. Джеймс вырвался из поведенческого паттерна, и это воодушевило его и показало, какие эротические возможности открываются перед обоими. Впервые за долгие годы Джеймс вдруг начал фантазировать о собственной жене: что они могли бы делать вместе, где это происходило бы. Он вернул часть себя, потерянную из-за постоянного напряжения.

Стоит отметить, что в этот раз (как и в последующие) Джеймс и не переживал, что достигнет оргазма слишком быстро, — он вообще не сомневался в собственных силах. Когда секс кажется обязанностью, хочется побыстрее все завершить, чтобы минимизировать дискомфорт. Когда любовники вступают в сексуальные отношения совершенно свободно, когда для каждого самоутверждение означает уступить партнеру, вовсе не хочется поскорее закончить. И дело даже не в ожидании яркого финала, а в наслаждении доверием и близостью.

Преждевременная эякуляция — неверный термин. Дело не в скорости, а в недостатке желания. Поэтому правильнее говорить «непреднамеренная эякуляция». Как только Джеймс стал хозяином своего желания, он и эякуляцию начал полностью контролировать.

Джеймс как-то рассказал мне, что с самого начала работы со мной у них со Стеллой сложился еще один паттерн: они занимались любовью только после ссоры.

— Мне это не особо нравится, — признался он. — Мне бы хотелось, чтобы мы могли заниматься сексом и без такой прелюдии.

— У гнева и возбуждения сложные взаимоотношения, — объяснила я. — Психологически у них много общего. Да и физиологически тоже. В вашем случае гнев добавляет вам решимости. Вы перестаете быть слишком уступчивым, а потому чувствуете бóльшую власть над ситуацией. Гнев также проявляет разницу между вами и Стеллой и уничтожает любое ощущение зависимости — вот почему он так стимулирует желание: между вами формируется необходимая дистанция. Но хотя гнев — и правда мощный стимулятор, постарайтесь не делать из этого привычки.

За годы работы я встречала немало людей, у которых, как у Джеймса и Стеллы, сексуальные отношения приближаются к аскетическим, хотя за пределами спальни все совсем иначе. С каждой такой парой мы исследуем глубинные причины эротической стагнации. Мы ищем первоначальные причины эмоциональных зажимов и выявляем не дающие от них избавиться аспекты отношений. Людям вполне комфортно начинать работу с подобных исследований; они с радостью учатся менять будущее с помощью прошлого.

Как важно быть эгоистичным

Принято считать, что чем ближе мы к кому-то, тем проще нам отказаться от сдерживающих нас ограничений. Но это только полдела. Эмоциональная близость не способствует появлению желания — а для достижения сексуального удовольствия необходима некоторая дистанция между партнерами. Чтобы ощутить эротическое возбуждение, нам необходимо на время выйти из эмоциональной связи, заглянуть в себя, сфокусироваться на собственных ощущениях. Мы должны вести себя максимально эгоистично — только так можно установить эротическую связь.

Нам сложно сделать шаг в сторону от того, кого мы любим, не теряя при этом уверенности в его надежности, и причиной тому наш детский опыт, связанный с безопасностью и надежностью отношений. Чем выше наша уверенность, тем дальше можно уйти. Когда младенец играет в «ку-ку», он не готов оказаться дальше, чем на расстоянии вытянутой руки от родителей. Но игра все же происходит, ведь ребенок понимает: играющий с ним взрослый не исчезает, хоть его и не видно. Дети постарше играют в прятки, и каждый уверен, что рано или поздно кто-то придет его искать. Когда мы взрослеем, логика сохраняется: чем сильнее эмоциональная связь, тем решительнее и дальше мы уходим, так как уверены, что наш возлюбленный будет ждать нашего возвращения, не станет осуждать нас за эти эгоистические порывы, а если повезет, то и порадуется нашим победам.

Майкл Бадер связывает эгоизм с сексуальной беззастенчивостью, определяя его как «такое желание, которое позволяет человеку уступить силе собственных желаний и удовольствий, не чувствуя ни вины, ни беспокойства, ни стыда». Данное объяснение подчеркивает, какое значение имеет дистанция между любовниками и как важно не терять себя в присутствии другого. Иначе мы становимся похожими на Джеймса, который

никак не перестанет думать о Стелле, постоянно пытается угадывать ее желания и потому не осознает собственных.

Ничем не подавляемое, желание может казаться бесстыдным, животным, даже не имеющим отношения к любви. У Эроса бывает хищная хватка. Иногда мы чувствуем вину за то, что получаем; или стыдимся нашего распутства, страсти, непристойного поведения — такие эмоции только усиливаются в контексте фундаментальной уязвимости сексуальных связей. В наш интимный эротический мир мы привносим все накопленное за долгие годы предвзятое отношение к эгоизму в контексте любви, конкретные черты которого зашиты в шаблонах эротического поведения. Эти паттерны формируются и в семье, и под влиянием определенной культуры. Мы социализируемся и учимся себя контролировать, сдерживать свои порывы, подавлять сидящее внутри животное. Поэтому, будучи добропорядочными гражданами и супругами, мы меняем себя, скрываем свои алчные аппетиты, чтобы объективировать предмет нашей любви.

Для многих людей беспощадность и эротическая импульсивность недопустимы в любовных отношениях. Но сексуальное возбуждение требует максимального проявления эгоизма и игнорирования партнера, что противоречит идее эмоциональной близости. Некоторые могут демонстрировать вожделение и невоздержанность только с теми, кого они недостаточно знают или о ком особенно не беспокоятся. Секс для отдыха, порнография, секс через интернет — все это предполагает серьезную дистанцию между партнерами или даже анонимность, что позволяет избежать неудобств, связанных с излишней эмоциональной близостью, и помогает добиться яркого сексуального возбуждения. Полный эмоциональный разрыв такого рода люди редко переживают в браке, где нет большой необходимости дистанцироваться от партнера. А если настоящая эмоциональная близость с человеком невозможна, то нет и опасения привязаться, попасть в ловушку и потерять себя.

На мой взгляд, интересным решением проблемы ослабления желания может стать как раз культивирование беззастенчивости в отношениях. И этим я не пропагандирую увеличение дистанции или наплевательское отношение к партнеру. В основе моего совета — как раз любовь и безопасность. Редко когда доверие между партнерами настолько сильно, что оба чувствуют себя полностью свободными, не испытывая при этом ни вины, ни раздражения и зная, что отношения достаточно

масштабны и устойчивы, чтобы вместить все аспекты личности каждого. В рамках эротической привязанности мы достигаем связи особого рода: она преодолевает упорядоченность эмоциональной близости и допускает любые наши импульсы и самые примитивные аппетиты. Когда тела трутся друг о друга, тепла выделяется заметно больше, чем от более сдержанных проявлений любви. Как ни парадоксально, но беззастенчивость — хороший способ достичь большей близости. Эротическая близость переносит нас туда, где нет границ, где мы наслаждаемся свободой. Мы на время забываем самих себя, а с этим и весь опыт детства, привычки, сформированные предыдущими отношениями, ограничения, налагаемые культурой.

Любить друг друга, не теряя себя, — самая большая сложность эмоциональной близости. Наша способность удовлетворить потребности, связанные и с установлением эмоциональной близости, и с сохранением автономности, закладывается еще в детстве, а развиваем мы ее почти всю жизнь. Это влияет не только на то, как мы любим, но и на то, как мы занимаемся любовью. Эротическая близость несет в себе двойное обещание: найти и потерять себя. Это опыт слияния и в то же время полного самопоглощения, взаимности и эгоизма. Нужно быть внутри партнера и внутри себя самого, и данная двойная задача решается где-то на границе рационального и мистического. Мы сливаемся с партнером в единое целое, и такое ощущение рождается из способности осознать свою собственную нерушимую отдельность. Чтобы быть единым, вы вначале должны стать самостоятельными единицами.

Эмили Наоски
КАК ХОЧЕТ Женщина
МАСТЕР-КЛАСС ПО НАУКЕ СЕКСА
18+

Как хочет женщина

Мастер-класс по науке секса

Научные ответы на все вопросы о женском теле и том, как реализовать собственный сексуальный потенциал. Эта книга — исследование того, как устроена женская сексуальность, основанное на научных исследованиях и нейробиологии. Она способна изменить вашу сексуальную жизнь к лучшему.

Глава 6
Возбуждение
Смазка еще не повод

Работая секс-педагогом, вы получаете такие звонки:

— Привет, это Камилла. Можно задать вопрос про секс?

— Конечно.

— Тебя это не шокирует?

— Разумеется, нет.

— Ну ладно. Мы с Генри тут дурачились, и я сказала: «Я готова, я хочу тебя», а он сказал: «Не может быть, ты шутишь, ты совсем сухая». Я сказала: «Нет, я совершенно готова!» Но он мне не поверил, потому что я действительно была сухая. Мне нужно показаться врачу? Это гормональное? Что пошло не так?

— Врачу следует показаться, если ты испытываешь боль, если нет — скорее всего, с тобой все в полном порядке. Иногда тело дает генитальный ответ, не соответствующий сознательным ощущениям. Скажи Генри, чтобы обращал больше внимания на твои слова, а не на твои выделения, и купи какую-нибудь смазку.

— И это все? Генитальный ответ не всегда соответствует ощущениям, поэтому купи смазку?

— Ну да. Это называется нонконкордантность.

— Это что, какое-то новое научное открытие?

— Относительно новое. Первое психофизиологическое исследование, посвященное непосредственно нонконкордантности сексуального возбуждения, было написано где-то тридцать лет назад.

— Тридцать лет? Почему никто не рассказал мне об этом раньше?

В этой главе вы найдете ответы на этот вопрос и на многие другие.

Мысль о том, что генитальный ответ необязательно указывает на то, как сильно человек в этот момент возбужден, противоречит «стандартному нарративу» секса. Многочисленные порнофильмы, эротическая

литература и даже обучающие тексты утверждают, что генитальный ответ и сексуальное возбуждение — одно и то же.

Долгое время я считала, что стандартный нарратив прав — а как иначе, я верила тому, чему меня учили. Как и все мы. Поэтому услышанная однажды в колледже, еще в 1990-х годах, история подруги поставила меня в тупик. Подруга рассказала мне о своем первом опыте игры в доминирование в сексуальных отношениях:

— Я позволила ему связать мне запястья над головой. При этом он поставил меня так, чтобы между ног у меня проходила перекладина, касавшаяся вульвы, ну ты знаешь, как будто я сидела на метле. А потом он ушел! Он просто вышел, и все это было ужасно скучно, потом он вернулся, и я такая: «Нет, мне что-то не хочется». Он посмотрел на перекладину, посмотрел на меня и сказал: «Тогда почему ты течешь?» И я растерялась, потому что на самом деле мне совершенно этого не хотелось, но мое тело реагировало недвусмысленно.

Как любой человек, читавший эротические романы, я была уверена, что появление смазки равно возбуждению. Вожделению. «Готовности» к сексу. Так почему же гениталии моей подруги реагировали, в то время как она сама не была возбуждена и не испытывала сексуального влечения? Что произошло? Произошла нонконкордантность.

