

# ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО

## РОБИН НОРВУД

ЕСЛИ ДЛЯ ВАС  
«ЛЮБИТЬ»  
ОЗНАЧАЕТ «СТРАДАТЬ»,  
ЭТА КНИГА ИЗМЕНИТ  
ВАШУ ЖИЗНЬ

ДОБРАЯ КНИГА



## Annotation

Если для нас «любить» означает «страдать», значит, мы любим слишком сильно. В этой книге рассматриваются причины, которые побуждают столь многих женщин, ищущих любви и любящего мужчину, роковым образом неизбежно находить невнимательных, эгоистичных партнеров, не отвечающих им взаимностью. Мы узнаем, почему, даже если наши отношения с близким человеком не удовлетворяют нас, нам все же трудно порвать их. Мы поймем, как наше желание любить и сама любовь становятся страстью, зависимостью, пагубной привычкой, хронической неизлечимой болезнью.

---

- [Робин Норвуд](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Глава первая. Любовь к мужчине, который вас не любит](#)
  - [Глава вторая. Хороший секс при плохих отношениях](#)
  - [Глава третья. Ты полюбишь меня, если из-за тебя я буду страдать?](#)
  - [Глава четвертая. Нужда быть нужной](#)
  - [Глава пятая. Потанцуем?](#)
  - [Глава шестая. Мужчины, которые выбирают слишком сильно любящих женщин](#)
  - [Глава седьмая. Красавица и Чудовище](#)
  - [Глава восьмая. Когда одна зависимость питает другую](#)
  - [Глава девятая. Умереть от любви](#)
  - [Глава десятая. Путь к исцелению](#)

- [Глава одиннадцатая. Исцеление и близость: сократить разрыв](#)
  - [Приложение. Как организовать собственную группу поддержки](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
-

# **Робин Норвуд**

## **Женщины, которые любят слишком сильно**

Women who Love too Much  
When You Keep Wishing and Hoping He,II Change

Robin Norwood

© 1985 by Robin Norwood

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2008 –  
перевод и оформление

\* \* \*

## Предисловие

Мы любим слишком сильно, если «любить» для нас значит «страдать». Мы любим слишком сильно, если большинство разговоров с близкими подругами вертится вокруг *него*, его проблем, его мыслей, его чувств и почти все наши фразы начинаются со слова «он».

Мы любим слишком сильно, если оправдываем его скверный характер, безразличие или грубость трудным детством и пытаемся взять на себя роль психотерапевта.

Мы любим слишком сильно, если, читая руководство типа «Как помочь самому себе», отмечаем все то, что, на наш взгляд, может помочь ему.

Мы любим слишком сильно, если нам не нравятся многие черты его характера, ценности и поступки, но мы миримся с ними и думаем: побольше привлекательности и любви – и он захочет измениться ради нас.

Мы любим слишком сильно, если любовь ставит под угрозу наше эмоциональное благополучие, а может быть, здоровье и безопасность.

Несмотря на все страдания и разочарования, для многих женщин слишком сильная любовь – это столь обычное состояние, что мы почти уверены, будто близкие отношения должны быть именно такими. Большинство из нас хотя бы раз в жизни любили слишком сильно, а для многих это стало привычным состоянием. Некоторые из нас до того одержимы своими возлюбленными и своей любовью, что ни на что другое сил почти не хватает.

В этой книге мы постараемся разобраться, почему многие женщины, ищущие человека, который бы их полюбил, неизбежно находят партнера, который их не любит и вообще совершенно невыносим. Мы увидим, что

любовь превращается в слишком сильную, когда наш партнер нам не подходит, не ценит нас или не уделяет нам внимания, и все же мы не только не можем с ним расстаться, но, напротив, тяга и привязанность к нему только усиливаются. Мы поймем, почему наше желание и потребность любить, сама наша любовь превращаются в зависимость.

Зависимость – страшное слово. Оно вызывает в памяти образы жертв героина, вонзающих иглы себе в вены и явно идущих по пути к самоубийству. Это слово нам не нравится, нам не хочется употреблять его применительно к своим отношениям с мужчинами. Но очень и очень многие из нас были жертвами любви, и, как и другие жертвы зависимости, мы должны признать всю серьезность этой болезни, чтобы встать на путь выздоровления.

Если вам когда-нибудь приходилось заикливаться на мужчине, то, возможно, вы подозревали, что корень этой страсти – не любовь, а страх. Если любовь граничит с одержимостью, нас терзает страх: страх остаться одной, быть нелюбимой и недостойной, страх, что к нам утратят интерес, бросят или погубят. Мы отдаем свою любовь, отчаянно надеясь, что мужчина, которым мы одержимы, развеет наши опасения. Но вместо этого страхи, а с ними и наша одержимость, становятся все глубже, пока привычка отдавать любовь с целью получить ее взамен не станет движущей силой жизни. А поскольку наша стратегия не приносит плодов, мы стараемся изо всех сил и любим еще неистовей. Мы любим слишком сильно.

Я впервые поняла, что феномен «слишком сильной любви» – это особый синдром мыслей, чувств и поступков, после того как несколько лет проработала с алкоголиками и наркоманами. Проведя сотни бесед с жертвами алкогольной и наркотической зависимости и их близкими, я сделала удивительное открытие. Одни

пациенты, с которыми я разговаривала, выросли в неблагополучных семьях, другие – нет, зато их партнеры почти всегда были из крайне неблагополучных семей, где им приходилось переживать стрессы и страдания, намного превышающие обычные. Стараясь ладить со своими попавшими в зависимость супругами, эти партнеры (которых специалисты в области лечения алкоголизма называют «соалкоголиками») бессознательно воссоздавали и заново переживали ключевые картины своего детства.

Главным образом благодаря беседам с женами и подругами зависимых мужчин я начала понимать природу слишком сильной любви. Из их рассказов явствовало, что в роли «спасительниц» им было необходимо ощущать как свое превосходство, так и страдание. Это помогло мне понять всю глубину их зависимости от мужчин, которые, в свою очередь, зависели от алкоголя или наркотиков. Было ясно, что в этих парах обоим партнерам нужна помощь и что оба буквально умирают, каждый от своей зависимости: он – от злоупотребления алкоголем или наркотиком, она – от воздействия сильнейшего стресса.

Эти женщины помогли мне понять, сколь огромное влияние оказали их детские переживания на то, как они строили свои отношения с мужчинами, став взрослыми. Всем тем из нас, кто любит слишком сильно, они могут поведать многое о том, почему у нас развилась склонность к неблагополучным отношениям, почему мы увековечиваем свои проблемы и, что самое важное, как нам измениться и выздороветь.

Я не хочу сказать, что слишком сильно любят только женщины. Некоторые мужчины «зацикливаются» на любви с такой же страстью, а их чувства и поступки обусловлены теми же детскими переживаниями и движущими силами. Тем не менее у большинства мужчин, на долю которых выпало тяжелое детство,

зависимость от отношений не развивается. Благодаря взаимодействию культурных и биологических факторов они, как правило, стараются уберечь себя и избежать страданий с помощью занятий, которые бывают скорее внешними, чем внутренними, скорее безличными, чем личными. Они склонны к одержимости работой, спортом или хобби, тогда как женщина под влиянием воздействующих на нее культурных и биологических факторов «зацикливается» на любви – быть может, как раз к такому ущербному и закрытому человеку.

Надеюсь, что эта книга поможет всем, кто слишком любит, но написана она в первую очередь для женщин, потому что слишком сильная любовь – это в первую очередь «женский» феномен. У нее совершенно конкретная цель: помочь женщинам, склонным к разрушительным моделям отношений с мужчинами, осознать этот факт, увидеть источник этих моделей поведения и попробовать изменить свою жизнь.

Но если женщина, которая слишком любит, – это вы, я должна предупредить вас, что моя книга не для легкого чтения. Если это определение относится к вам и тем не менее книга вас не затронула, не взволновала, наскучила или рассердила, или вам не удалось сосредоточиться на ее содержании, или вы всего лишь подумали, как полезна она будет кому-то другому, – советую перечитать ее через некоторое время. Всем нам хочется отрицать те истины, принять которые было бы слишком мучительно или страшно. Отрицание – естественное средство самозащиты, которое действует автоматически, без всякой просьбы с нашей стороны. Может быть, вернувшись к этой книге позже, вы сумеете вынести встречу со своими переживаниями и потаенными чувствами.

Читайте, пожалуйста, не спеша, постарайтесь умом и сердцем понять этих женщин и их рассказы. Истории, приведенные здесь в качестве примеров, могут



показаться вам чем-то из ряда вон выходящим. Уверяю вас, дело обстоит совсем наоборот. Эти личности, характеры и случаи, позаимствованные у сотен женщин, с которыми мне довелось общаться лично и профессионально и которые подпадают под определение «слишком любящих», нисколько не преувеличены. Их подлинные истории еще запутаннее и мучительнее. Если их проблемы покажутся вам более серьезными и тяжкими, чем ваши, позвольте сказать, что ваша первая реакция типична для большинства моих клиенток. Каждая уверена, что у нее все «не так уж плохо», и даже относится с сочувствием к судьбе других женщин, которые, по ее мнению, попали в «настоящую» беду.

По иронии судьбы, мы, женщины, способны воспринимать с сочувствием и пониманием мучения, выпадающие на долю других, но слепы к собственным страданиям (или ослеплены ими). Мне это прекрасно знакомо, потому что я сама большую часть своей жизни была женщиной, которая слишком сильно любит. Но потом это стало настолько серьезно угрожать моему телесному и душевному здоровью, что мне пришлось пристально изучить модель своих взаимоотношений с мужчинами. За последние несколько лет я очень много сделала для того, чтобы ее изменить, и эти годы стали самыми благодатными в моей жизни.

Надеюсь, что всем женщинам, которые любят слишком сильно, эта книга не только поможет лучше осознать свое истинное положение, но и вдохновит на то, чтобы начать его изменять. А для этого нужно больше не сосредоточивать всю любовь и внимание на одержимости мужчиной, но направить их на собственное выздоровление и собственную жизнь.

И здесь самое время сделать второе предупреждение. В этой книге, как и во многих руководствах типа «Помоги себе сам», есть перечень

шагов, которые нужно предпринять, чтобы измениться. Если вы решите, что вам действительно нужно сделать эти шаги, то для этого, как и для всех психотерапевтических перемен, потребуются годы работы и полная отдача с вашей стороны. От модели слишком сильной любви, в которой вы увязли, быстро не избавишься. Эту модель мы заучиваем рано и усердно повторяем, так что на пути к освобождению от нее вас ожидают страхи и постоянные испытания. Я предупреждаю вас об этом не для того, чтобы запугать. В конце концов, если вы не измените модель своих отношений с партнером, вам предстоит вести изнурительную борьбу всю оставшуюся жизнь. Только в этом случае целью борьбы будет не развитие, а всего лишь выживание. Выбор за вами. Решив встать на путь выздоровления, из женщины, которая любит слишком сильно, вы превратитесь в ту, которая достаточно любит себя, чтобы перестать страдать.