В этой главе я расскажу об исследованиях, посвященных нонконкордантности, и отвечу на вопросы: «Кто испытывает нонконкордантность?» (на самом деле все), «Как понять, что ваш партнер возбужден, если вы не можете ориентироваться на состояние его гениталий?» (смотрите внимательнее!) и «Как помочь партнеру понять, что вы испытываете нонконкордантность?». Кроме того, я разберу три широко распространенных заблуждения о нонконкордантности. Эти мифы не просто ошибочны, они опасны.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочитает эту книгу, рассказал всем своим знакомым о нонконкордантности — что это нормально, что ее испытывают все и что вы должны обращать больше внимания на слова партнера, а не на его гениталии.

Измерить и определить нонконкордантность

Снова наденьте шляпу сексолога и представьте, что вы проводите следующий эксперимент [214, 43]. В вашу лабораторию приходит мужчина. Вы ведете его в тихую комнату, усаживаете в удобное кресло и оставляете

одного перед телевизором. Он надевает на свой пенис «датчик напряжения» (да, это выглядит именно так, как звучит), ставит на колени поднос и кладет руку на рычаг, который можно переводить вверх и вниз, чтобы обозначить степень своего возбуждения («Я немного возбужден», «Я сильно возбужден» и так далее). Потом он начинает смотреть разнообразные порнозаписи. Одни сцены романтичные, другие грубые, в них могут участвовать двое мужчин, две женщины или мужчина с женщиной. Он смотрит и с помощью рычага оценивает степень своего возбуждения, а устройство, подключенное к его пенису, измеряет эрекцию. Затем вы сопоставляете полученные данные, чтобы выяснить, как его «субъективное возбуждение» (насколько возбужденным он чувствовал себя в тот или иной момент) соотносится с его «генитальным ответом» (силой эрекции).

Результат: вы обнаружите, что генитальный ответ пересекается с субъективным возбуждением примерно на 50%. Конечно, это не идеальная корреляция 1:1, но в бихевиоральных (поведенческих) исследованиях такое крупное совпадение считается удачей. Оно имеет большое статистическое значение.

В основном наш подопытный и его пенис отвечают на порно, соответствующее его сексуальной ориентации: гениталии гомосексуального мужчины откликаются на порно с участием двух мужчин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения; гениталии гетеросексуального мужчины активнее всего откликаются на порно с участием мужчины и женщины или двух женщин, и в этот момент он сообщает о высшей степени возбуждения, и так далее.

Теперь проведем такой же эксперимент с женщиной. Приведем ее в эту тихую комнату, посадим в удобное кресло, дадим вагинальный фотоплетизмограф для введения во влагалище (что-то вроде небольшого фонарика, измеряющего приток крови к гениталиям), поднос с рычагом и набор порнозаписей.

Результат: активность ее гениталий и сведения, которые она сообщает о степени своего возбуждения, пересекаются примерно на 10%. Десять процентов!

Напрашивается вывод: предсказуемого соотношения между тем, насколько возбужденной женщина себя чувствует, и тем, насколько активно отвечают ее гениталии, не существует — полученный результат статистически ничтожен. Ее генитальный ответ всегда будет примерно

одинаковым независимо от того, какого рода порно она смотрит. При этом генитальный ответ может соответствовать ее сексуальной ориентации, а может и не соответствовать [184]. Это называется «нонконкордантность возбуждения», и именно в ней все дело.

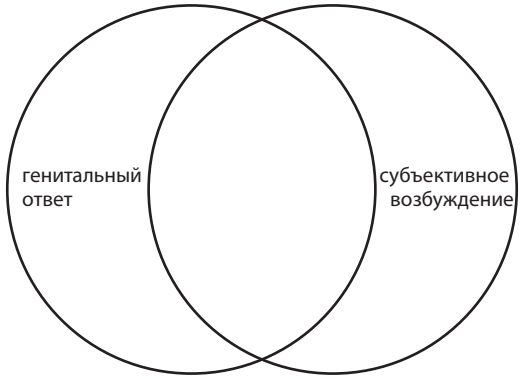
Это исследование получило широкий резонанс в прессе. Посвященное нонконкордантности исследование Мередит Чиверс недавно упоминалось в New York Times, и на него ссылались авторы нескольких популярных новых книг [25, 26, 197]. Работа Чиверс основана в числе прочего на исследованиях Эллен Лаан — ее работы на тему нонконкордантности также освещались в New York Times десятью годами ранее [4]. Чиверс повторила опыты Лаан, свидетельствующие о более высокой степени нонконкордантности возбуждения у женщин по сравнению с мужчинами, а также провела новый эксперимент: участникам исследования показали не только разнообразные видеоматериалы порнографического и общего содержания, но и видео совокупления человекообразных приматов — карликовых шимпанзе-бонобо. Выяснилось, что гениталии женщин отзываются на сцены совокупления бонобо, хотя не так интенсивно, как на порно.

Однако в прессе никак не был отражен тот факт, что у женщин возникновение генитального ответа, в отличие от других автоматических физиологических реакций, строго обусловлено. Например, если вы смотрите порно или страшную сцену из фильма ужасов, у вас одинаково рефлекторно сокращаются ахиллесовы сухожилия, учащается сердцебиение и повышается электропроводность кожи (потоотделение). Но ваши гениталии совершенно не заинтересованы в фильме ужасов [41, 136]. Женские гениталии не отвечают на видео с набегающими на берег волнами, на веселый эпизод из комедии, на щемящую сердце сцену из драмы или на видеозапись катания на американских горках, сделанную от первого лица [214]. Генитальный ответ связан со специфическими сексуально релевантными стимулами — независимо от того, являются ли эти стимулы сексуально привлекательными.

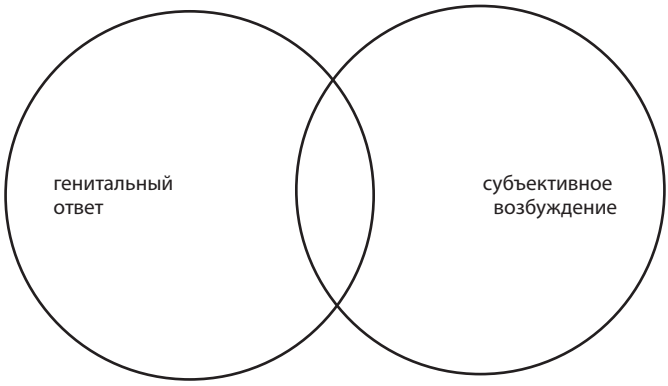
Гениталии сообщают вам: «Это сексуально релевантно». Личность говорит: «Меня это заводит», «Мне это нравится» или «Еще, еще, еще, пожалуйста».

Для женщин понятия «сексуально релевантное» и «сексуально привлекательное» пересекаются примерно на 10%. Для мужчин эти понятия пересекаются на 50%.

Конкордантность возбуждения у мужчин



Конкордантность возбуждения у женщин



Стимулы, являющиеся сексуально релевантными для мужских гениталий, и образы, которые мозг мужчины считывает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 50%. При этом стимулы, являющиеся сексуально релевантными для женских гениталий, и образы, которые мозг женщины считывает как сексуально привлекательные, пересекаются примерно на 10%. Мужские гениталии реагируют на конкретный набор стимулов, так же как мозг мужчины реагирует на конкретный набор образов. Женские гениталии отвечают на все стимулы примерно одинаково, в то время как мозг женщины более чувствителен к контексту. Заметьте, что стимул может быть релевантным, не будучи при этом привлекательным.

В случае нонконкордантности мы наблюдаем разницу между ожиданием и удовольствием, о которой говорилось в главе 3. Генитальный ответ — это автоматический, заученный отклик на нечто сексуально релевантное. Собаки Павлова выделяли слюну, когда слышали звонок, не потому что хотели съесть звонок, а потому что их ожидающая система соединяла звонок с пищей. Точно так же ваше эмоциональное «кольцо всевластия» выучило, что является сексуально релевантным (помните маленьких Фрэнки и Фрэнни из главы 2 и крысу в шлейке?), и ваша ожидающая система активирует физиологический ответ на то, что считывается как сексуально релевантное.

Стимул может быть сексуально релевантным, но при этом сексуально непривлекательным, как выяснила на собственном опыте моя коллега, о которой я рассказывала в начале главы. Вспомните также читательницу блога из главы 2, написавшую мне, что слова «заводит и тормозит» прекрасно передают ее впечатление от книги «Пятьдесят оттенков серого». Во время чтения ее гениталии откликались, но она не чувствовала, что «завелась»; в книге есть подробные сцены секса, следовательно, она сексуально релевантна, но при этом книга бьет по тормозам, потому что девушке не понравились персонажи и сюжет, и это сделало происходящее сексуально непривлекательным.

Что происходит, когда мужчина принимает средство от импотенции? Оно увеличивает приток крови к половым органам во время сексуальной стимуляции. Что происходит, когда средство от импотенции принимает женщина? То же самое. А что происходит, когда приток крови к женским половым органам увеличивается? Почти ничего. Почему? Ответ: нонконкордантность.

Оливия и Патрик попробовали средство от импотенции. Они хотели изменить привычную динамику и вместе приняли по таблетке от эректильной дисфункции — в порядке эксперимента, руководствуясь обыкновенным «почему бы нет?». (Ответ «потому что» включает неблагоприятные для здоровья последствия и непредсказуемые риски. Принимать рецептурные препараты без назначения врача всегда рискованно. Но давайте посмотрим правде в глаза, люди все равно это делают.)

Губы Оливии — губы на ее лице — потемнели, стали ярко-красными, словно она накрасила их помадой. Больше никаких заметных результатов не появилось. На этот раз опыт Оливии оказался типичным для многих женщин. Патрик, наоборот, чувствовал себя, будто принял афродизиак. Оливия выглядела соблазнительно прекрасной. Он ощущал приятное

покалывание во всем теле, словно его нервным окончаниям прибавили громкости, все стало более ярким. Приняв таблетки, они вышли за мороженым, чтобы чем-то занять себя, пока препарат подействует, но им пришлось вернуться на полпути, потому что Патрику не терпелось остаться с Оливией наедине.

На самом деле препараты от эректильной дисфункции не делают ничего подобного. Они всего лишь увеличивают приток крови к гениталиям. Так действует плацебо, о котором я рассказывала в главе 2. То же самое происходило, когда Патрик выпивал пару бокалов вина и Оливии приходилось садиться за руль.

Но этот редкий опыт — быть заинтересованной в сексе меньше партнера — стал для Оливии откровением. Сексуальное влечение всегда побуждало ее к активным действиям, она решительно двигалась вперед и тянула за собой партнера. На этот раз она оказалась ведомой, и это переживание стало для нее новым и вдохновляющим. Она позволила себе принимать ухаживания Патрика. Она позволила своему возбуждению нарастать медленно и неторопливо. Она сбросила скорость и просто дала этому случиться.

Те же элементы, организованные по-разному: «Это ресторан»

Нонконкордантность берет начало в отношениях между двумя системами: периферийной (гениталиями) и центральной (мозгом). Это отдельные, но взаимосвязанные системы, и отношения между ними у мужчин и женщин различаются.