## Глава первая. Любовь к мужчине, который вас не любит

*Жертва любви,  
Твое сердце разбито.  
Спой же нехитрую песенку мне.*

*Жертва любви,  
Твоя роль так избита,  
В ней ты уже преуспела вполне.*

*...я все вижу, молчи.  
Ты идешь по канату,  
Ото всех слезы спрятав,  
И по-прежнему ищешь любовь.*

*Глен Фрей «Жертва любви»*

Для Джил это был первый сеанс, и на ее лице читалось сомнение. Маленькая и свежая, со светлыми кудряшками в стиле «сиротка Энни», она застыла на краешке стула, глядя на меня. Все в ней казалось круглым: овал лица, чуть полноватая фигура и особенно голубые глаза. Она обежала взглядом дипломы и сертификаты, висящие в рамках на стене кабинета, задала несколько вопросов об учебном заведении, которое я закончила, о лицензии консультанта, а потом с явной гордостью сообщила, что учится на юридическом факультете.

Повисла краткая тишина. Девушка опустила взгляд на свои сложенные руки.

– Наверное, пора перейти к тому, зачем я сюда пришла, – затараторила она, как будто надеялась, что быстрый бег слов поможет ей набраться храбрости. – Я сделала это – я хочу сказать, пришла к психотерапевту, – потому что мне действительно плохо. Разумеется, все дело в мужчинах. То есть во мне и в мужчинах. Вечно я делаю что-то такое, что их отпугивает. Каждый раз все начинается замечательно. Они бегают за мной и все такое, а потом, когда узнают меня поближе, – она заметно напряглась, стараясь превозмочь вскипающую боль, – все разваливается.

Девушка взглянула на меня – теперь в ее глазах блеснули непролитые слезы – и продолжала, уже медленнее:

– Я хочу понять, что здесь неправильно, что необходимо в себе изменить, и я это непременно сделаю. Сделаю, чего бы мне это ни стоило. Я ведь очень упорная.

Тут она снова зачастила.

– Дело не в том, что я не хочу измениться. Я просто ума не приложу, почему со мной все время такое случается. Я боюсь снова полюбить. Потому что каждый раз не получаю ничего, кроме боли. Скоро я стану по-настоящему бояться мужчин.

Тряхнув головой, так что колечки кудрей подпрыгнули, она с горячностью пояснила:

– Не хочу, чтобы так получилось, потому что я очень одинока. На юридическом факультете у меня полно дел, вдобавок приходится зарабатывать себе на жизнь. Поэтому я постоянно занята. Фактически, в последний год я только и делала, что работала, ходила на занятия, училась и спала. Но в моей жизни не хватало мужчины.

Она торопливо продолжала свой рассказ:

– Потом я встретила Рэнди, когда два месяца назад была у друзей в Сан-Диего. Он адвокат. Мы встретились однажды вечером, когда друзья вытащили меня на

танцы. Оказалось, что мы просто созданы друг для друга. У нас было столько тем для разговоров... только, кажется, говорила в основном я. Но, похоже, ему это понравилось. И это было так здорово – общаться с мужчиной, которого интересует то, что важно для меня.

Ее брови сдвинулись.

– Казалось, его тянет ко мне. Понимаете, он спросил, замужем ли я (а я уже два года в разводе), одна ли живу и т. д.

Было нетрудно представить, с каким восторгом Джил оживленно болтала с Рэнди под грохот музыки в тот первый вечер. И с каким восторгом она принимала его неделю спустя, когда он, разъезжая по делам, завернул в Лос-Анджелес, чтобы повидаться с ней. За ужином она предложила гостю переночевать у нее, чтобы не пускаться в долгий обратный путь на ночь глядя. Он принял приглашение, и в ту же ночь между ними начался роман.

– Он был великолепен. Позволил мне себя накормить, ему явно нравилось, как я за ним ухаживаю. Утром я выгладила ему рубашку – обожаю заботиться о мужчинах. Мы прекрасно ладили. – Она задумчиво улыбнулась.

Но из ее дальнейшего рассказа стало ясно, что у Джил почти сразу же развилась непреодолимая одержимость, объектом которой стал Рэнди. Когда он вернулся домой в Сан-Диего, телефон уже звонил. Джил нежно сообщила ему, что волновалась, как он проделал столь долгий путь, и обрадовалась, узнав, что он добрался благополучно. Ей показалось, что ее звонок его слегка озадачил. Она извинилась за беспокойство и повесила трубку, но ее стало терзать растущее беспокойство, подогреваемое мыслью: она снова любит гораздо больше, чем ее избранник.

– Как-то Рэнди сказал мне, чтобы я на него не давила, иначе он просто исчезнет. Я ужасно

перепугалась. Ведь все дело во мне. Я должна любить его и в то же время оставить в покое. Но я так не умею, поэтому мне становилось все страшнее. И чем больше я паниковала, тем больше за него цеплялась.

Скоро Джил звонила ему почти каждый вечер. Они условились звонить друг другу по очереди, но часто; когда наступал черед Рэнди, время шло, и она так волновалась, что не могла дождаться его звонка. Заснуть она все равно не могла, вот и звонила ему. Их разговоры были длинными, но малосодержательными.

– Он говорил, что забыл, а я спрашивала: «Как ты мог забыть? Ведь я никогда не забываю». Потом мы начинали обсуждать причины, и мне казалось, что он боится со мной сблизиться, и я хотела ему помочь. Он все время твердил, что не знает, чего хочет от жизни, а я старалась помочь ему выяснить, что для него самое главное.

Так, стараясь добиться от Рэнди большей эмоциональной открытости, Джил оказалась в роли психотерапевта.

Она дважды летала в Сан-Диего, чтобы провести с ним выходные. Во второй раз он целый день не обращал на нее никакого внимания: смотрел телевизор и пил пиво. Это был один из самых ужасных дней в ее жизни.

– Он много пил? – спросила я Джил.

Она явно встревожилась.

– Да нет, не особенно. Вообще-то, я не знаю. Никогда не задумывалась над этим всерьез. Конечно, в тот вечер, когда мы познакомились, он пил, но это было вполне естественно. В конце концов, мы были в баре. Иногда, когда мы разговаривали по телефону, я слышала звяканье льдинок в стакане и поддразнивала его по этому поводу – ну, что он пьет в одиночку... По правде сказать, при мне не было ни единого дня, чтобы он не пил, но я думала, он просто любит пропустить стаканчик. Ведь это нормально, правда?

Девушка помолчала, собираясь с мыслями.

– Знаете, иногда по телефону он говорил довольно странные вещи, особенно для адвоката: болтал что-то бессвязное и неразборчивое, забывал и путался. Но я никогда не думала, что дело в выпивке. Даже не знаю, как я это объясняла. Наверное, просто не позволяла себе думать об этом.

Она печально посмотрела на меня.

– Может быть, он и вправду пил слишком много, но, должно быть, это оттого, что я ему докучала. Наверное, я его недостаточно интересовала, и он не хотел со мной встречаться. – Она взволнованно продолжала. – Мой муж тоже никогда не хотел со мной общаться – это было видно! – Глаза ее наполнились слезами, но она старалась пересилить себя. – И отец тоже... Почему все они ко мне так относятся? Что я делаю не так?

Как только Джил осознала, что между ней и дорогим для нее человеком возникла проблема, девушка жаждала не только ее разрешить, но и взять на себя ответственность за ее создание. Она считала: если Рэнди, ее муж и отец не сумели ее полюбить, значит, все дело в том, что она сделала или не смогла сделать.

Настроения, чувства, поступки и жизненные впечатления Джил были типичны для женщины, для которой любить – значит страдать. У нее было много качеств, характерных для женщин, которые любят слишком сильно. Независимо от конкретных деталей их историй и усилий, независимо от того, пережили они долгую и трудную связь с одним мужчиной или целый ряд несчастливых романов со множеством мужчин, у них было одно общее качество. Любить слишком сильно – не значит любить слишком многих мужчин, или влюбляться слишком часто, или слишком глубоко погружаться в искреннюю любовь к другому человеку. Это значит быть поистине одержимой мужчиной и называть эту одержимость «любовью», позволить ей завладеть

своими чувствами и во многом своими поступками, понимать, что она вредно сказывается на здоровье и благополучии, и все же не иметь сил от нее избавиться. Это значит измерять степень своей любви глубиной своей муки.

Читая эту книгу, вы можете поймать себя на том, что отождествляете себя с Джил или с одной из тех женщин, которые фигурируют в этих историях, и подумать: а вдруг и я тоже – женщина, которая любит слишком сильно? Даже если ваши проблемы с мужчинами сходны с проблемами этих женщин, вам, быть может, трудно примерить на себя ярлыки, которые подходят к их ситуациям. У нас возникает сильная эмоциональная реакция на такие слова, как «алкоголизм», «инцест», «насилие» и «зависимость», и порой мы не способны реалистично взглянуть на свою жизнь, поскольку очень боимся, что эти ярлыки применимы к нам или к тем, кого мы любим. К сожалению, неспособность воспользоваться нужными словами, когда они действительно уместны, мешает нам получить необходимую помощь. С другой стороны, эти пугающие ярлыки могут не иметь отношения к вашей жизни. Может быть, в вашем детстве кроются проблемы более тонкого свойства. Возможно, ваш отец, обеспечивая семье материальное благосостояние, в глубине души не доверял женщинам и недолюбливал их, и эта его неспособность любить не позволила вам полюбить себя. Или в отношении к вам матери могли сквозить ревность и соперничество, хотя на людях она вас хвалила и выставляла в выгодном свете. В итоге у вас развилась потребность быть паинькой, чтобы заслужить ее одобрение, и в то же время вы боялись ощутить враждебность, которую вызывали у нее ваши успехи.

В одной книге невозможно рассмотреть все многочисленные разновидности неблагополучных семей



– для этого потребовалось бы несколько томов. Тем не менее важно понять, что у всех неблагополучных семей есть одно общее свойство: неспособность обсуждать *коренные* проблемы. У таких семей могут быть и другие проблемы, которые обсуждают, часто до тошноты, но за этим нередко скрываются глубинные тайны, которые делают семью неблагополучной. Именно глубина скрытности – неспособность говорить о проблемах, а не их тяжесть – определяет и то, насколько дисфункциональной становится семья, и то, насколько большой урон это приносит ее членам.

*Дисфункциональной* называют семью, члены которой играют жесткие роли, причем общение между ними строго ограничено высказываниями, соответствующими этим ролям. Члены такой семьи не имеют права выражать полный диапазон переживаний, желаний, потребностей и чувств, а должны ограничиваться исполнением своих ролей, которые согласуются с ролями, исполняемыми другими членами семьи. Роли присутствуют во всех семьях, но, чтобы семья оставалась благополучной, ее члены должны меняться вместе с меняющимися обстоятельствами и приспособливаться друг к другу. Так, материнская опека, уместная по отношению к годовалому ребенку, совершенно не годится для тринадцатилетнего, поэтому роль матери должна измениться, чтобы соответствовать реальности. В дисфункциональных семьях основные аспекты действительности отрицаются, а роли остаются жесткими.

Если никто не вправе обсуждать вопрос о том, что влияет на каждого члена семьи в отдельности и на семью в целом, более того, на такие обсуждения налагается запрет – неявный (тема разговора меняется) или явный («Мы не желаем говорить о подобных вещах!»), – мы приучаемся не доверять своим впечатлениям или чувствам. Наша семья отрицает нашу

реальность, и мы тоже начинаем ее отрицать. А это серьезно нарушает наше нормальное развитие, когда мы учимся жить и взаимодействовать с людьми. Именно это коренное нарушение нормального развития присуще женщинам, которые любят слишком сильно. Мы утрачиваем способность видеть, когда кто-то или что-то причиняет нам вред. Те ситуации, которые другие сочли бы опасными, неприятными или вредными и, естественно, постарались бы обойти, нас не отталкивают, потому что мы не способны оценить их реалистично или руководствуясь инстинктом самосохранения. Мы или не доверяем своим чувствам, или не пользуемся их подсказкой. Напротив, нас притягивают именно те опасности, интриги, драмы и испытания, от которых другие люди, имеющие более здоровое и уравновешенное прошлое, естественно, уклонились бы. Из-за этого притяжения мы наносим себе еще больший ущерб, ибо многое из того, что нас притягивает, – повторение уже пережитого в период взросления. Мы получаем все новые травмы.

Такой женщиной – женщиной, которая слишком сильно любит, – никто из нас не становится случайно. Если девочка вырастает в нашем обществе да еще в такой семье, это может создать некоторые предсказуемые модели поведения. Вот признаки, типичные для женщин, которые слишком любят, похожих на Джил, а может быть, и на вас.

1. Как правило, вы росли в дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.

2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.

3. Поскольку вам так и не удалось изменить своих родителей, чтобы они давали любовь и ласку, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип эмоционально недоступного мужчины, которого можно снова попытаться изменить, отдавая ему свою любовь.

4. Боясь, что вас бросят, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порваться.

5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это способно «помочь» человеку, к которому вы привязаны.

6. Вы привыкли к недостатку любви в близких отношениях, а потому готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить мужчине.

7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.

8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы думаете, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.

9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.

10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.

11. Вы страдаете зависимостью от мужчин и эмоциональной боли.

12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми сахаром.

13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, и это не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете перед самой собой.

14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь воспользоваться волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые отношения.

15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к вам интерес. Такие славные парни кажутся вам скучными.

У Джил, в большей или меньшей степени, явно присутствовали почти все эти признаки. Учитывая, что она воплощала в себе столь многие из перечисленных выше качеств и то, что мне стало известно про Рэнди, я и предположила, что у него могут быть проблемы с алкоголем. Женщин такого эмоционального склада вечно тянет к мужчинам, которые, по той или иной причине, эмоционально недоступны. Одно из главных проявлений эмоциональной недоступности – наличие зависимости.

С самого начала Джил была готова взять на себя большую ответственность за начало и продолжение отношений, чем Рэнди. Как и множество других слишком любящих женщин, она явно была очень ответственным человеком, ориентированным на успех, и сумела многого добиться в разных сферах своей жизни. И тем не менее у нее была очень низкая самооценка. Достижения в учебе и работе не могли уравновесить те личные неудачи, которые преследовали ее в любви. Каждый раз, когда Рэнди забывал позвонить, это наносило ощутимый удар по ее и без того шаткому представлению о себе, которое она потом героически старалась укрепить, пытаясь

вытянуть из него знаки внимания. Ее готовность взять на себя всю вину за несложившиеся отношения столь же типична, как и неспособность реалистично оценить ситуацию и позаботиться о себе, т. е. уйти, когда отсутствие взаимности становится очевидным.

Женщины, которые любят слишком сильно, в любовных отношениях мало думают о себе. Всю свою энергию они направляют на то, чтобы изменить поведение партнера или его чувства, и для этого прибегают к самым отчаянным ухищрениям вроде дорогостоящих междугородних звонков Джил и ее полетов в Сан-Диего (не забывайте, что ее личный бюджет был крайне ограничен). Проводя с Рэнди телефонные «сеансы психотерапии», она в гораздо большей степени пыталась превратить его в человека, которым хотела его видеть, нежели помочь ему обнаружить свое истинное «я». Правда, сам Рэнди вовсе к этому не стремился. Будь он заинтересован в таком пути самопознания, он проделал бы большую часть работы сам, вместо того чтобы сидеть сложа руки, пока Джил старается помочь ему разобраться в себе. Она билась над этим только потому, что иначе оставался один выход: признать, каков Рэнди на самом деле, и согласиться, что он человек, которому наплевать на нее и их отношения.

Но давайте вернемся к сеансу с Джил – так мы лучше поймем, что в тот день привело ее в мой кабинет.

Она заговорила об отце.

– Он был таким упрямым. Я поклялась себе, что когда-нибудь его переспорю. – Она на миг задумалась. – Но мне это так и не удалось. Может быть, именно поэтому я пошла на юридический. Люблю представлять, как я выступаю в суде и *выигрываю!*

При этой мысли она широко улыбнулась, а потом опять стала серьезной.

– Знаете, что я однажды сделала? Заставила его сказать, что он меня любит, и обнять меня.

Джил старалась представить дело так, будто это забавный случай из времен ее отрочества, но у нее ничего не получилось: в ее голосе явно сквозила застарелая обида.

– Не заставь я его, он бы так никогда этого и не сделал. Но он меня любил. Просто не умел это показать. И больше никогда не смог повторить эти слова. Так что я по-настоящему рада, что заставила его: иначе никогда не дождалась бы от него ничего подобного. Ведь я ждала столько лет, а в восемнадцать сказала ему: «Сейчас ты мне скажешь, что любишь меня» – и не сошла с места, пока он не сказал. Потом попросила, чтобы он меня обнял, только сначала мне пришлось самой его обнять. Он как-то съежился и слегка похлопал меня по плечу, но это ничего. Мне было действительно необходимо, чтобы он это сделал.

На глазах у нее снова выступили слезы и на этот раз потекли по пухлым щекам.

– Почему ему было так трудно это сделать? Кажется, это так просто: сказать своей дочери, что любишь ее.

Она снова уставилась на свои сложенные руки.

– Ведь я из кожи вон лезла. Вот почему я с ним так ожесточенно спорила и воевала. Все думала: вот возьму верх, и ему придется мной гордиться. Больше всего на свете мне нужно было его одобрение. То есть, наверное, его любовь...

Из дальнейшего разговора стало ясно, что в семье нелюбовь отца к Джил объясняли тем, что он хотел сына, а родилась дочь. Всем, в том числе и самой Джил, было гораздо проще принять такое нехитрое объяснение холодности отца по отношению к собственному ребенку, чем правду об отце. Но, пройдя довольно длительный курс психотерапии, Джил поняла, что у ее отца не было тесных эмоциональных связей *ни с кем*, что он был

практически неспособен выражать теплые чувства, любовь или одобрение к кому бы то ни было из близких. Для его эмоциональной закрытости всегда находились «причины»: ссора, расхождение во мнениях или тот необратимый факт, что Джил родилась девочкой. Все члены семьи предпочитали считать эти причины законными, нежели докапываться до истинного источника неизменно отчужденных отношений с отцом.

Джил оказалось легче продолжать корить себя, чем признать, что ее отец в принципе не способен любить. Пока вина лежала на ней, оставалась надежда: когда-нибудь она сумеет настолько измениться, что отец уже не сможет оставаться прежним.

Когда происходит событие, болезненно затрагивающее наши чувства, говоря себе, что виноваты сами, мы на самом деле утверждаем, что все в нашей власти: если мы изменимся, боль прекратится – все мы так поступаем. В большинстве случаев именно эта движущая сила стоит за самобичеванием женщины, которая слишком любит. Виня себя, мы цепляемся за надежду, что сможем выяснить, в чем наша ошибка, и исправить ее. Это поможет нам овладеть ситуацией и избавиться от боли.

Такая модель ясно проявилась у Джил во время сеанса, который состоялся вскоре после того, как она рассказала мне о своем замужестве. Поскольку ее неудержимо влекло к тем, с кем она смогла бы воссоздать бедный эмоциями климат своих отроческих лет, проведенных рядом с отцом, брак стал для нее возможностью снова попытаться завоевать любовь, в которой ей отказывали.

Пока Джил вспоминала о том, как познакомилась с мужем, я подумала об афоризме, услышанном от коллеги-психотерапевта: «Голодные люди – плохие покупатели». Отчаянно изголодавшаяся по любви и одобрению, привыкшая к отказу, хотя и не

принимая его сознательно, Джил была просто обречена на встречу с Полом.

– Мы встретились в баре, – рассказала она мне. – Я оставила белье в прачечной-автомате и на несколько минут заскочила в маленькую забегаловку, которая находилась по соседству. Пол гонял шары и спросил меня, не хочу ли я сыграть с ним. Я сказала: «С удовольствием», – так все и началось. Он предложил мне встретиться, но я отказалась, заявила, что не встречаюсь с мужчинами, с которыми познакомилась в баре. Тогда он зашел вместе со мной в прачечную – просто так, поговорить. В итоге я дала ему свой телефон, и на следующий вечер мы встретились.

Вы не поверите, но через две недели мы уже жили вместе. Ему было негде жить, а мне пришлось съехать с квартиры, так что мы сняли общее жилье. Особых восторгов это мне не принесло – ни в сексе, ни в общении, ни во всем остальном. Но прошел год, моя мама стала переживать, и тогда мы поженились. – Джил снова тряхнула кудряшками.

Несмотря на столь заурядное начало, у нее скоро развилась одержимость. Всю свою юность Джил старалась выправить «неправильное», поэтому она естественно перенесла эту модель мышления и поведения на свой брак.