Представьте, что мозг и гениталии — пара друзей, вместе проводящих отпуск. Они гуляют по улице города и выбирают, где бы им поужинать.

Если это женщины, все происходит так: гениталии замечают все рестораны по дороге — это может быть тайский ресторан, паб, фастфуд или ресторан высокой кухни (при этом они не обращают никакого внимания на магазины и музеи) — и говорят: «Это ресторан, здесь можно поесть». У них нет никакого особого мнения, они просто хорошо замечают рестораны. Тем временем мозг оценивает все контекстные факторы, о которых я рассказывала в главах 4 и 5, чтобы решить, хочется ли им поужинать в этом месте. «Здесь недостаточно вкусно пахнет», «Это место какое-то грязное» или «Нет, сегодня я не хочу пиццу». Гениталии могут даже заметить, проходя мимо зоомагазина: «Здесь продают корм для животных». Мозг на это только возведет глаза к небу и пойдет дальше.

Они проходят мимо музея, и мозг говорит: «Я слышал, в этом музее есть отличное кафе». Гениталии отвечают: «Но музей — это не ресторан». Однако у мозга больше информации, чем у гениталий. Предположим, подруги заходят в музей, и гениталии видят рядом с магазином сувениров небольшое кафе. Они говорят: «О, я вижу, это ресторан. Здесь можно поесть», и мозг отвечает: «Да, выглядит отлично». И релевантно, и привлекательно!

Теперь представим, что приятели — мужчины. В этом случае все происходит так: гениталии замечают только рестораны определенного типа — например, закусочные — и не обращают никакого внимания на все остальные рестораны. Когда они находят закусочную, мозг говорит: «О, закусочная! Обожаю закусочные», и гениталии соглашаются: «Это ресторан, здесь можно поесть». Разумеется, если нет веской причины этого не делать, например, если у входа не происходит пьяная драка.

Вы наверняка уже запомнили и сможете повторить, даже если вас разбудить среди ночи: мы все собраны из одних и те же элементов, но по-разному организованных. Отношения между мозгом и половыми органами строятся по тому же принципу. Гениталии мужчины имеют вполне определенное мнение о том, что считать сексуально релевантным, а женские гениталии подмечают самые разные вещи, которые в целом можно квалифицировать как сексуально релевантные. Если наши подруги наткнутся на закусочную, у входа в которую происходит пьяная драка, гениталии все равно скажут: «Вот ресторан», даже если центральная система потащит их прочь с криком: «Идем отсюда скорее! Надо позвонить в полицию!»

Другими словами, женские гениталии приучены связывать определенные стимулы с определенными физиологическими откликами, не имеющими ничего общего с удовольствием или интересом. Перекладина между ног прижималась к вульве моей связанной подруги, и это запустило автоматический генитальный ответ, не вызвав при этом сексуального возбуждения. «Это ресторан», — сказали ее гениталии, но ее мозг был не голоден.

Нонконкордантность и другие эмоции

Нонконкордантность относится не только к сексу. Она проявляется в самых разных эмоциональных сферах и представляет загадку для многих исследователей. Представьте, например, что я показываю вам картинку с эмоционально насыщенным сюжетом — оскаленную морду собаки или сидящего в одиночестве раненого ребенка — и это заставляет вас

испытать какие-то эмоции, некий физиологический ответ. Затем я прошу вас описать, что происходит на картинке, или выразить словами, какие чувства она у вас вызывает. Назвать факт или назвать чувство — что из этого снизит интенсивность физиологического ответа?

В ходе этого эксперимента участники сообщали исследователям, что фактическое описание эмоциональной ситуации больше помогало им успокоиться, чем описание испытываемых чувств, — и уровень напряженности в их голосе это подтверждал [157]. При этом электропроводимость кожи (достоверный показатель интенсивности стрессового ответа) снижалась тогда, когда они описывали чувства, а не когда называли факты. То есть физиологический стрессовый ответ был нонконкордантен эмоциям, которые испытывали участники. Это нормально.

Росс Бак, преподающий теорию социальной коммуникации в Университете Коннектикута, предложил удобную классификацию эмоций, которая поможет нам лучше понять, что такое нонконкордантность [46]. Он делит эмоции на три уровня.

Эмоция 1 — это непроизвольный физиологический ответ: скорость сердцебиения и кровяное давление, расширение зрачков, ускорение пищеварения, потоотделение, функции иммунитета. Генитальный ответ тоже входит в эту категорию, и моя связанная подруга, которая увлажнилась, хотя ей было скучно в ожидании ушедшего партнера, испытала именно этот тип ответа… но ничего больше.

Эмоция 2 — это непроизвольный экспрессивный ответ на переживание. Это язык тела (точнее, «параязык»): модуляции голоса, поза и выражение лица — все те ключики, с помощью которых мы делаем вывод о внутреннем состоянии другого человека. Огромная обеденная тарелка наполняется эмоциями 2, когда на свидании вы берете своего партнера за руку, смотрите ему в глаза и улыбаетесь. Эти эмоции нередко культурно обусловлены, но вместе с тем они во многом универсальны и до определенной степени сознательно контролируемы, хотя не так сильно, как вы думаете. Вот сейчас — вы выбирали выражение своего лица?

Эмоция 3 — это ваше субъективное ощущение. Если кто-то спросит вас, что вы чувствуете, и вы заглянете в себя, чтобы найти ответ, вы заметите эмоцию 3. Это субъективное возбуждение — сознательное переживание «Я так хочу тебя, что это почти невыносимо», — которое может сопровождаться или не сопровождаться генитальным ответом (эмоция 1) или визуальным контактом (эмоция 2).

Не исключено, что существуют стабильные гендерные различия в нонконкордантности между физиологическим ответом и субъективными ощущениями в отличных от сексуального возбуждения эмоциях [99]. Какой бы ни была причина — культурной, биологической или сочетанием одной и другой (скорее всего последнее), — у женщин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с выражением лица (эмоция 2), а у мужчин субъективные ощущения (эмоция 3) больше совпадают с электропроводимостью кожи (эмоция 1) [134, 201]. Это исследование доказывает, что эмоциональным переживаниям женщины больше соответствуют ее выражение лица и интонации голоса, а эмоциональным переживаниям мужчины больше соответствуют его сердцебиение и кровяное давление.

Гендерное это различие или нет, справедливо будет заметить, что ваши эмоциональные переживания необязательно должны точно соответствовать тому, что делают ваши мозг и тело. Это не значит, что вы лжете, это не делает вас ненормальной, и это не говорит о том, что вы что-то отрицаете. Это значит, что вы человеческое существо, чьи эмоциональные и мотивационные ответы сложнее, чем у других видов. Нонконкордантность проявляется во многих эмоциональных переживаниях, при этом мужчины и женщины испытывают эмоциональную нонконкордантность по-разному. Это не имеет отношения к сексу — это просто общечеловеческое свойство.

> Прежде чем довериться, нужно расслабиться. Но такие женщины, как Меррит, начинают доверять не сразу и не могут расслабиться, пока не почувствуют доверие. Это проблема. Выход нашелся, когда Меррит пыталась решить совсем другой вопрос.

Меррит — сорокалетняя женщина на пороге менопаузы, и отсутствие естественной смазки стало для нее вполне привычным явлением. Собственно, она больше беспокоилась за свою партнершу. Кэрол была биологической матерью их дочери-подростка и после родов периодически страдала от генитальных болей. Я порекомендовала смазку, чтобы сделать мануальный секс комфортнее. Меррит сразу загорелась этой идеей. Стоило мне сказать: «Сейчас выпускают смазку самых разных видов, так что вы могли бы…» — и она уже открыла интернет и начала выбирать.

Коробку прислали почтой. Они назначили дату — вечер пятницы, дочь как раз отправилась на выходные в загородный поход. И когда наступил вечер, женщины открыли бутылку вина и приступили к делу. Обе очень

серьезно отнеслись к вопросу контекста и начали с просмотра романтического фильма, затем по очереди рассказали друг другу «Историю о нас» [95]. Этот метод они позаимствовали в исследовании Джона Готтмана — они рассказывали друг другу, как встретились и почувствовали влюбленность, чтобы вспомнить, как много для них значит их общая жизнь, вспомнить о нежности и восхищении, которое испытывают друг к другу. Для каждой это сработало по-разному: Кэрол прибавила скорость, вспомнив и снова почувствовав влюбленность, а Меррит отпустила тормоз, ощутив доверие к партнерше.

Однако сложность заключалась не в том, что Меррит не могла доверять партнерше, а в том, что она не могла доверять самой себе. И этим вечером она выяснила, что ей проще доверять себе, когда она видит, как ее тело доставляет удовольствие Кэрол.

Использование разных видов смазки превратило секс из проблемы в игру, переключило Меррит из состояния «шум в мозге», когда все происходящее она воспринимала как угрозу, к состоянию «тишина в мозге», когда она была готова изучать все с любопытством и удовольствием. (Вспомните крысу, которой не нравился Игги Поп.) Пробуя разные виды смазки, она внимательно наблюдала за Кэрол.

Меррит расслабилась и следила, как ее партнерша получает удовольствие, и обнаружила, что этот опыт пробуждает и усиливает ее собственное удовольствие, которое свободно росло внутри нее, без всяких тормозов, тревог и суеты. Она отдалась потоку. Это случилось, когда она перестала думать о своих страхах и сосредоточилась на том, чтобы доставить больше удовольствия партнерше. Следующим шагом, разумеется, должна была стать способность получать удовольствие самой.

Но прежде чем перейти к этому, Меррит должна разрушить стену в своем сознании. Она сделает это в главе 7.

Смазка: ошибка № 1. Генитальный ответ = возбуждение

Я заметила три заблуждения, касающихся нонконкордантности, которые закрепляют опасные культурные мифы о женской сексуальности. Давайте разберемся с ними.

Первое опасное заблуждение заключается в отказе признавать существование нонконкордантности. Давайте назовем это ошибкой № 1.

Нонконкордантность уже не новость — или не должна быть новостью. Сексологи признают ее роль в отношениях добрых два десятка лет. О ней говорили в новостях, писали в популярных книгах о сексе… и все же студенты и читатели моего блога обычно с изумлением открывают для себя ее существование, а произведения порнографической и массовой культуры по-прежнему поддерживают миф о том, что генитальный ответ равен сексуальному возбуждению. Теперь, когда вы знаете о нонконкордантности, начнете замечать, что ее повсеместно понимают неправильно.

В чем же дело? Почему эта концепция кажется такой новой, если книги, где она упоминается, выходят в среднем раз в год? Когда я задала этот вопрос на своих занятиях, одна из студенток подняла руку и сказала, комически скривившись: «Патриархат». Именно так.

Мужская сексуальность веками считалась сексуальностью «по умолчанию», и в тех местах, где женщины отличались от мужчин, их считали «неисправными». Мужчин, не укладывающихся в стандартный нарратив, также считали «неисправными». У мужчин генитальный ответ и субъективное возбуждение пересекаются в среднем на 50%, следовательно, в рамках патриархального мифа пересечение в 50% должно быть у всех. Но женщины не неисправные версии мужчин — они женщины.