– Я из кожи вон лезла. То есть я по-настоящему любила его и была готова на все, лишь бы он меня тоже полюбил. Я стала образцовой женой. Стряпала и убирала как ненормальная. И при этом пыталась поступить на юридический. Он часто не работал. Просто валялся дома или исчезал на несколько дней. Это была пытка – ждать и гадать, где он. Но я научилась не спрашивать, где он был, потому что... – она колебалась, ерзая на стуле. – Мне трудно в этом признаться. Я была так уверена, что сумею все наладить, если хорошенько постараюсь, но



иногда после его исчезновений я злилась, и тогда он меня бил.

Я никогда и никому об этом не рассказывала. Мне всегда было ужасно стыдно. Понимаете, я никогда не представляла, что со мной может такое случиться. Что я позволю кому-нибудь поднять на себя руку...

Замужество Джил закончилось тем, что во время одной из своих долгих отлучек ее муж нашел себе другую женщину. Несмотря на пытку, в которую превратился ее брак, после ухода Пола Джил ощущала себя совершенно раздавленной.

– Я знала: какой бы ни была эта женщина, в ней было то, чего не было во мне. Я прекрасно понимала, почему Пол меня бросил. Я считала, что мне нечего предложить ни ему, ни любому другому мужчине. Я не винила его за то, что он ушел, потому что, в конце концов, стала сама себе противна.

Работая с Джил, я уделяла много внимания тому, чтобы помочь ей осознать болезнь, которой она так давно страдала: зависимость от обреченных на крах отношений с эмоционально недоступными мужчинами. Зависимое поведение Джил в отношениях аналогично зависимости от наркотиков. В начале каждой ее связи был «приход» – ощущение эйфории и возбуждения, пока она верила, что наконец-то сумеет удовлетворить свою острейшую жажду любви, внимания и эмоциональной защищенности. Веря в это, Джил все больше впадала в зависимость от мужчины и отношений с ним – иначе она не могла чувствовать себя комфортно. Потом, как наркоману, который вынужден принимать все большие дозы по мере ослабления действия наркотика, ей приходилось все больше вкладываться в отношения, по мере того как они давали все меньше удовлетворения и радости. Пытаясь удержать то, что некогда казалось таким чудесным и многообещающим, Джил отчаянно цеплялась за своего партнера, и чем меньше общения,

меньше утешения и меньше любви она получала, тем большую потребность в них ощущала. Чем хуже становилась ситуация, тем тяжелее ей было с ней расстаться, потому что эта потребность становилась все глубже. Она просто не могла остановиться.

Когда Джил впервые пришла ко мне, ей было двадцать девять лет. Ее отец умер семь лет назад, но по-прежнему оставался для нее главным мужчиной. В некотором смысле он был единственным мужчиной в ее жизни: общаясь с каждым человеком, к которому ее влекло, Джил на самом деле общалась с отцом, отчаянно пытаясь завоевать его любовь, – любовь, которую из-за своих собственных проблем он не мог ей дать.

Если наши детские переживания особенно мучительны, мы часто, сами того не осознавая, вынуждены воссоздавать сходные ситуации на протяжении всей жизни, стремясь обрести над ними власть.

Если мы, как и Джил, любили отца или мать, которые не отвечали нам взаимностью, и остро нуждались в их любви, то, став взрослыми, мы часто связываем свою судьбу с похожим человеком или целым рядом таких людей, пытаясь одержать победу в старой борьбе и стать любимыми. Джил персонифицировала эту движущую силу, и в итоге ее постоянно влекло к неподходящим мужчинам.

Есть старый анекдот про близорукого человека, который ночью потерял ключи и пытается отыскать их при свете уличного фонаря. К нему подходит прохожий, чтобы предложить свою помощь, но сначала спрашивает:

– А вы уверены, что потеряли их именно здесь?

И слышит в ответ:

– Нет, но зато здесь светло.

Как и герой этой шутки, Джил искала то, чего так не доставало в ее жизни, не там, где можно было

надеяться найти. Будучи женщиной, которая слишком любит, она искала там, где легче искать.

В этой книге мы разберем, что значит слишком сильно любить, почему мы так поступаем, где научились этому и как превратить эту разновидность любви в более здоровый тип отношений. Давайте еще раз рассмотрим признаки женщины, которая слишком любит.

### **1. Как правило, вы росли в неблагополучной, дисфункциональной семье, где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика.**

Быть может, самый лучший путь к пониманию этого признака – начать со второй его половины: «...где ваши эмоциональные потребности не встречали отклика». «Эмоциональные потребности» необязательно подразумевают только ваше желание любви и ласки. Хотя этот аспект важен, еще важнее то, что ваши ощущения и чувства в основном недооценивают или отрицают, вместо того чтобы принимать их и отдавать им должное. Вот пример. Родители ссорятся. Девочка пугается и спрашивает мать:

– Почему ты злишься на папу?

– Я не злюсь, – отвечает мать, хотя вид у нее рассерженный и взволнованный.

Это сбивает малышку с толку, она еще больше пугается и говорит:

– Но я слышала, как ты кричала.

– Я тебе сказала, что не злюсь, но могу разозлиться, если ты будешь продолжать в том же духе! – сердито обрывает ее мать.

Девочка чувствует смесь страха, недоумения, гнева и вины. Мать дала ей понять, что ее ощущения неверны, но, если это так, откуда же тогда чувство страха? Теперь ребенку приходится выбирать между уверенностью, что она права, а мать умышленно ей

солгала, и мыслью, что зрение, слух и чувства ее обманули. Часто она делает выбор в пользу неведения, отключая свои ощущения, дабы больше не испытывать неловкость от того, что их считают неполноценными. Это наносит ущерб ее способности доверять себе и своим ощущениям, как в детстве, так и позже, в зрелом возрасте, и особенно в близких отношениях.

Потребность в ласке тоже может оставаться безответной или неудовлетворенной. Если родители ссорятся или иначе выясняют отношения, у них может не оставаться ни времени, ни сил для того, чтобы уделять внимание детям. Это вызывает у девочки жажду любви, но, не умея принимать любовь и доверять ей, она начинает думать, что не заслуживает ее.

А теперь вернемся к первой части этого признака: «...росли в дисфункциональной семье». *Дисфункциональной* мы называем семью, в которой происходит одно или несколько из следующих событий:

- злоупотребление алкоголем и/или наркотиками;
- состояния, характеризующиеся непреодолимой тягой к чему бы то ни было: к еде, работе, азартным играм, мотовству, диетам, занятиям спортом и т. д. Все это признаки зависимого поведения, а также прогрессирующей болезни. Эти состояния чреваты множеством вредных последствий, в том числе и тем, что легко разрушают в семье искреннее общение и близость или мешают им;
- рукоприкладство по отношению к жене и/или детям;
- недопустимое сексуальное поведение отца или матери по отношению к своему ребенку, от попыток соращения до инцеста;
- постоянные ссоры и напряженность;
- продолжительные периоды времени, в течение которых родители не разговаривают друг с другом;

- родители имеют противоречащие друг другу позиции или ценности либо поступают наперекор друг другу, стараясь склонить детей каждый на свою сторону;
- родители соперничают друг с другом или со своими детьми;
- один из родителей не способен ладить с другими членами семьи и потому активно избегает их и в то же время винит за этот разлад;
- крайняя жесткость по отношению к деньгам, религии, работе, использованию времени, проявлениям любви, телевидению, домашней работе, спорту, политике и т. д. Маниакальная одержимость чем-либо может препятствовать общению и близости, потому что упор делается не на отношения, а на соблюдение правил.

Если у одного из родителей проявляется любая из вышеперечисленных особенностей поведения или маний, это наносит вред ребенку. Если оба они увязли в таких нездоровых привычках, результат может быть еще более плачевным. Нередко патологии в поведении родителей взаимно дополняют друг друга. Например, часто в брак вступают алкоголик и обжора, а потом каждый старается справиться с зависимостью партнера. Родители тоже часто уравнивают друг друга в нездоровых склонностях: если мать излишне заботится и опекает, а отец злится и все запрещает, то каждый из них своим поведением не позволяет партнеру строить нормальные отношения с детьми.

Дисфункциональные семьи бывают крайне разнообразными, но все они оказывают на растущих в них детей одинаковое влияние: у них в той или иной степени нарушена способность адекватно чувствовать и общаться.

**2. Вы сами получали мало подлинной заботы, а потому пытаетесь компенсировать эту неудовлетворенную потребность, становясь нянькой, особенно для тех мужчин, которые, по той или иной причине, кажутся вам ущербными.**

Задумайтесь о том, как ведут себя дети, особенно девочки, когда им недостает необходимых любви и внимания. Если мальчик может злиться и реагировать непослушанием и драками, то девочка чаще сосредоточит все внимание на любимой кукле. Укачивая и баюкая куклу и на каком-то уровне отождествляя с ней себя, девочка старается окольными путями получить ту ласку, в которой так нуждается. Став взрослыми, женщины, которые слишком любят, делают то же самое, только, может быть, чуть более тонко. Обычно мы становимся няньками в большинстве сфер своей жизни, если не во всех. Женщин, вышедших из дисфункциональной семьи (по моим наблюдениям, особенно из дома, где злоупотребляли алкоголем), можно часто встретить среди представителей профессий, оказывающих людям помощь: медсестер, консультантов, психотерапевтов и социальных работников. Нас тянет к ущербным людям; мы с состраданием отождествляем себя с их болью и стараемся ее облегчить, дабы утолить свою собственную. Тот факт, что сильнее всего нас привлекают мужчины, которые кажутся ущербными, становится понятен, если осознать, что в основе этого влечения кроется наше собственное желание получать любовь и помощь.

Мужчина, который нам нравится, необязательно должен быть нищим или больным. Может быть, он не умеет ладить с людьми, холоден и неласков, упрям или эгоистичен, угрюм или печален. Может быть, он слегка сумасброден и безответствен, не умеет держать слово или хранить верность. Может, он говорит, что никогда и

никого не мог полюбить. Мы будем откликаться на разные виды ущербности – все зависит от нашего прошлого. Но откликнемся обязательно, уверенные в том, что этому человеку необходимы наша помощь, наше сочувствие и наша мудрость, – только они смогут облегчить ему жизнь.

**3. Поскольку вам так и не удалось повлиять на своих родителей, чтобы они давали любовь и внимание, которых вам так не хватало, вы остро реагируете на знакомый тип холодного, бесчувственного мужчины, которого можно снова попытаться изменить, отдавая ему свою любовь.**

Может быть, вы вели борьбу с одним из родителей или даже с обоими. Теперь вы стараетесь возместить именно то, чего вам не доставало в прошлом, то, что казалось неправильным или причиняло боль.

Постепенно становится ясно, что происходит нечто очень нездоровое и обреченное на провал. Было бы прекрасно, вкладывая мы все свое сочувствие, сострадание и понимание в отношения с нормальным мужчиной, от которого можно ждать, что он сумеет утолить наш голод. Но нас не привлекают нормальные мужчины, которые могут дать то, что нам нужно. Они кажутся нам «скучными». Нас привлекают мужчины, воссоздающие для нас ту борьбу, которую мы вели с родителями, стараясь быть достаточно хорошими, любящими, достойными, послушными и умными, чтобы завоевать любовь, внимание и одобрение тех, кто в силу собственных проблем и забот не мог дать нам то, в чем мы нуждались.

**4. Из страха оказаться брошенной, вы готовы делать все, что угодно, лишь бы не дать связи порваться.**

«Оказаться брошенной» – очень сильное выражение. Можно подумать, будто нас обрекают на смерть, потому что мы не способны выжить в одиночку. Но можно бросить буквально, а можно эмоционально. Каждая слишком любящая женщина переживает глубокое состояние покинутости и одиночества со всем ужасом и пустотой, которые из этого вытекают. Когда нас, уже взрослых, оставляет мужчина – олицетворение тех людей, которые бросили нас первыми, в нас снова воскресают все страхи прошлого. Разумеется, мы готовы сделать все, лишь бы не испытать этого снова, что и подводит нас к следующему признаку.

**5. Для вас нет почти ничего слишком хлопотного, трудоемкого или дорогостоящего, если это может помочь человеку, к которому вы привязаны.**

За стремлением помочь кроется следующая теория: если удастся помочь этому мужчине, он станет таким, каким вы хотите его видеть, – значит, вы победите в борьбе за то, чего так сильно и так давно жаждете. Поэтому, забывая о себе вплоть до полного самоотречения, мы пойдем на все, лишь бы ему помочь. Вот некоторые наши действия в этом направлении:

- мы покупаем ему одежду, чтобы он лучше выглядел в собственных глазах;
- находим ему психотерапевта и уговариваем ходить на сеансы;
- оплачиваем его дорогостоящие хобби, чтобы он мог проводить время с большей пользой;
- себе в ущерб переезжаем с места на место, потому что «здесь ему плохо»;
- отдаем ему большую часть того, что у нас есть, или даже все, чтобы он не ощущал свою неполноценность;



- обеспечиваем его жильем, чтобы он чувствовал себя защищенным;
- позволяем ему третировать нас эмоционально, потому что «раньше ему никогда не разрешали выражать свои чувства»;
- ищем ему работу.

Это лишь неполный перечень тех мер, которые мы принимаем, чтобы ему помочь. Мы редко задаемся вопросом, правильны ли действия, совершаемые ради него. Мы тратим массу времени и энергии, постоянно стараясь изобрести все новые, еще более эффективные меры.

## **6. Привыкнув к недостатку любви в личных отношениях, вы готовы ждать, надеяться и еще усерднее стараться угодить.**

Окажись на нашем месте другая женщина с другой биографией, она сумела бы сказать: «Все это действует на меня ужасно. Я не собираюсь больше так поступать». Но мы уверены: если у нас ничего не получается и мы несчастны, значит, мы недостаточно стараемся. В каждой мелочи мы видим признак того, что наш партнер наконец-то начал меняться, и живем надеждой, что завтра он станет другим. Ждать, пока изменится он, удобнее, чем менять себя и свою жизнь.

## **7. В отношениях с мужчинами вы каждый раз готовы принять на себя большую долю ответственности, вины и упреков.**

Часто у тех из нас, кто рос в дисфункциональной семье, были безответственные, инфантильные, слабые родители. Мы быстро выросли и стали псевдовзрослыми задолго до того, как обрели готовность взвалить на себя бремя этой роли. Но нам пришлось по вкусу та власть, которую возложили на нас близкие люди. Теперь, став взрослыми, мы уверены, что только от нас зависит,

успешно ли сложатся наши отношения с мужчинами, и часто связываемся с безответственными критиканами, которые только усиливают наше ощущение, что все действительно зависит от нас. Мы – мастерицы нести свой крест.

**8. Ваша самооценка находится на критически низком уровне, и в глубине души вы не считаете, что достойны счастья. Скорее, вы уверены, что должны еще заслужить право наслаждаться жизнью.**

Если наши родители не способны увидеть, что мы достойны любви и внимания, как же нам считать себя по-настоящему хорошими, славными людьми? Очень немногие слишком любящие женщины в глубине души убеждены, что достойны любить и быть любимыми просто потому, что живут на свете. Вместо этого мы уверены, что страдаем ужасными недостатками или пороками и должны усердно трудиться, чтобы их изжить. Нас терзает вина за свои несовершенства и страх, что они выплывут наружу. Мы отчаянно стараемся выглядеть хорошими, потому что не считаем себя таковыми.

**9. В детстве вы не чувствовали себя защищенной, а потому ощущаете острую потребность быть хозяйкой своих мужчин и своих отношений. Такое стремление управлять людьми и ситуациями вы выдаете за желание быть полезной.**

Девочка, живущая в хаотичных условиях дисфункциональной семьи, например в семье, осложненной алкоголизмом, насилием или инцестом, неизбежно ощущает ужас, когда обстановка в доме становится неуправляемой. Люди, от которых она зависит, не могут ей помочь, ибо слишком больны, чтобы о ней заботиться. Такая семья – источник страха и

ущербности, а не безопасности и защищенности, в которых нуждается ребенок. Эти переживания настолько ошеломляют и опустошают, что те из нас, кто испытал подобные страдания, стремятся взять реванш. Став сильными и помогая другим, мы защищаемся от страха – следствия необходимости зависеть от чьей-то милости. Чтобы чувствовать себя защищенными и управлять ситуацией, мы должны иметь рядом людей, которым можно помогать.

**10. В отношениях вы гораздо больше опираетесь на мечту о том, какими они могли бы быть, чем на реальную ситуацию.**

Любя слишком сильно, мы живем в мире грез, где человек, с которым мы так несчастливы или так неудовлетворенны, преображается в того, кем – мы в этом уверены – он может стать и даже обязательно станет с нашей помощью. Очень мало зная о счастливых отношениях и имея недостаток опыта общения с близкими людьми, которые удовлетворяли бы наши эмоциональные потребности, мы полагаем, что этот мир грез близок к тому, чего жаждет наша душа.

Будь наш избранник воплощением всех наших желаний, разве он нуждался бы в нас? И тогда нам не к чему было бы приложить свой талант и непреодолимую тягу служить. Главная часть нашей личности осталась бы не у дел. Поэтому мы и выбираем мужчину, который далек от того, что нам нужно, – и начинаем грезить.

**11. Вы сильно привязаны к мужчинам, сильные эмоции и душевная боль стали для вас нормальным явлением.**

Стэнтон Пил, автор книги «Любовь и зависимость», пишет: «Зависимость – это чувство, которое овладевает сознанием человека и, как болеутоляющее, облегчает его тревогу и страдания. Пожалуй, ничто так не

овладевает нашим сознанием, чем особый вид любви. Любовь-зависимость отличает жажда успокаивающего присутствия любимого человека... Второй критерий – это то, что она лишает нас способности уделять внимание другим сторонам своей жизни».

Мы используем свою одержимость любимым мужчиной, чтобы не чувствовать боли, страха и гнева. Мы используем свою связь как наркотик, чтобы не чувствовать того, что ощущали бы наедине с собой. Чем мучительнее наша связь, тем больше забвения она нам дает. Самые ужасные отношения выполняют для нас ту же функцию, что и очень сильный наркотик. Без мужчины, на котором мы «зациклены», у нас начинается «ломка», сопровождающаяся многими физическими и эмоциональными симптомами, характерными для «ломки» наркоманов. К ним относятся тошнота, потливость, озноб, дрожь, хождение взад-вперед, навязчивые мысли, депрессия, бессонница, паника и приступы тревоги. Пытаясь облегчить эти симптомы, мы возвращаемся к прежнему партнеру или отчаянно ищем нового.

**12. У вас может наблюдаться эмоциональная, а часто и биохимическая предрасположенность к злоупотреблению наркотиками, алкоголем и/или некоторыми пищевыми продуктами, особенно богатыми сахаром.**

Вышесказанное особенно касается тех многочисленных слишком любящих женщин, родители которых злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Все слишком любящие женщины несут эмоциональный груз переживаний, и это может привести к тому, что в попытке избавиться от гнетущих чувств они начинают злоупотреблять изменяющими сознание веществами. К тому же дети страдающих зависимостью родителей склонны наследовать генетическую

предрасположенность к развитию собственных зависимостей.

По своей молекулярной структуре очищенный сахар почти идентичен этиловому спирту; может быть, потому у дочерей алкоголиков так часто развивается зависимость от него, и они становятся обжорами. Очищенный сахар – не пищевой, а лекарственный продукт. Он не имеет никакой пищевой ценности и не содержит ничего, кроме пустых калорий. Он может пагубно влиять на физиологические процессы в мозге и для многих людей является веществом, вызывающим сильную зависимость.

**13. Вас тянет к людям, которые отягощены проблемами, требующими разрешения, или же вы ввязываетесь в запутанные, неопределенные и эмоционально болезненные ситуации, что не позволяет вам сосредоточиться на ответственности, которую вы несете за самих себя.**

Хотя мы прекрасно улавливаем, что чувствуют другие люди, или представляем, что нужно другим и что они должны делать, мы не обращаем внимания на собственные чувства и неспособны принимать разумные решения в тех областях своей жизни, которые нас беспокоят. Зачастую мы действительно себя не знаем, а постоянная озабоченность сложными жизненными проблемами не дает нам остановиться и разобраться в себе.

Все это не значит, что мы никак не выражаем свои эмоции. Мы можем плакать и рыдать, вопить и визжать. Но мы не умеем использовать свои эмоции так, чтобы они руководили нами в принятии необходимых и важных решений.

**14. Вы можете быть склонны к приступам депрессии и, чтобы их не допустить, пытаетесь**

**заменить их волнением, которое вам обеспечивают неустойчивые отношения.**

Вот пример: одна из моих клиенток, страдавшая депрессией и имевшая мужа-алкоголика, говорила, что жить с ним – все равно что каждый день попадать в автокатастрофу. Ужасающие подъемы и спады, непредсказуемость и неустойчивость в отношениях, накапливаясь, ежедневно грозили ее организму сильнейшим шоком. Если вы когда-нибудь попадали в аварию и при этом отделялись легким испугом, вам, наверное, знакомо ощутимое чувство подъема, испытываемое примерно через день после катастрофы. Причина в том, что ваш организм перенес сильный шок, сопровождающийся резким выбросом большого количества адреналина, который создает это ощущение подъема. Если вам приходится бороться с депрессией, вы будете подсознательно искать ситуаций, которые так же поддерживают возбуждение, как автокатастрофы (или брак с алкоголиком), чтобы постоянно быть на подъеме и не ощущать спада.