Если бы во главе угла «по умолчанию» стояли не мужчины, а женщины, мы удивлялись бы: «Что такое с мужчинами, почему у них настолько большое пересечение?» — точно так же, как сейчас спрашиваем: «Что такое с женщинами, почему у них настолько маленькое пересечение?» Но никто не задает вопросов о мужчинах. Ни студенты, ни читатели блога, ни коллеги секс-педагоги — никто никогда не спрашивал меня: «Почему у мужчин такая высокая конкордантность?» Этим вопросом не задается никто, кроме сексологов.

Итак, я собираюсь бороться с патриархатом его же оружием. Давайте как можно более широко распространим сведения о нонконкордантности, разобравшись, каким образом она влияет на мужчин. Каждый мужчина в тот или иной момент своей жизни сталкивается с ситуацией, когда он хочет секса и когда ему нужна эрекция, а эрекции нет. В такие моменты эрекция (или ее отсутствие) не является показателем его интереса — он может просыпаться с эрекцией каждое утро и испытывать от этого одни неудобства.

Иногда мужчины просыпаются с эрекцией, но не потому, что возбуждены, а потому, что выходят из сонной фазы быстрого движения глаз,

во время которой, как правило, случается ночная пенильная тумесценция*. Циклы сна сменяют друг друга, и эрекция возникает и пропадает независимо от того, снится ли вам секс. Это ничего не значит, это просто эрекция. Она нонконкордантна.

Практически все мальчики в период полового созревания не раз испытывали генитальный ответ в самых неподходящих ситуациях: например, сидя в школьном автобусе, он обратил внимание на фигуру учительницы, или у него слишком тесные брюки, или он просто находится в приподнятом настроении, вызванном совершенно несексуальными вещами (ведет машину, ест пончик — серьезно, это может быть что угодно). Эти переживания приводят в действие схему релевантности и вызывают у подростка физиологический ответ.

Но генитальный ответ — это не влечение. Генитальный ответ — это даже не удовольствие. Это просто ответ. Это верно для каждого независимо от формы его или ее гениталий. Если мужское тело отвечает на определенную идею, образ или историю, это не значит, что мужчина считает это приятным или желанным. Это просто значит, что стимул задействовал схему релевантности — ожидание. «Это ресторан». (Помните: пятидесятипроцентное пересечение между генитальным ответом и возбуждением у мужчин имеет большое статистическое значение, но это по-прежнему всего лишь 50%.)

Иногда мужчины замечают, что их тело реагирует, даже если мозг при этом говорит: «Тут что-то не так». Они испытывают противоречивые чувства, потому что, с одной стороны, это явно сексуально, но, с другой стороны, это *совсем не айс*.

Приведу один пример (если вас травмирует тема сексуального насилия, пропустите следующие два абзаца).

Во время учебы в колледже я дружила с группой молодых людей, и один из них — назову его Пол — рассказал историю о своем приятеле. В конце какой-то вечеринки, когда люди по всему дому спали или валялись в отключке, Пол обнаружил, что его приятель занимается сексом с девушкой, которая напилась до потери сознания, никак не реагировала на его действия и явно не осознавала, что с ней происходит. Я написала «занимался сексом», но правильнее было бы назвать

* Тумесценция — увеличение объема кавернозных тел наружных половых органов или приобретение ими повышенной упругости при сексуальном возбуждении. *Прим. ред.*

это изнасилованием. Приятель сказал Полу: «Эй, хочешь попробовать?» Мой друг ответил: «Да нет, нам пора идти».

Почему он произнес только эти слова, вместо того чтобы сказать: «Ты что делаешь, урод? Сейчас же оставь ее в покое!»? По словам Пола, он разрывался между глубинным инстинктом, который подсказывал ему, что действия приятеля *совсем не айс*, и автоматической реакцией тела при виде полового акта. У него возникла эрекция. Он пришел в ужас от себя, от мысли, что хоть где-то, хоть как-то мог истолковать эту ситуацию как эротическую.

Когда я услышала его историю, я еще понятия не имела, что на самом деле произошло. Генитальный ответ означает возбуждение, думала я. Это было похоже на историю моей подруги, которая увлажнилась, несмотря на то что ей было скучно, — хотя в этом случае мой друг испытывал куда более сильные эмоции: он был в ужасе.

Что же произошло? Произошло ожидание без влечения или удовольствия. Его тело распознало увиденную сцену как сексуально релевантную, и, поскольку мой друг расслабился от алкоголя или потому что он в целом был довольно раскованным, тормоза не сработали, и его тело дало на сексуально релевантную ситуацию привычный ответ. «Это ресторан», — сказал его пенис, несмотря на то что перед входом в ресторан происходила драка.

Давайте представим, как эта история могла бы закончиться в мире, где все в курсе о нонконкордантности. Поскольку Пол знает, что активность его гениталий указывает лишь на сексуальную релевантность ситуации, а не на ее сексуальную привлекательность, он не чувствует стыда и не задается вопросом, неужели в душе он тоже насильник. Отсутствие стыда высвобождает энергию, позволяющую ему проявить инициативу, например вмешаться. Он скажет приятелю, чтобы тот остановился, потому что он совершает акт насилия, преступление. Или он вызовет полицейских, которые арестуют его приятеля, а он проводит девушку в пункт неотложной помощи, чтобы зафиксировать факт изнасилования и получить средства профилактики ВИЧ и экстренную контрацепцию. Или он как минимум найдет другого человека, и тот поможет девушке. Он может стать героем.

Генитальный ответ означает всего лишь, что стимул был сексуально релевантным, и ничего больше. По сути, ожидание — это условный рефлекс, а не удовольствие. Генитальный ответ не указывает на влечение,

на удовольствие или что-либо другое. И, определив раз и навсегда место нонконкордантности в нашей картине мира, мы сделаем мир более приятным местом для всех нас.

В конечном итоге ошибка № 1 (генитальный ответ = возбуждение) не более чем устаревшая метафоризация, напоминающая о средневековых анатомах из главы 1 (*pudendum* — значит, стыдно!), хотя, возможно, не отягощенная жесткой моралью.

Вы знаете, что размер человеческого клитора или пениса не определяет, насколько сильно человек должен стыдиться своих гениталий. Чаще всего (но не всегда) размер фаллоса указывает на наличие яичников или семенников. Точно так же приток крови к гениталиям ничего не говорит о том, что человек считает приятным или желанным (или что он должен считать таковым). Нет. Приток крови к гениталиям, как правило (но не всегда), просто информирует о том, что человек столкнулся с неким стимулом, который его мозг интерпретировал как сексуально релевантный, — но это не дает никакой информации о том, насколько человеку это понравилось.

Смазка: ошибка № 2. Генитальный ответ — это удовольствие

Второе, более наукообразное, но такое же опасное заблуждение о нонконкордантности — ложные выводы на основе научных данных, утверждающие, будто гениталии женщины служат «честным индикатором» того, что действительно ее заводит, и что женщины лгут, отрицают или просто слишком подавлены господствующей культурой, чтобы осознать собственные глубинные желания. Давайте назовем это ошибкой № 2.

Это соблазнительное (и неверное) объяснение нонконкордантности прекрасно сочетается с поддерживаемыми культурой ложными концепциями женской сексуальности — моральной, медицинской и медийной, о которых я рассказывала в главе 5, а также с мифом о «мужчине по умолчанию». В общих чертах это заблуждение сводится к следующему: общество приучает женщин скрывать, что их на самом деле заводят определенные вещи (например, грубый секс или лесби-порно), поэтому, сообщая о степени своего возбуждения, они лгут или отрицают свои тайные желания, или и то и другое сразу. Но активность их гениталий раскрывает правду.

Дэниел Бергнер начинает свою книгу «Чего хотят женщины» с исследования нонконкордантности, сразу за которым идет исследование на детекторе лжи. В итоге читателей заставляют согласиться с тем, что женщины лгут либо просто не решаются сказать правду о своем возбуждении. Вот как подытожила это журналист Аманда Хесс: «Гетеросексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс более активно, чем это было в действительности; гомосексуальные женщины утверждали, что откликаются на гетеросексуальный секс намного слабее, чем это было в действительности; никто не признался, что их возбуждают сцены секса шимпанзе-бонобо» [113].

Обратите внимание на слова «утверждают», «в действительности» и «признаваться». Вы уже знаете, что гениталии женщин просто автоматически реагировали на сексуально релевантный стимул — «Это ресторан» — и что это поверхностно связано с тем, что женщина «в действительности» считает приятным и желанным. Однако читатели книги «Чего хотят женщины» не имели возможности сделать такой вывод. Они совершили ошибку № 2.

Секс-позитивные феминистки, в том числе писательница Аманда Хесс, склоняются к мысли, что тело женщины противоречит устаревшему культурному нарративу, гласящему, что женщины «менее сексуально возбудимы», чем мужчины. Смотрите, как наши гениталии отзываются на все эти вещи! Смотрите, как мы на самом деле заинтересованы в сексе!

Верно? Это привлекательная теория — как будто тело показывает нам тайную, разнузданно сексуальную сторону личности, готовую согласиться на что угодно, если только мы дадим себе разрешение, которое у нас веками отнимала культура! Кроме того, женщины действительно были объектом подавляющих культурных посланий, и им действительно внушали, что стыдно признавать свою сексуальность и интересоваться ею, — об этом я говорила в главе 5. По сути, вся моя книга рассказывает о том, как обращать больше внимания на свои сексуальные переживания и доверять собственному телу. А что больше свидетельствует о доверии к своему телу, чем мысль: «Ваши гениталии показывают, что вам нравится, даже если вы этого не понимаете»? Ох. Проблема как раз в слове «нравится». Нравится, то есть вы испытываете удовольствие. Но генитальный ответ — это не удовольствие. Это ожидание. Ваши гениталии и правда что-то вам сообщают, и вам стоит им доверять. Опираясь на предыдущий опыт (вспомним о собаке Павлова), они

говорят вам, что *нечто сексуально релевантно*. «Это ресторан». *Но это не то же самое, что сексуальная привлекательность.*

Да, безусловно, вы должны доверять своему телу. И правильно интерпретировать его сигналы. Но генитальный ответ, возникающий у вас внизу, — это ожидание. А возбуждение, возникающее в вашей голове, уже ближе к удовольствию.

Мы встречаем этот миф — будто гениталии способны рассказать о том, что чувствует женщина, больше, чем она сама, — повсюду. Проводя исследования во время работы над этой книгой, я прочитала бестселлер Э. Л. Джеймс «Пятьдесят оттенков серого». (Подозреваю, что все так и говорят: «Мне это нужно только для исследования».) И там я тоже увидела этот миф. Нонконкордантность возбуждения в первой сцене порки. Во время порки героиня Анастейша пытается вырваться, кричит от боли, зажмуривается и стискивает до боли зубы. В этот момент ни слова не говорится о том, что порка доставляет ей удовольствие. Затем главный герой, Кристиан Грей, вводит пальцы в ее вагину. Теперь, зная все, что вы уже знаете о нонконкордантности, послушайте, что Грей говорит Анастейше: «Почувствуй это. Ощути, как сильно твоему *телу нравится это*, Анастейша» (*курсив мой. — Э. Н.*) [119].