Депрессия, алкоголизм и нарушения питания – близкие родственники и к тому же, очевидно, связаны генетически. Например, у большинства больных анорексией<sup>[1]</sup>, с которыми мне доводилось работать, алкоголиками были и отец и мать, а у многих моих клиенток, страдающих депрессией, алкоголиком был хотя бы один из родителей. Если вы родились в семье алкоголиков, у вас сразу две причины получить депрессию: ваше прошлое и генетическая предрасположенность. Как это ни странно, вам может очень нравиться возбуждение, в котором вас держит связь с человеком, страдающим той же болезнью.

**15. Вас не привлекают добрые, надежные, уравновешенные мужчины, которые проявляют к**

**вам интерес. Такие приятные люди кажутся вам скучными.**

Мы находим неуравновешенного мужчину волнующим, ненадежного – притягательным, непредсказуемого – романтичным, незрелого – обаятельным, угрюмого – загадочным. Злой нуждается в нашем понимании, несчастный – в нашем утешении, никчемный – в нашем ободрении, а холодный – в нашем тепле. Но мы не можем исправить мужчину, если он хорош сам по себе, а если он добр и прекрасно к нам относится, у нас нет причин страдать. К несчастью, если мы не можем любить мужчину слишком сильно, мы совсем не можем его любить.

В следующих главах каждая из женщин, с которыми вы познакомитесь, как и Джил, поведаст вам свою историю о слишком сильной любви. Может быть, эти рассказы помогут вам яснее понять модели, характерные для вашей собственной жизни, и вы тоже сумеете изменить их на новые, которые помогут обрести себя, принесут любовь и радость. Именно этого я вам желаю.

## Глава вторая. Хороший секс при плохих отношениях

*Сердце от любви сгорает – а он не знает.*

*Пусть лишь горе суждено – мне все равно.*

*В его объятьях все забываю, от счастья таю.*

*Ченнинг Поллок «Мой мужчина»*

Сидящая передо мной девушка казалась воплощением отчаяния. На ее милом личике еще виднелись желто-зеленые следы страшных ушибов, полученных месяц назад, когда она умышленно направила свою машину в кювет.

– Это было в газетах, – проговорила она медленно и с явным трудом. – Про несчастный случай и фотографии машины, застрявшей в камнях... но он даже не попытался меня увидеть. – Голос ее зазвенел, в нем послышался намек на здоровый гнев, но она тут же впала в привычную апатию.

Потом Трудя, едва не умершая от любви, задала вопрос, который был для нее главным, из-за него разрыв с возлюбленным стал для нее событием необъяснимым, почти невыносимым:

– Почему же нам было так хорошо в постели, почему это нас так сближало и приносило такое наслаждение, хотя больше ничего уже не осталось? Почему это получалось, а все остальное – нет?

Она заплакала и стала похожа на маленькую девочку, которую горько обидели.



– Я думала, что, отдаваясь ему, заставлю себя полюбить. Я отдала ему все-все, что у меня было. – Она наклонилась и стала раскачиваться взад-вперед, обхватив себя руками. – Как это больно – знать, что все это я делала зря.

Труди долго рыдала, уронив голову на колени, – одна в пустом доме, где жил ее миф о любви. Когда она снова обрела способность говорить, я услышала все те же приглушенные стенания:

– У меня была одна забота – лишь бы Джим был счастлив и не уходил от меня. Я ничего у него не просила, только чтобы он всегда был рядом со мной.

После того как Труди снова поплакала, я вспомнила то, что она рассказала мне о своей семье, и мягко спросила:

– А не того ли хотела ваша мать от отца? Чтобы он всегда был рядом с ней?

Девушка резко выпрямилась.

– Господи! Ведь вы правы. Я говорю в точности как мама – женщина, на которую я хотела бы походить меньше всего, потому что она постоянно инсценировала попытки самоубийства, чтобы настоять на своем. О Господи! – повторила она, а потом подняла ко мне залитое слезами лицо и спокойно произнесла:

– Это ужасно.

Она молчала, и тогда я сказала:

– Сколько раз мы замечаем, что делаем то же самое, что и наши матери, совершаем те же самые поступки, которые обещали себе никогда в жизни не совершать. А все потому, что именно их поступки и даже чувства научили нас быть женщинами. Точно так же мужчины учатся у своих отцов.

– Но я пыталась покончить с собой совсем не для того, чтобы удержать Джима, – возразила Труди. – Просто я больше не могла выносить это ужасное ощущение, чувствовать себя недостойной и

нежеланной. – Она снова помолчала. – Может быть, и моя мать чувствовала то же самое. Наверное, именно такое чувство приходит в конце концов, когда стараешься удержать человека, у которого есть другие, более интересные дела.

Труди старалась, еще как старалась, а приманкой, которую она использовала, был секс.

На одном из следующих сеансов, когда боль немного притупилась, снова всплыла тема секса.

– Я всегда была очень отзывчива в сексуальном плане, – заявила она со смешанным чувством гордости и вины. – Настолько отзывчива, что в старших классах боялась, что я нимфоманка. У меня в голове было только одно: когда мы с дружкой снова встретимся, чтобы заняться любовью. Я всегда заботилась, чтобы у нас было место, где мы могли бы побыть одни. Говорят, что это парням все время нужен секс. Но я-то знаю, что мне он был нужнее, чем ему. По крайней мере, я прилагала гораздо больше усилий для того, чтобы все устроить.

Труди было шестнадцать, когда она со своим первым постоянным кавалером, по ее собственному выражению, «дошла до конца». Он играл в футбол и очень серьезно относился к соблюдению режима. Парень явно считал, что слишком частые занятия сексом плохо скажутся на его спортивной форме. Поскольку накануне игры он не хотел задерживаться слишком поздно, Труди подрядилась в дневное время сидеть с ребенком. Теперь можно было попытаться соблазнить его на кушетке в гостиной, пока младенец спал в детской. Но в конце концов даже самые изобретательные попытки Труди перенести его страсть со спорта на себя потерпели неудачу, и ее кавалер, удостоившись футбольной стипендии, отбыл в дальний университет.

Труди каждую ночь рыдала в подушку, упрекая себя за то, что не сумела одержать победу над его мечтами о

спортивной славе. Но прошло время, и она была готова попробовать еще раз.

Дело было летом. Девушка окончила школу и, готовясь поступать в университет, жила дома, а дом трещал по всем швам. После многолетних угроз подать на развод мать Труди перешла от слов к делу и наняла адвоката, известного своей нечистоплотностью. Брак ее родителей был на редкость беспокойным: это была война отца, закоренелого трудоголика, и матери, предпринимавшей яростные, порой жестокие и даже самоубийственные попытки заставить его проводить больше времени с ней и двумя детьми – Труди и ее сестрой Бет. Отец бывал дома так редко и так мало, что мать язвительно называла эти периоды наскоками.

– Это были те еще наскоки, – вспоминала Труди. – Его появление всегда влекло за собой ужасные, затяжные скандалы. Мать кричала, что он никого не любит, а отец утверждал, что трудится не покладая рук исключительно ради нашего блага. Его краткое пребывание в доме неизбежно заканчивалось шумной перебранкой. Обычно отец уходил, хлопнув дверью, с криком: «Неудивительно, что я с такой неохотой возвращаюсь домой!» Но иногда, если мама достаточно долго рыдала, или угрожала разводом, или принимала пригоршню таблеток и попадала в больницу, он на какое-то время менялся: приходил домой рано и уделял нам внимание. Мама начинала готовить замечательные обеды – думаю, чтобы вознаградить его за то, что он вернулся в лоно семьи. – Труди нахмурилась. – Проходило три-четыре дня, и он снова начинал задерживаться, звонил по телефону. «Понимаю. Неужели?» – отвечала мать ледяным тоном. Очень скоро она начинала ругать его последними словами, потом швыряла трубку. А мы с Бет уже принарядились, ожидая, что папа придет домой к ужину. Украсили стол цветами и свечками – так всегда велела делать мама,

когда он должен был прийти. Тут мама начинала бушевать: металась по кухне, кричала, гремела кастрюлями и поносила отца на чем свет стоит. Потом она успокаивалась, ее тон снова становился ледяным, и она сообщала нам, что мы будем ужинать без него. Это было еще хуже, чем ругань. Она подавала нам ужин и сидела, не обращая на нас никакого внимания. Ее молчание действовало на нас с Бет угнетающе. Мы не смели разговаривать и не смели отказаться от еды. Сидели за столом, пытаюсь как-то помочь маме, но чем мы могли ей помочь? После таких ужинов я обычно просыпалась посреди ночи совершенно больная. У меня начиналась жуткая тошнота и рвота. – Труди обреченно покачала головой. – Все это явно не способствовало нормальному пищеварению.

– Или усвоению нормальных моделей общения, – добавила я.

Ведь именно в такой обстановке Труди усвоила то небольшое, что ей было известно о том, как вести себя с любимыми людьми.

– Что вы чувствовали, когда это происходило? – спросила я.

Труди немного подумала, а потом заговорила, кивками подтверждая правильность своего ответа:

– В разгар скандала мне бывало страшно, но главным чувством было одиночество. Никто меня не замечал, никто не интересовался, что я чувствую или делаю. Моя сестра была такая робкая, что мы мало разговаривали. Все время, свободное от занятий музыкой, она пряталась у себя в комнате. По-моему, она играла на флейте главным образом для того, чтобы не слышать ссор и иметь предлог держаться в стороне. Я тоже научилась не попадаться на глаза. Молчала, притворялась, что не замечаю, как изводят друг друга родители, и держала все свои мысли при себе. Старалась хорошо учиться. Иногда мне казалось, что отец замечал меня по

единственному поводу. «Ну-ка, покажи свой дневник», – говорил он, и мы вместе обсуждали оценки. Его восхищали любые достижения, и я старалась хорошо учиться, чтобы сделать ему приятное.

Труди потеряла лоб и задумчиво продолжала:

– Было и еще одно чувство – грусть. Думаю, мне все время было грустно, только я никому об этом не говорила. Если бы кто-нибудь спросил: «Что у тебя на душе?» – я ответила бы: «Все хорошо, просто замечательно». Даже если бы я смогла сказать, что мне грустно, я ни за что не умела бы объяснить, почему. Чем бы я оправдала это свое чувство? Ведь я не страдала. В моей жизни не было ничего такого, чего бы мне не доставало. Я имею в виду, мы всегда были сыты, одеты, обуты...

Труди еще не могла осознать всю глубину своей эмоциональной изоляции в семье. Она страдала от недостатка заботы и внимания, потому что отец был практически недоступен, а мать поглощена своим гневом и разочарованием. Труди и ее сестре явно не хватало тепла и поддержки.