Когда я прочитала это, мне самой захотелось выпороть его — и далеко не в эротическом смысле. Но дальше дело становится еще хуже, потому что Анастейша верит Грею, вместо того чтобы верить собственным ощущениям — а она чувствует себя «униженной, опозоренной и поруганной».

Разумеется, есть женщины, которых заводит, когда их унижают с их согласия, но сюжет книги вращается вокруг того, что Анастейша не принадлежит к их числу.

Итак, Э. Л. Джеймс, если вы это читаете: появление естественной смазки говорит о том, что стимул был сексуально релевантным, но ничего не говорит о его сексуальной привлекательности. Поэтому я обращаюсь со скромной просьбой — пусть в следующем издании Грей скажет: «Почувствуй это. Ощути, насколько сексуально релевантным твое тело считает прикосновение к ягодицам и гениталиям, Анастейша. Но это ничего не говорит мне о том, нравится тебе это или нет. Тебе понравилось? Нет? Вот дерьмо, я должен извиниться. Обещаю прочитать книжку Эмили Нагоски о женском сексуальном благополучии, чтобы в следующий раз лучше понимать, что я делаю».

Спасибо.

Если вы когда-либо усомнитесь в том, что генитальный ответ связан с ожиданием, а не с влечением или готовностью, просто вспомните это: ошибка № 2 предполагает, что генитальный отклик раскрывает, что в действительности заводит женщин. Это значит, что в глубине души женщины, чьи гениталии активизируются при виде совокупления бонобо, интересуются случкой человекообразных приматов не меньше, чем порно. Что, серьезно? Да бросьте.

Несмотря на очевидную абсурдность, этот миф исключительно живуч. Ален де Боттон в книге How to Think More about Sex («Как больше думать о сексе») заходит еще дальше и называет увлажняющиеся вагины и поднимающиеся пенисы «недвусмысленными свидетельствами искренности»: это происходит автоматически, ненамеренно, а значит, эту реакцию нельзя «подделать».

Если это правда, то, когда доктор бьет вас по надколенному сухожилию молоточком и вы в ответ резко распрямляете ногу, это значит, что вы на самом деле хотите пнуть доктора. Если у вас аллергия на пыльцу, значит, вы ненавидите цветы. Если у вас выделяется слюна, когда вы надкусываете заплесневелый испорченный персик, значит, вы считаете его вкус восхитительным.

Поймите меня правильно — вы вполне можете испытывать желание пнуть своего доктора, ненавидеть цветы и любить вкус гнилых персиков. Но мы узнаем об этом не из ваших автоматических физиологических процессов. Нет. Автоматические физиологические процессы — они, знаете ли, автоматические, а не искренние.

Но дальше все становится хуже — совсем не смешно и даже опасно. Если мы продолжаем настаивать на том, что генитальный ответ женщины раскрывает, чего она «в действительности» хочет, нам придется согласиться и с тем, что, если женские гениталии не оставались безучастными во время сексуального насилия, это значит, что изнасилование женщине «в действительности» понравилось. Это не просто глупость, это по-настоящему опасная глупость.

«Ты сказала “нет”, но твое тело сказало “да”» — эта мысль встречается не только во многих популярных песнях, но и на фотографиях Project Unbreakable («Нехрупкие»), онлайн-галереи жертв сексуального насилия. На этих фотографиях женщины держат таблички со словами, которые услышали от насильников, своих друзей и даже сотрудников полиции

[130]. Но вы уже знаете, что тело не способно сказать ни «да», ни «нет», оно говорит только: «Это сексуально релевантно», никак не комментируя, насколько это привлекательно, и совсем ничего не сообщая о том, насколько это желанно. Проникновение пениса в вагину сексуально релевантно, хотя оно может быть неприятным, нежеланным и непрошеным. Для генитального ответа не нужно влечение. «Это ресторан» — и все, без уточнений, подходит ли он для ужина.

* * *

Мысль, будто физиология способна подтвердить сексуальную заинтересованность, далеко не нова. До XVIII века люди верили, что для зачатия женщина обязательно должна испытать оргазм, и если женщина беременела, значит, секс не мог быть нежеланным [223]. «Она сказала “нет”, но ее яичники сказали “да”».

Этот миф до сих пор пользуется определенной популярностью. Совсем недавно, в 2012 году, во время предвыборной гонки в штате Миссури кандидат от республиканцев Тодд Акин сказал: «Если это законное изнасилование, у женского тела есть свои способы его прекратить». Даже кандидат от партии мормонов Митт Ромни назвал это высказывание «оскорбительным, возмутительным и откровенно лживым».

Сексолог Мередит Чиверс часто повторяет: «Генитальный ответ не есть согласие». Давайте добавим к этому: «Беременность тоже». Генитальный ответ говорит об удовольствии, желании или согласии не больше, чем оплодотворение яйцеклетки. Я надеюсь, теперь вам это совершенно очевидно.

Мы метафоризируем наши тела и используем физиологические эвфемизмы, чтобы описать состояние ума. «Я потекла» или «У меня встал» означает «Я горячо поддерживаю это». Эти метафоры укоренились так глубоко, что люди начали воспринимать их в буквальном, а не в переносном смысле. Действительно, некоторые хотят убедить нас, что женщины лгут — осознанно или потому, что культурное давление не дало нам возможности научиться осознавать собственные желания. Мы говорим, что не возбуждены, но наши гениталии этому противоречат.

Я надеюсь что сейчас, читая главу 6, вы понимаете, что это не так. Вы знаете, что мужская и женская сексуальность состоит из одних и тех же элементов, просто организованных по-разному, и вы знаете, что не существует двух одинаковых людей. Вы знаете: заводитесь вы или тормозите, зависит от контекста. Вы знаете, что женская сексуальность даже

более чувствительна к контексту, чем мужская, что эволюционные, культурные и личные факторы существенно влияют на то, как и когда отвечает наше тело. Вы знаете, что сексуально релевантный и сексуально привлекательный — не одно и то же.

Женщины не лгут, не отрицают свои желания и не являются в каком-либо смысле неисправными. Просто они женщины, а не мужчины.

Смазка: ошибка № 3. Нонконкордантность — это проблема

Третье опасное заблуждение о нонконкордантности — решить, будто она является симптомом чего-то большего.

Представьте, что вы не отрицаете существование нонконкордантности, вы согласны, что это ожидание, необязательно указывающее на удовольствие или готовность, а затем вы читаете исследование, демонстрирующее корреляцию между нонконкордантностью и дисфункциями влечения и возбуждения. Вы делаете вывод: раз нонконкордантность связана с дисфункцией, значит, она тоже — проблема. Что приводит меня к высказыванию, которое помнит каждый студент, посещавший занятия по методологии исследования: «Корреляция не подразумевает обусловленности». Оно отсылает нас к заблуждению *cum hoc ergo propter hoc* — «вместе с этим значит вследствие этого», — подразумевающему, что если две вещи случаются вместе, значит, одна из них — причина другой.

Типичным примером в XXI веке стало соотношение пиратов с глобальным потеплением. Эта шутка, придуманная Бобби Хендерсоном, входит в систему верований Церкви летающего макаронного монстра. Хендерсон хотел подчеркнуть разницу между обусловленностью и соотнесенностью и нарисовал график, доказывающий, что глобальное повышение температуры на планете связано со стремительным сокращением числа морских пиратов. В самом ли деле уменьшение количества пиратов вызвало глобальные климатические изменения? Конечно, нет. Это абсурд, верно? В этом и смысл. Но мы можем выдвинуть гипотезу о третьей переменной, повлиявшей и на сокращение количества пиратов, и на глобальные климатические изменения: это промышленная революция. Между числом пиратов и глобальным потеплением существует такая же мнимая корреляция, как и между нонконкордантностью и половой дисфункцией. Эта корреляция заставляет нас поверить, что

нонконкордантность служит причиной половой дисфункции или что дисфункция вызывает нонконкордантность.

Как выясняется, нет. Пираты и глобальное потепление связаны промышленной революцией, точно так же *нонконкордантность и половая дисфункция связаны третьей переменной — контекстом*.

Каким образом контекст связывает сексуальную функциональность и нонконкордантность? Сексуально функциональная женщина имеет чувствительный к контексту тормоз, выключающий выключатели при попадании в правильный контекст — складывающийся, как мы помним, из внешних обстоятельств и внутреннего настроя. Но тормоза сексуально дисфункциональной женщины никуда не исчезают даже в том контексте, который можно было бы считать подходящим.

В качестве иллюстрации я приведу остроумное исследование, опубликованное в 2010 году голландскими сексологами. Они создали «амбулаторную лабораторию» — переносной набор из плетизмографа, ноутбука и блока управления [36]. Участники эксперимента проходили в лаборатории обычные тесты, разработанные для изучения нонконкордантности: они смотрели эротические материалы и сообщали о своем автоматическом и сознательном отклике. Потом они забирали оборудование «переносной лаборатории» домой и проводили там аналогичные тесты. Таким образом исследователи изучали, как лабораторные результаты отличаются от результатов, полученных в домашней обстановке. Другими словами, они измерили воздействие контекста. В исследовании участвовали две группы: восемь женщин со здоровой сексуальной функциональностью (контрольная группа) и восемь женщин, отвечающих диагностическому критерию «гипоактивное расстройство сексуального влечения» (группа «сниженного влечения»).

Результат: по сравнению с лабораторией генитальный ответ и субъективное возбуждение контрольной группы дома увеличивались более чем в два раза. Кроме того, участницы сообщали, что дома чувствовали себя «менее скованно» и «более свободно». Генитальный ответ группы со сниженным влечением в домашней обстановке также увеличился вдвое… но при этом субъективное возбуждение осталось на том же уровне, и женщины не утверждали, что дома чувствуют себя менее скованно и более свободно. То есть они были менее конкордантными, потому что их тормоза никуда не делись. Домашней обстановки оказалось недостаточно, чтобы женщина со сниженным влечением отпустила тормоза.

Сексуально удовлетворенные женщины оказались более чувствительными к перемене контекста (возвращению из лаборатории домой), чем женщины со сниженным влечением. Именно такой результат вы должны были получить, если предполагали, что сексуальная удовлетворенность женщин зависит скорее от чувствительности к контексту, чем от чувствительности к генитальному ответу [17].

Позвольте мне повторить еще раз для полной ясности. Основная разница между женщинами в контрольной группе и женщинами в группе со сниженным влечением заключается не в том, что делали их гениталии, и даже не в том, насколько ясно они осознавали, что делают их гениталии. *Основная разница заключается в том, насколько чувствительны к контексту их тормоза*.