В идеале, подрастая, Труди смогла бы начать обсуждать вопрос о том, что она собой представляет, с родителями, получая в ответ их любовь и внимание. Но они не были способны принести ей этот дар, потому что слишком увязли в борьбе самолюбий. Поэтому, повзрослев, Труди стала отдавать себя и свою любовь (в форме секса) чужим людям. Но те, кому она себя предлагала, оказывались столь же неблагодарными или недоступными. А что еще, в конце концов, она умела делать? Все остальные способы казались ей «неправильными» или не отвечали той нехватке любви и внимания, к которой она уже успела привыкнуть.

Тем временем вражда между родителями разгорелась на новой сцене – в суде, разбиравшем дело о разводе. В разгар процесса сестра Труди сбежала из

дома с учителем музыки. Родители даже не удосужились прервать тяжбу, дабы выяснить, почему их старшая дочь покинула пределы штата с мужчиной, который был вдвое старше нее и едва сводил концы с концами. Трудитой тоже искала любви, встречалась со всеми парнями подряд и почти с каждым ложилась в постель. В душе она считала, что во всех семейных неурядицах виновата мать: это она оттолкнула отца упреками и угрозами. Трудитой поклялась себе, что никогда не станет такой раздражительной и надоедливой, как мать. Она покорила своего мужчину любовью, пониманием и принесет ему в дар всю себя без остатка. Однажды она уже попыталась это сделать – с футболистом, отдавая ему любовь и преданность в надежде стать незаменимой, но ее тактика не сработала. Из этого она сделала вывод, что дело не в неправильном подходе или в неудачно выбранном объекте любви, а в том, что она мало ему отдала. Поэтому она продолжала стараться, продолжала отдавать, и все же ни один из молодых людей, с которыми она встречалась, не задерживался надолго.

Начался осенний семестр, и вскоре на одном из занятий в местном университете Трудитой познакомилась с женатым мужчиной по имени Джим. Он был полицейским и изучал теорию обеспечения правопорядка, чтобы получить основание для повышения по службе. Ему перевалило за тридцать; у него были двое детей и жена в положении. Однажды за кофе он сказал Трудитой, что женился совсем молодым и отношения с женой принесли ему очень мало радости. Джим по-отечески предостерег ее: не попадись в ту же семейную ловушку, рано выскочив замуж и связав себя долгом перед мужем и детьми. Трудитой была польщена: ведь он исповедался ей в столь личных чувствах, как неудовлетворенность семейной жизнью. Джим показался ей милым и каким-то незащищенным, одиноким и в чем-то непонятым. Он сказал ей, как много

для него значил разговор с ней, – до сих пор он ни с кем эту тему не обсуждал, – и предложил встретиться снова. Труды с готовностью согласилась: хотя в тот день их беседа получилась довольно односторонней, поскольку в основном говорил Джим, все равно это было общение, какого Труды никогда не знала в своей семье. От этого разговора у нее осталось ощущение внимания, которого ей так недоставало. Через два дня у них снова состоялся разговор – на этот раз они бродили по возвышавшимся над кампусом холмам, – и в конце прогулки Джим ее поцеловал. Через неделю они стали встречаться в квартире находившегося на дежурстве полицейского и делали это три дня из тех пяти, в которые Труды ходила на занятия. Так ее жизнь стала вращаться вокруг этих украденных часов. Труды не желала думать о том, как сказывается на ней связь с Джимом. Она пропускала занятия и впервые начала отставать в учебе. Начала лгать подругам о причинах своих прогулов, а потом стала их избегать, чтобы больше ничего не выдумывать. Она забросила почти все общественные дела и жаждала только одного: быть с Джимом, когда можно, а когда нельзя – думать о нем. Она хотела всегда быть в его распоряжении, на случай, если выдастся часок-другой, которые они смогли бы провести вдвоем.

Когда они бывали вместе, Джим, со своей стороны, не скупился на знаки внимания и комплименты. Он ухитрялся говорить именно то, что она хотела услышать: какая она удивительная, особенная, как достойна любви и какое неведомое ранее счастье ему принесла. Его слова волновали ее и заставляли еще больше стараться доставить ему наслаждение и радость. Сначала она купила себе красивое белье, которое надевала только для него, потом разорилась на духи и масла, но Джим просил ими не пользоваться, потому что жена может учуять чужой запах и начать ненужные расспросы. Не пав духом, Труды стала читать книги по технике секса и

все, что в них черпала, испытывала на нем. Его восторг еще больше ее подстегивал. Для нее не было более сильного возбуждающего средства, чем знание, что она способна возбудить этого мужчину. Она остро реагировала на *его* влечение к *ней*. То было проявлением не столько ее собственной сексуальности, сколько уверенности: его сексуальная тяга к ней говорит о том, что он ее ценит. Ведь, в сущности, она имела дело главным образом с *его* сексуальностью, а не со своей собственной, а потому, чем острее он реагировал, тем большей наградой это для нее становилось. Труди считала, что время, которое он отрывает от «другой» своей жизни, является доказательством ее достоинств, получить которое она так жаждала. Когда возлюбленного не было с ней, она изобретала все новые способы его очаровать. В конце концов старые друзья перестали приглашать ее в гости, и жизнь сузилась до единственного маниакального желания: сделать Джима счастливым. При каждой встрече с ним она торжествовала победу: победу над его разочарованностью в жизни, над его неспособностью ощущать любовь и сексуальное удовлетворение. Труди была счастлива тем, что может дарить ему счастье. Наконец-то ее любовь творит волшебство для другого человека. Ведь именно этого она всегда жаждала. Ведь она не такая, как мать, которая отталкивала отца своими притязаниями. Она создает узы, основанные исключительно на любви и бескорыстии. Она гордилась тем, как мало просит у Джима.

– Я чувствовала себя очень одинокой, когда его не было со мной, а это случалось часто. Я видела его всего по паре часов три дня в неделю, а остальное время он никогда не появлялся. По понедельникам, средам и пятницам он ходил на занятия, а потом мы встречались. Почти все время, которое проводили вместе, мы занимались любовью. Оставшись наконец наедине, мы



просто набрасывались друг на друга. Нас охватывало такое острое возбуждение, что нам обоим не верилось, будто кому-то еще в мире секс может приносить такой восторг. А потом всегда наступало время расставания. Все остальные часы, когда Джима не было со мной, казались мне пустыми. Большую часть времени без него я готовилась к следующему свиданию: мыла голову специальным шампунем, делала маникюр и просто грезилась наяву, мечтая о нем. Я не позволяла себе надолго задумываться о его жене и семье и считала, что он запутался в брачных узах, когда был еще слишком молод, чтобы знать, чего хочет. А то, что он не собирается бросить семью, убежать от ответственности, внушало мне еще большую любовь.

«...И делало наши отношения еще более удобными», – вполне могла бы добавить Трудити. Она не была способна на длительную тесную связь, поэтому тот буфер, которым были брак и семья Джима, стал таким же благоприятным фактором, как и нежелание футболиста быть с ней. Нам хорошо только тогда, когда отношения развиваются по проторенному пути, и Джим обеспечивал ту дистанцию и недостаток внимания, которые были так хорошо знакомы Трудити по отношению к ней родителей.

Второй семестр был на исходе, близилось лето, и Трудити спросила Джима, что будет с ними, когда занятия закончатся и у них больше не будет столь удобного предлога для встреч. Он нахмурился и уклончиво ответил: «Не знаю, что-нибудь придумаю». Этого было достаточно, чтобы она прекратила расспросы. Их связывало только одно: то счастье, которое она умела ему дарить. Если он не будет счастлив, их отношения могут закончиться. Нужно больше не давать ему поводов хмуриться.

Занятия окончились, а Джим так ничего и не придумал. «Я тебе позвоню», – сказал он. Она стала

ждать. Приятель отца предложил ей поработать летом в курортной гостинице. Несколько ее подруг тоже подрабатывали там и уговаривали ее присоединиться. «Будет здорово, – обещали они, – проработать все лето на озере!» Она отказалась, боясь пропустить звонок Джима, и три недели почти не выходила из дома, но он не позвонил.

Как-то в середине июля Труди отправилась в центр за покупками. День клонился к вечеру. Она вышла из прохладного магазина на яркий свет и стояла, щурясь на солнце. Тут-то перед ней и возник Джим – загорелый, улыбающийся, за ручку с женщиной, явно с женой. С ними было двое малышей, мальчик и девочка, а на груди у Джима в голубом рюкзаке восседал младенец. Труди попыталась поймать взгляд любимого. Он мельком глянул на нее, потом отвернулся и прошел мимо со своей семьей, со своей женой, со своей жизнью.

Ей как-то удалось добраться до машины, хотя из-за боли в груди она едва могла дышать. Девушка еще долго сидела на раскаленной стоянке, всхлипывая и ловя ртом воздух, даже после того, как солнце зашло. Потом медленно, как во сне, она поехала к колледжу и поднялась на возвышающиеся за ним холмы – те самые холмы, где они с Джимом в первый раз гуляли вместе, в первый раз поцеловались. В том месте, где дорога делала резкий поворот, она, вместо того чтобы повернуть, направила машину прямо под откос.

Просто чудо, что из этой катастрофы она вышла живой и более или менее невредимой. Но для нее это стало огромным разочарованием. Лежа на больничной койке, она поклялась себе попытаться еще раз, как только ее выпишут. Труди пережила перевод в психиатрическое отделение, притупляющие боль лекарства, обязательные беседы с психиатром. Родители приходили навещать ее по очереди, изобретательно обманывая бдительность медсестер.

Отец читал ей строгие лекции о том, как много в жизни такого, ради чего стоит жить. Трудि делала вид, что слушает, а про себя считала, сколько раз он посмотрит на часы. Обычно на прощание отец беспомощно говорил: «Теперь ты знаешь, детка, как мы с мамой тебя любим. Обещай мне, что больше ничего такого не сделаешь». Трудि послушно обещала, улыбаясь через силу. Ее душил холод одиночества: ведь приходилось лгать отцу в таких важных вещах. Потом являлась мать. Она мерила палату шагами, настойчиво вопрошая: «Как ты могла сделать такое с собой? Как ты могла так поступить с нами? Почему ты мне не сказала, что у тебя что-то случилось? Бога ради, скажи, что же все-таки произошло? Это ты из-за нас с папой так расстроилась?» Потом она усаживалась на стул и подробно описывала ход бракоразводного процесса, считая, что это должно успокоить дочь. После их визитов Трудि весь вечер было тошно до невозможности.