Чувствительность к контексту вызывает и сниженное влечение, и нонконкордантность. *Нонконкордантность — это не проблема. Проблема — это контекст, бьющий по тормозу.*

Контекст — внешние обстоятельства и внутреннее состояние — один из основополагающих факторов сексуального благополучия большинства женщин. Чувствительность к контексту, превышающая чувствительность к генитальному ответу, и составляет разницу. Контекст — это гвоздь, соль и ключ. *Контекст — это первопричина.*

Медицина против тормоза

На протяжении своей карьеры я учила людей изменять внешние обстоятельства и исцелять центральную нервную систему, чтобы увеличить сексуальный потенциал. То есть менять контекст. И эти навыки играют большую роль в достижении сексуального благополучия [14, 138, 81]. Но боже мой, ведь намного проще принять таблетку, правда? Таблетку, которая на время отключит ваши тормоза, — загадочную «розовую виагру».

Один из авторов лабораторного исследования (я рассказывала о нем выше) намеревается создать такую таблетку. Адриан Туитен — ведущий исследователь в области разработки новых лекарственных препаратов против «женской сексуальной дисфункции», и один из них он предназначал как раз для разблокировки тормоза [225].

Это действительно умная идея: с помощью лекарственных препаратов снять блокировку тормоза у женщин, не способных добиться этого

иначе. Можно ли выключить тормоза препаратами? Результаты исследований на эту тему были опубликованы в 2013 году в цикле статей [37, 188, 233].

Схема приема растормаживающего препарата описывается в исследовании следующим образом: за четыре часа до секса — или «сексуального события», как его называют исследователи, — наберите под язык раствор тестостерона и подержите около минуты. Через два с половиной часа примите таблетку. Затем, еще через полтора часа, займитесь сексом. Вуаля! Это работает? Решайте сами.

Женщины, принимавшие участие в исследовании, оценивали свою «сексуальную удовлетворенность» после приема плацебо и после приема препарата. Половина участниц не ощутила значительной разницы. Но другая половина (группа со «сниженным влечением») испытала статистически значимую разницу в сексуальной удовлетворенности. После приема плацебо они сообщили о том, что удовлетворены случившимся сексуальным контактом в среднем на 50,2%. После приема препарата удовлетворение достигало 59,6%.

Вы будете назначать секс на определенное время, принимать за четыре часа до этого раствор тестостерона, а через два с половиной часа — таблетку, чтобы повысить удовлетворенность с 50 до 60%? Или нет?

Что еще настолько повысило бы удовлетворенность «сексуальным событием»? Может быть, для этого вам нужно чувствовать себя по-настоящему прекрасной? Или ощущать искреннее доверие к партнеру? Или знать, что вы имеете полное право растянуть процесс возбуждения настолько, насколько вы этого хотите, и партнер получит удовольствие от каждой минуты этого процесса? Или, если у вас, как у многих других женщин, в прошлом были травмирующие эпизоды, связанные с сексом, вам нужно отпустить травму и сосредоточиться на удовольствии, испытываемом в настоящий момент?

Увеличит ли это вашу удовлетворенность на 10%? Или больше, чем на 10%?

* * *

Лекарство, предназначенное для разблокировки тормоза, воздействует на мозг, но не меняет контекст, на который реагируют тормоза. Как пишут исследователи: «В идеале сексуальную дисфункцию человека следует воспринимать как совокупность взаимодействующих механизмов,

как биологических, так и психологических, которые в то же время должны давать внятный отклик на лечение».

Превосходный пример медицинского образа мыслей: внимание обращено на биологию и даже психологию, но полностью проигнорированы отношения и социальные факторы — данная точка зрения сбрасывает со счетов реальную жизнь женщин. Невозможно вылечить таблетками жизнь в целом и отношения в частности, следовательно, их не следует принимать во внимание, когда вы пытаетесь найти способ решения сексуальных проблем. Повод для беспокойства заключается в том, что жизненные факторы, такие как удовлетворенность отношениями и травматический опыт в прошлом, оказывают на сексуальное благополучие немалое влияние — я думаю, намного больше, чем 10%, — и эти факторы реально изменить. Распределить между собой родительские обязанности способны многие взрослые, отношения можно укреплять, а с травмами прошлого — работать.

Нам не стоит пытаться избавиться от нонконкордантности. Нам нужно сделать более позитивным контекст — внешние обстоятельства и внутренний настрой. И чтобы добиться этого, не нужно принимать таблетки.

Время от времени я попадаю в похожие ситуации: женщина приводит ко мне своего мужа и говорит: «Расскажи ему то, что ты рассказывала мне».

Однажды в буфете во время ланча Лори привела ко мне Джонни.

— Скажи ему то, что говорила мне. Про возбуждение. Скажи ему, пожалуйста.

— Он тебе не поверил?

— Он думает, что я «что-то не так поняла».

И я начала:

— Ладно, Джонни. Я знаю, что это противоречит всему, что ты когда-либо слышал о сексе, но это правда: состояние вагины Лори необязательно говорит что-либо о ее настроении.

Лори шлепнула Джонни по руке и подняла брови, словно говоря: «Вот видишь?» Он посмотрел на меня, посмотрел на нее, потом опять посмотрел на меня, открыл рот, чтобы задать вопрос, и снова его закрыл.

Потом он сказал Лори:

— Дорогая, оставь нас на минутку.

Лори удалилась, но перед этим бросила на меня заговорщический взгляд.

Джонни доверительно зашептал:

— Но если по состоянию ее гениталий нельзя ничего понять, как мне узнать, что она действительно меня хочет? Ведь она может просто сказать это, чтобы не обижать меня.

Джонни — настоящий рубаха-парень, мужественный, способный починить что угодно своими руками. Я питаю к нему большую симпатию, и моя роль нередко заключается в том, чтобы перевести науку женского сексуального благополучия на более понятный для него язык. Поэтому я начала с таких слов: «Возбуждение возникает не в гениталиях, а у нее в голове».

Затем я описала механизм сексуального ответа как набор переключателей «вкл./выкл.», каждый из которых отвечает за определенный фактор: генитальные ощущения, удовлетворенность отношениями, стресс, привязанность и так далее. Механизм сексуального ответа мужчин и женщин состоит из одинакового набора переключателей, но они настроены с разной чувствительностью. Небольшая генитальная стимуляция уверенно переводит рычаг в положение «вкл.» у мужчины, малейший стресс сразу «выключает» женщину. Жизнь Лори, объяснила я ему, нажимает на все выключатели сразу.

Джонни сказал:

— Ты говоришь, что я получаю самый сильный сигнал от своего тела, а она получает самый сильный сигнал от своей… жизни?

— Да!

— Значит, чтобы взломать эту систему, мне нужно разобраться с тем, что блокирует ее тормоз, потому что, когда тормоз отпускает, начинает действовать газ. Ты это хочешь сказать?

— Да. Ты все правильно понял. По-моему, она уже написала список тормозящих ее вещей.

— Написала. Я его видел. Но я не знал, что мне с ним делать, хотя теперь… — Джонни уставился на меня, потом встряхнул головой и сказал:

— Это действительно все меняет. Значит, самое сексуальное, что я могу для нее сделать, это не какие-то эротические безумства. Самое сексуальное — это снять столько тормозов, сколько я сумею. И я могу это сделать. Но почему никто не рассказал мне об этом раньше?

«Дорогой… у меня нонконкордантность!»

Если ваше тело не всегда в ладу с разумом, значит, оно бросает вызов традиционной (ошибочной) мудрости, и возможно, вам придется время от времени объяснять партнеру, что происходит. Нужно помнить три вещи, которые помогут решить проблемы, вызванные нонконкордантностью.

Первое: помните, что вы здоровы, функциональны и целостны. Ваше тело не испорчено, вы нормальны. Ваше тело делает то, что делают все тела, и это прекрасно. Ура! Помните, что с вами все в порядке. Скажите об этом партнеру — спокойно, весело, уверенно. Не нужно быть агрессивной или занимать оборонительную позицию, партнер не виноват в том, что он ничего не знает о нонконкордантности. Если разобраться, в этом скорее виновата я и другие сексологи и секс-педагоги. Нам не удалось донести эту идею до мира со всей ясностью, и теперь вам приходится исправлять положение своими силами. Простите нас за это. И передайте партнеру, что я и остальные секс-педагоги и сексологи мира приносим свои извинения, а потом сообщите ему факты: «Генитальный ответ не является достоверным индикатором сексуального возбуждения, и Эмили Нагоски сожалеет о том, что ты этого не знал. Но это правда. То, что делают мои гениталии, не всегда связано с тем, что я чувствую. Тридцатилетний опыт исследований подтверждает это. Поэтому, пожалуйста, обращай больше внимания на мои слова, а не на мою вагину».

Второе: подскажите партнеру, какие еще способы помогут определить, что вы возбуждены. Ни одна женщина, узнав о нонконкордантности, не спросила: «Но если мои гениталии не говорят мне, что я возбуждена, как мне тогда узнать, что я возбуждена?» Вопрос «Если ее генитальный ответ ни о чем не говорит, как же определить, заинтересована она или нет?» задают только мужчины. Это резонно, особенно если вспомнить, что мужчины сами испытывают высокую степень конкордантности. Строить схему сексуальности на основе собственного опыта совершенно естественно, как и не вполне понимать, что делать с теми, чья схема отличается от вашей.

Поэтому вот несколько альтернативных признаков, на которые стоит обратить внимание партнеру, если ваша вагина говорит только об ожидании, а не об удовольствии.

— *Дыхание.* Чем сильнее возбуждение, тем чаще становится дыхание и быстрее пульс. Когда вы достигаете высшей степени возбуждения и ваши грудная и тазовая диафрагма сокращаются, вы начинаете задерживать дыхание.
— *Мышечное напряжение*, особенно в области живота, ягодиц и бедер, а также в области запястий, икр и стоп. Когда через вас проходят волны напряжения, ваше тело выгибается и тянется. У некоторых

женщин в некоторых контекстах это происходит вполне очевидным образом. У других женщин или в другом контексте это происходит менее заметно. Но это сигнал.

— И самое важное — *ваши слова*. Только вы можете сказать партнеру, чего вы хотите и что ощущаете. Не все женщины чувствуют себя комфортно, рассказывая о своих желаниях и о том, что их возбуждает, но вы можете пользоваться короткими сигналами — «да», «еще» или «хватит».

И помните вот что: не нужно ждать какой-то специфической физиологической реакции, особого поведения или другого сигнала. Просто подходите к ситуации с доброжелательным вниманием и готовностью принять любой поворот. Предложите партнеру смотреть на вас не через увеличительное стекло, а с другого конца телескопа — или как гроссмейстер смотрит на шахматную доску, улавливая динамику и замечая широкомасштабные комбинации. Пусть партнер станет шеф-поваром, пробующим приготовленное блюдо, — различая не просто отдельные вкусы, но и то, как эти вкусы сочетаются, создавая нечто совершенно новое, уникальное и восхитительное.

Третье и последнее: если вам недостаточно естественной смазки, используйте любую другую подходящую жидкость: вашу слюну или слюну партнера (если нет риска перенести инфекцию), генитальные выделения партнера (в том же случае), лубрикант, да что угодно.

Зачем нужен лубрикант? Чтобы снизить трение, а значит, усилить удовольствие. Кроме того, он минимизирует риск разрывов и появления болезненных ощущений. Всегда используйте лубрикант с барьерными средствами (презервативом или вагинальной диафрагмой). Он увеличивает их эффективность и делает использование более приятным. Лубрикант — ваш друг. Лубрикант сделает вашу сексуальную жизнь лучше [124].

Иногда люди испытывают дискомфорт, если при сексуальном контакте им требуются дополнительные источники смазки. Эти колебания бывают связаны с каким-то событиями прошлого, с простым отсутствием опыта или убежденностью, будто использование лубриканта свидетельствует о вашей неполноценности. Вспомните о священных нравственных устоях. Приспособления для секса считаются «грязными», даже если это просто бутылочка, наполненная такой же невинной субстанцией, как средство для укладки волос.

Но вы уже знаете, что вагинальная смазка живет собственной жизнью и ее появление может совпадать, а может и не совпадать с вашей сексуальной заинтересованностью или возбуждением. Вы знаете, что смазка важна, потому что она снижает трение и риск травмы, а значит, усиливает удовольствие. И вы знаете, что должны сами выбирать, какие убеждения бережно растить, а какие выпалывать с корнем.

Если вы решите попробовать использовать лубрикант, вот несколько подсказок, как поговорить об этом с вашим партнером.

— Игривость, любопытство и юмор. Невозможно испытывать стресс или тревогу, если вы относитесь к делу игриво, с любопытством и юмором. Пусть это будет немного глупо, пусть это будет забавно. Вы делаете это для того, чтобы получить удовольствие, помните?

— Дайте партнеру почувствовать себя супергероем. Обсуждать секс иногда рискованно, прежде всего потому что вы не хотите задеть чувства партнера. Самый простой способ обойти щекотливый вопрос — поговорить обо всех тех вещах, которые партнер может сделать, чтобы увеличить ваше и без того небесное наслаждение, и обо всех восторгах, которые вы надеетесь испытать, добавив в совместные сексуальные игры новый элемент.

— Выбирайте лубрикант с умом. Не все лубриканты одинаково полезны. Лучше всего выбирать его вместе с партнером, чтобы он нравился вам обоим и вы оба оказались одинаково заинтересованы в его использовании.

Если позволите, я рекомендую вам обратить внимание на силиконовый лубрикант. Я убежденный сторонник силиконовых лубрикантов. И вот почему.

— Они безопасны при использовании с барьерными средствами. Их можно применять вместе с мужскими и женскими презервативами из латекса или полиуретана.

— Густые. Не тают и не растекаются. При марафонском сексе (а любой секс продолжительностью более десяти-пятнадцати минут считается «марафонским» по отношению к лубриканту и к гениталиям)

или при анальном сексе очень важно, чтобы смазка оставалась там, куда вы ее нанесли.

— Могут продержаться дольше вас. Они не испаряются и хранятся долго-долго и еще дольше. Они недешевые, но вам понадобится совсем немного, так что одной упаковки хватит надолго.

— Высыхая, приобретают шелковистую пудровую текстуру. Лубриканты на водной основе после высыхания часто превращаются в липкую резинообразную массу, однако силиконовые лубриканты становятся легкими и шелковистыми на ощупь, и вы можете ласкать тело и лицо партнера, не чувствуя, будто обмазываете его жевательной резинкой.

— Подходят для чувствительной кожи. В отличие от ароматизированных и глицериновых лубрикантов, не вызывают аллергии и не создают условий для появления кандидоза. Кроме того, они без отдушек, а значит, не помешают вам ощущать вкус кожи и выделений вашего партнера (м-м-м!).

Единственное, для чего силиконовый лубрикант не подходит, это для использования вместе с силиконовыми игрушками. Он повреждает поверхность игрушки, поэтому надевайте на нее презерватив либо используйте лубрикант на водной основе.

Самые качественные силиконовые лубриканты содержат всего несколько ингредиентов: диметикон (жидкий силикон), диметиконол (силиконовый полимер), циклопентасилоксан или циклометикон (тоже силиконы), а также консервант, например токоферола ацетат (витамин Е). И все.

Спелый фрукт

Вернемся на минуту в сад. Если в саду у мужчины-садовника созрел фрукт, он обычно чувствует желание его съесть — не всегда, но достаточно часто.

Женщине-садовнице требуется намного больше, чем спелость фрукта, чтобы почувствовать желание его съесть. Может быть, она больше всего хочет фрукт, когда она счастлива. Может быть, она ест фрукты, когда ей грустно. Так или иначе, ее желание съесть фрукт имеет мало общего с тем, сколько спелых фруктов она замечает в своем саду. Оно гораздо

теснее связано — вы угадали — с контекстом, необходимым ей для того, чтобы насладиться спелым фруктом. Понимаете? Хорошо.

Камилла рассказала Генри о нонконкордантности. Для нее нонконкордантность стала прекрасным примером того, как культурный нарратив вводил ее в заблуждение, и она была очень довольна, обнаружив, что с ней тем не менее все в порядке.

Для Генри все оказалось немного сложнее: он пока только пытался разобраться в хитросплетениях желания и влечения. Он пытался уложить в голове разницу между тормозящим отсутствием желания («Я хочу, чтобы это прекратилось») и отсутствием желания, не отрицающим дальнейших действий («Мне это нравится, но я не чувствую потребности добиваться большего»). Он сказал: «Я понимаю, что генитальный ответ не говорит мне, что тебя заводит. Ты сама говоришь мне, что тебя заводит, а я тебе верю. Но чего я не могу понять — как ты возбуждаешься, если перед этим не хочешь того, что тебя возбуждает?» И это, возможно, самый сложный — и противоречивый — элемент женского сексуального благополучия.

Ответ на вопрос Генри таков: возбуждение приходит первым — то есть до того, как появляется влечение. Генитальный ответ происходит, когда мозг замечает сексуально релевантный стимул («Это ресторан»). Возбуждение возникает, если мозг при этом находится в правильном секс-позитивном контексте — когда он открыт для идеи отправиться в ресторан. Влечение возникает, когда мозг переключается с простого «Я не против пойти в ресторан» к активному желанию сделать это. Этому-то и посвящена глава 7.

Резюмируя

— У мужчины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденным он себя чувствует, совпадают на 50%. У женщины интенсивность притока крови к гениталиям и то, насколько возбужденной она себя чувствует, совпадают на 10%.

— Причина этой разницы в том, что сексуальная релевантность (ожидание) — не то же самое, что сексуальная привлекательность (удовольствие). У мужчин данные факторы в основном совпадают, у женщин совпадение больше зависит от контекста.

— Разница между мужчинами и женщинами не означает, что женщины неисправны. Она означает, что женщины — это женщины, а мужчины — это мужчины.

— Лучший способ узнать, возбуждена женщина или нет, — не смотреть, что делают ее гениталии, а слушать, что говорит она.

Ицхак Калдерон

АДИЗЕС

Иехезкель Маданес и Рут Маданес

СОЮЗ НЕПОХОЖИХ

КАК СОЗДАТЬ
СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ
НЕ ВОПРЕКИ, А БЛАГОДАРЯ
ВАШИМ РАЗЛИЧИЯМ

Союз непохожих

Как создать счастливую семью не вопреки, а благодаря вашим различиям

И организации, и семьи являются системами. Для успешной работы системы, которой является брак, необходима реализация четырех ролей: Производство результатов (Production — P), Администрирование (Administration — A), Предпринимательство (Enterpreneurship — E) и Интегрирование (Integration — I), которые и составляют аббревиатуру PAEI.

В случае, когда одна или несколько ролей не исполняются, в браке станет чего-то не хватать, и он рискует разбиться о камни. Это книга о взаимоуважении и доверии и о том, как их развивать и пестовать в своей семье.

Глава 14

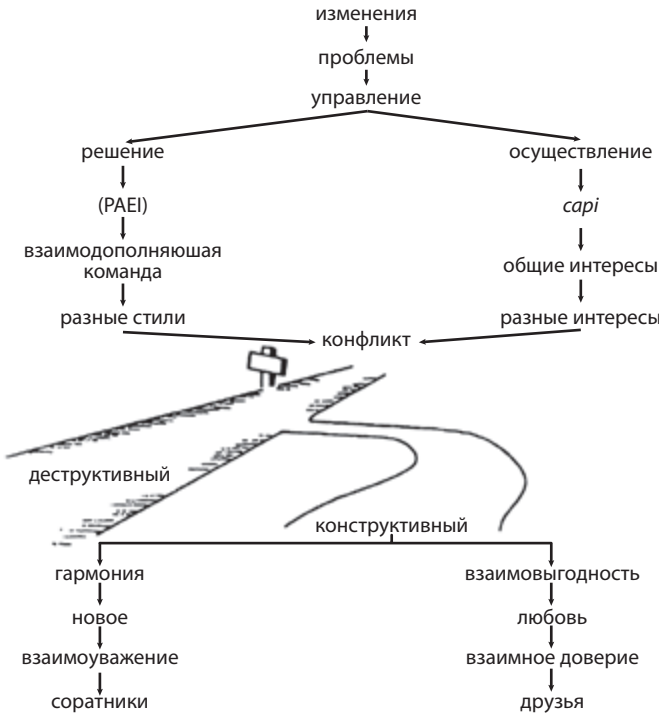
Не гасите конфликт — управляйте им с помощью взаимных уважения и доверия

Благодаря взаимным уважению и доверию мы конфликт обуздываем, а не пытаемся его «погасить» или «разрешить». Мы не отказываемся от него. Решение конфликта предполагает его обострение или угасание; мы же хотим перевести его в конструктивное русло.

Дорога к деструктивному конфликту всегда открыта.

Представьте себе, что перед вами лежит путь. Его должна пройти любая семья. По умолчанию он ведет к деструктивному конфликту; если вы ничего не предпримете, то придете именно туда. Дорога к деструктивному конфликту всегда открыта, и вам ничего не придется делать, чтобы на нее попасть. Сама природа конфликта деструктивна из-за изменений, которые его вызвали. Например, если вы на время оставите машину без использования, однажды она не заведется. «Так я же не делал ничего!» — возможно, скажете вы. Все правильно, именно поэтому машина и не заводится. Я знал человека, чья жена

однажды вручила ему документы на развод. «Я ж ничего не сделал», — сказал он. В том-то и была вся проблема*.



В браке *каждый день* сопровождается и победами, и поражениями. Со временем все меняется, а природа бесконтрольных перемен всегда деструктивна. Перестаньте ухаживать за садом и посмотрите, что с ним станет через пару лет. Поставьте машину в гараж, не водите и не чините ее. Попробуйте снова завести ее через три года. Мотор умрет. Его детали заржавеют и выйдут из строя.

---

* На рисунке есть специальный термин методологии Адизеса *capi*, который указывает на слияние полномочий, власти и влияния (англ. confluence of authority, power and influence). Подробнее об этом можно прочесть в книге Ицхака Адизеса «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, бизнесе и личной жизни» (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015). *Прим. перев. и науч. ред.*

Люди живут так, будто ничего подобного не может случиться с их отношениями, а когда это однажды происходит, делают вид, что это полная неожиданность. Все идет по принципу энтропии: любая система естественным образом стремится к хаосу. Во имя созидания нужно всегда трудиться. Вам придется постоянно исправлять то, что выходит из строя, проводить «регулярную прополку своего огорода».

Есть ли хорошие новости? Да. На этой «легкой дороге в ад», на пути, ведущем к деструктивному конфликту, стоит указатель на съезд. Однако текст на нем написан мелким шрифтом, и только те, кто движется не спеша, увидят его на дороге.

Чем сложнее ситуация, тем сильнее нужно расслабиться.

Почему не спеша? Наблюдали ли вы когда-нибудь за поведением людей в конфликте? Им больно. Как они пытаются избавиться от боли? Ускоряются. Набирают темп на дороге, ведущей к деструктивному конфликту. Они повышают голос, быстро говорят, обзывают друг друга или даже уходят, хлопнув дверью. Почему? Потому что им невыносимо больно. Те, кто в состоянии успокоиться, остановиться, остаться с холодной головой, имеют шанс обуздать конфликт или хотя бы справиться с ним. Они способны увидеть указатель и выбрать путь созидания.

Как сбросить скорость и разглядеть указатель на съезд? Чем сложнее ситуация, тем сильнее нужно расслабиться. Работая по всему миру с опытными руководителями, я заметил, что самыми успешными из них оказываются те, кого я называю «утками». Взгляните на утку. Она спокойно скользит по поверхности воды, а под водой молотит лапками так быстро, как может. Так же и в браке: добрые

супруги должны сохранять спокойствие, несмотря на конфликт. Они не теряют головы и объективного взгляда на мир, никогда не ведут себя разрушительно и неуважительно. Они знают, как можно спорить, не ссорясь. Как говорится, «веди себя как британец, но думай как еврей»*. Евреи, иудеи, иногда спорят очень эмоционально. Это часть традиции, следующей из Талмуда. Британцы же спорят очень цивилизованно. Как говорится, «мягко стелет, да жестко спать».

Этот совет полезен не только родителям и супругам, но и руководителям, менеджерам, детям. Некоторые, наоборот, ссорятся, вместо того чтобы спорить. Даже если вам удастся договориться, вам не захочется снова иметь с ними дело. Слишком болезненно.

Много полезного можно почерпнуть, наблюдая, как крупные дипломаты ведут себя с оппонентами. Ни в коем случае нельзя выказывать неуважение. Это помешает прийти к соглашению. Даже войны нужно вести с уважением к противнику. В переговорах вы должны выступить как надежный партнер, иначе едва оконченная война приведет к следующей. Вы же не хотите обидеть супруга так, чтобы он только и ждал случая отмстить? Как сказал Сунь-цзы, вы всегда должны дать оппоненту возможность сохранить лицо, иначе в дальнейшем вам придется столкнуться с еще более грозным противником.

Между прочим, это неминуемо приведет к тяжким страданиям и разводу. Сохранить приятную атмосферу поможет чувство юмора. Не принимайте всерьез каждую ссору. Не зацикливайтесь на том, что супруг сказал со злости. Слова ничего не стоят. Смотрите на то, как он себя ведет. Его поведение не должно подрывать ваше уважение и доверие к нему.

---

* Выражение, возникшее в среде нью-йоркских евреев в 1960-х, означающее, что необходимо оставаться самобытными при внешнем соблюдении условностей. *Прим. перев.*

Вначале между ней и Питером были лишь незначительные разногласия. Такие, знаете, обычные семейные ссоры. Но эмоции все чаще брали над ними верх по малейшему поводу. Поднимался крик. Они отвратительно ссорились из-за мелочей. У обоих очень развито самолюбие, они чувствовали себя уязвленными и оскорбленными. Оба вели счет победам и поражениям и ждали повода отыграться. Каждый раз, когда он слал ядовитую стрелу ей в самое сердце, она думала про себя: «Ну, ты меня еще узнаешь. Только подожди… Я тебе с лихвой отплачу».

Необходимо научиться выражать несогласие так, чтобы оно могло обогатить вас обоих. Есть люди, которые вообще не умеют этого. Они не знают, как попросить об уважении и доверии. Возможно, дело в том, что в нашем обществе принято больше учить исключительно полезным и рабочим навыкам в ущерб воспитанию человеческих качеств и навыков общения. Если мы возьмем наугад несколько резюме в любой компании, то обнаружим, что обычно люди описывают себя в рамках ролей (Р) или (А). Они пишут, что сделали, какие звания и титулы имеют. Но они мало говорят о своих человеческих качествах. Умеют ли они уважать и доверять другим? Умеют ли спорить так, чтобы это шло на пользу всем? Резюме не подскажет, можно ли им доверять. Может, они, как акулы, бросаются рвать жертву, как только чуют запах крови. Может, они только и ждут, чтобы воткнуть нож в спину, стоит отвернуться. Этой информации нет в резюме, хотя она самая важная из всего, что менеджер и руководитель должны знать, нанимая человека на работу. А в браке, семейных отношениях это самое важное из того, на что следует обратить внимание.

Если двое во всем согласны, значит, ни один из них как следует не подумал.

Поняв это однажды, вы будете стараться сделать конфликт конструктивным, найти выход и развить взаимные уважение и доверие.

Для начала надо признать конфликт и назвать его своим именем. Иными словами, принять происходящее. Поняв причину конфликта, мы должны обуздать его, сделать функциональным, заставить работать нам на пользу. Ведь он нам действительно необходим. Нам нужно быть разными, для здоровых отношений необходимы все четыре витамина. Если двое во всем согласны, одним из них можно пренебречь. И другое изречение из дзенской традиции: если двое во всем согласны, значит, ни один из них как следует не подумал. Разнообразие необходимо, иначе семья погибнет из-за недостатка одного или большего числа витаминов, разовьется предсказуемый «авитаминоз».

Чек-лист для двоих

«Love is...»

Чем больше приключений,
тем крепче любовь

LOVE IS...

Чем больше приключений — тем крепче любовь. Дарите друг другу одно романтическое событие каждую неделю. Получилось — закрасьте сердечко, поцелуйтесь и переходите к следующему.

- Забраться на самую высокую точку в городе
- Побыть волонтерами и помочь кому-то
- Сходить на мастер-класс по керамике и слепить чайную пару
- Сходить туда, где у вас было первое свидание
- Вместе приготовить что-нибудь вкусненькое
- Записать видео «Один день 2018-го» для внуков
- Сходить на массаж или SPA-процедуры для двоих
- Сочинить друг для друга стихи

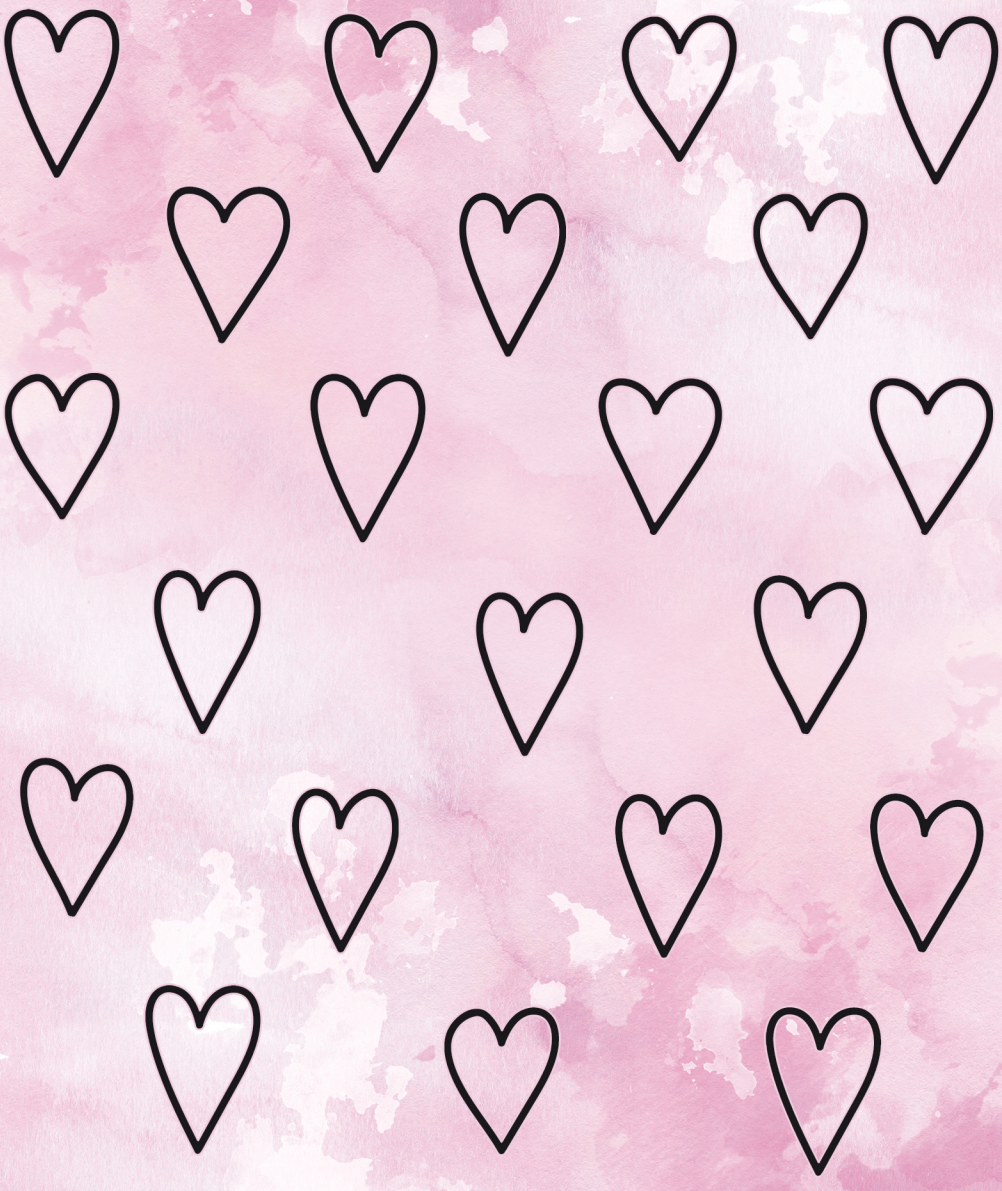
издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Чек-лист «Я = счастье»

Позаботьтесь о самом дорогом человеке — о себе

Я=СЧАСТЬЕ

Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Придумай дела, которые наполняют силами и хорошим настроением, и делай их каждый день. Сделал — закрась сердечко, похвали себя и двигайся дальше.



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Будьте счастливы!

Заходите в гости

Онлайн-книжный магазин: m-i-f.ru

Наш блог: blog.mann-ivanov-ferber.ru
Онлайн-журнал для родителей «Папамамам»: deti.mann-ivanov-ferber.ru
Бизнес-блог: biz.mann-ivanov-ferber.ru

Полезно-вдохновляющая рассылка: mann-ivanov-ferber.ru/samorazvitie-books/subscribe
Еще больше чек-листов: mann-ivanov-ferber.ru/check-lists/

Мы в Вконтакте: vk.com/mifbooks
Мы в Facebook: facebook.com/mifbooks
Мы в Инстаграме: instagram.com/mifbooks