В последний день ее пребывания в больнице одна из медсестер зашла к ней посидеть и задала несколько ненавязчивых испытующих вопросов. Трудि будто прорвало, и она выложила все. На прощанье сестра сказала: «Я знаю, ты подумываешь о том, чтобы повторить попытку. Почему бы и нет? Ведь по сравнению с прошлой неделей для тебя ничего не изменилось. Но прежде чем пойти на это, пообещай мне поговорить с одним человеком». Эта сестра, моя бывшая клиентка, посоветовала Трудि обратиться ко мне.

Так мы с Трудि начали работать вместе, а объектом нашей работы стала ее нездоровая потребность отдавать больше любви, чем она получала, отдавать и отдавать, хотя источник в ее душе уже опустел. На протяжении следующих двух лет в ее жизни было еще несколько мужчин, которые дали ей возможность разобраться в том, как она использует секс в своих отношениях с партнерами. Один был преподавателем

университета, где она теперь училась. Он был трудоголик, вроде ее отца, и поначалу Трудि усердно старалась отвлечь его от работы и заманить в свои любящие объятия. Но на этот раз она остро ощутила обреченность своих попыток его изменить и отказалась от них через пять месяцев. Сначала эта задача ее стимулировала, и каждый раз, когда удавалось завоевать его внимание на вечер, девушка чувствовала себя вознагражденной. Но чувствовала она и то, что начинает все больше зависеть от него в эмоциональном отношении, тогда как он в ответ отдает ей все меньше и меньше. На одном из наших сеансов она сказала:

– Вчера вечером, придя к Дэвиду, я стала плакать и говорить ему, как много он для меня значит. Он, как всегда, завел свою шарманку: следует понять, как много требует от него работа, – и я просто перестала слушать. Все это я уже слышала раньше. Вдруг мне стало совершенно ясно, что эту сцену я уже разыгрывала прежде, со своим приятелем футболистом. Я цеплялась за Дэвида так же, как за него. – Она печально улыбнулась.

– Вы не представляете, до чего я только не доходила, чтобы привлечь внимание мужчин. И одежду с себя сбрасывала, и в уши им дула, и все соблазнительные штучки перепробовала. Я и сейчас пытаюсь добиться внимания от человека, который не особенно во мне заинтересован. Пожалуй, когда мы с Дэвидом занимаемся любовью, больше всего меня заводит то, что удается его возбудить и таким образом отвлечь от дел, которыми он предпочел бы заниматься. Мне неприятно в этом признаваться, но для меня это большой стимул – просто суметь заставить Дэвида, Джима или любого другого мужчину обратить на меня внимание. Я думаю, секс приносит мне такое облегчение потому, что в основе своей связь с каждым мужчиной доставляет мне одни огорчения. Секс на несколько

минут сметает все преграды и делает нас единым целым. А мне так нужно это ощущение единства. Но я вовсе не собираюсь цепляться за Дэвида, это слишком унижительно.

Тем не менее Дэвид не был последним из неподходящих увлечений Труды. Ее следующим возлюбленным стал молодой биржевой маклер, неизменный участник соревнований по троеборью. Она соревновалась не менее страстно, чем он, но только не за спортивные трофеи, а за его внимание и постоянно пыталась отвлечь его от строгого тренировочного режима, предлагая взамен свое жаждущее ласк тело. Когда же ей это удавалось, он чаще всего был или слишком измотан, или слишком равнодушен к ней, чтобы достичь эрекции и сохранять ее.

Однажды, сидя у меня в кабинете и рассказывая о последней неудачной попытке заняться любовью, Труды вдруг рассмеялась.

– Как подумаю об этом, просто зло берет! Наверное, никто на свете так не старался добиться любви от человека, которому это не нужно. – Она снова засмеялась, а потом сказала твердо: – С этим пора кончать. Пора прекратить эти поиски. Вечно меня тянет к мужикам, которым нечего мне дать и которым не нужно то, что могу им дать я.

Это стало для Труды поворотным пунктом. Благодаря сеансам психотерапии она научилась больше любить себя и теперь могла понять, что игра не стоит свеч, вместо того, чтобы считать себя недостойной любви и еще больше стараться ее добиться. Сильная склонность использовать собственную сексуальность в отношениях с партнером, который ей не подходил или уклонялся от близости с ней, резко уменьшилась, и когда по истечении двух лет Труды прекратила сеансы, она время от времени встречалась с несколькими молодыми людьми, но ни с одним из них не спала.

- Это совсем другое дело - встречаясь с кем-то, задумываться по-настоящему, нравится ли он мне, хорошо ли мне с ним, считаю ли я его достойным человеком. Раньше я ни о чем таком не думала, просто изо всех сил старалась понравиться мужчине, с которым спала, старалась сделать так, чтобы ему было хорошо со мной, чтобы он считал меня достойной. Знаете, после свидания я никогда не задумывалась, хочу ли я снова встретиться с этим человеком. Я была слишком занята мыслями о том, достаточно ли я понравилась ему, чтобы он захотел увидеться со мной снова. Я все делала наоборот.

Когда Трудि решила прекратить сеансы психотерапии, она уже двигалась иначе. Она могла с легкостью распознать противопоказанные ей отношения, и даже если между ней и очередным неподходящим кандидатом вспыхивала искра симпатии, она быстро гасла после того, как девушка хладнокровно оценивала мужчину, ситуацию и шансы. Она больше не желала страдать и быть отвергнутой. Ей был нужен или человек, который смог бы стать для нее настоящим партнером, или вообще никто. На средний вариант она была не согласна. Но факт оставался фактом: привыкнув к страданию и отверженности, Трудि ничего не знала о противоположных им чувствах - покое и взаимной преданности. Ей была неведома степень общности, которая проистекает от тех отношений, в которых она нуждалась теперь. Она желала близости с партнером, но сама никогда не жила в атмосфере истинной близости. То, что Трудि влекло к мужчинам, которые ее отвергали, не было случайностью: оказалось, она мало способна выносить истинную близость... Ведь в ее семье не было близости - только битвы и перемирия, причем каждое перемирие лишь предвещало начало новой битвы. Ей были знакомы боль и напряженность, изредка - некоторое их ослабление, но она никогда не знала

истинной общности, истинной близости, истинной любви. В качестве реакции на материнские ухищрения Труди вывела для себя такую формулу любви: отдавать себя, не прося ничего взамен. Когда с помощью психотерапии ей удалось выбраться из ловушки мученического самопожертвования, она уже ясно понимала, чего не нужно делать, и это стало огромным шагом вперед. Но она прошла еще только половину пути к себе.

Впереди стояла следующая задача: научиться просто общаться с мужчинами, которых она считала нормальными, даже если они казались ей нудными и скучноватыми. Скука – это именно то ощущение, которое слишком любящие женщины частенько испытывают в обществе нормального мужчины: ни тебе звона колоколов, ни грохота фейерверков, ни падающих с неба звезд. В отсутствие возбуждения они ощущают беспокойство, раздражительность и неловкость – общий дискомфорт, который прикрывают словом «скука». Труди не знала, как себя держать с мужчиной, который добр, внимателен и проявляет к ней искренний интерес. Как и у всех слишком любящих женщин, ее искусство общения было отточено для борьбы, а не просто для того, чтобы получать удовольствие от присутствия рядом мужчины. Если, чтобы сохранить отношения, не приходилось маневрировать и манипулировать, ей было трудно общаться с таким мужчиной, чувствовать себя с ним спокойно и непринужденно. Девушка настолько привыкла к возбуждению и боли, к борьбе, заканчивающейся победой или поражением, что отношения, лишенные этих мощных стимулов, казались ей слишком пресными, а потому не предвещали ничего важного и тем более волнующего. Как ни странно, в обществе спокойных, надежных, жизнерадостных, уравновешенных мужчин она чувствовала себя более неловко, чем раньше, когда имела дело с людьми

равнодушными, эмоционально закрытыми, недоступными или безразличными.

Слишком любящая женщина *привыкла* к дурным чертам характера и поступкам, поэтому они позволяют ей чувствовать себя удобнее, чем их противоположности, и, если она хочет изменить такое положение вещей, ей придется приложить немалые усилия. Если Трудя не сумеет научиться непринужденно общаться с человеком, для которого ее насущные интересы так же важны, как и его собственные, у нее не будет шансов обрести любовь, которая принесет ей радость.

У женщины, которая любит слишком сильно, как правило, проявляются следующие признаки – показатели ее чувств и сексуальных отношений с мужчинами.

- Она задает вопрос «насколько он меня любит?» (или «насколько я ему нужна?»), а не «насколько я его люблю?».

- Ее сексуальные отношения с мужчиной большей частью определяются мотивом: «Как сделать так, чтобы он любил меня еще больше?»

- Ее стремление отдаваться мужчинам, которые, по ее убеждению, в этом нуждаются, может выливаться в поведение, которое она сама называет неразборчивым, но оно имеет цель доставить удовольствие другому, а не себе.

- Секс – один из инструментов, который она использует для того, чтобы манипулировать партнером или переделать его.

- Зачастую силовая борьба, связанная с попытками манипулировать друг другом, ее очень возбуждает. Чтобы добиться своего, она старается соблазнить партнера и чувствует себя великолепно, когда это



удается, и отвратительно, когда терпит неудачу. Если ей не удастся получить свое, она удваивает старания.

- Она путает тревогу, страх и боль с любовью и половым возбуждением и называет любовью ощущение, при котором внутри у нее все сжимается.

- Она возбуждается от возбуждения мужчины и не знает, как самостоятельно достичь хорошего самочувствия. На самом деле собственные чувства ее пугают.

- В отсутствие такого возбудителя, как не приносящая удовлетворения связь, она испытывает беспокойство. Она не считает сексуально притягательным мужчину, с которым не нужно бороться, и называет его скучным.

- Она часто связывается с мужчинами, которые в сексуальном отношении менее опытные, чем она сама, чтобы чувствовать свою власть над ними.

- Она жаждет физической близости, но боится подпасть под влияние партнера и/или пасть жертвой собственной потребности его опекать, а потому чувствует себя комфортно только при наличии эмоциональной прохладности, которая создается и поддерживается благодаря напряженности в отношениях. Если мужчина хочет не только сексуальной близости, но и эмоциональной, она пугается, убегает или прогоняет его.

Жгучий вопрос, который Труді задала в начале нашего общения: «Почему же нам было так хорошо в постели, почему это так сближало нас и приносило такое наслаждение, хотя больше ничего уже не осталось?» – достоин того, чтобы его рассмотреть. Женщины, которые слишком любят, часто сталкиваются с этой дилеммой: хороший секс при мучительных или безнадежных отношениях. Многие из нас усвоили, что хороший секс означает настоящую любовь и, наоборот,

секс не мог бы приносить удовлетворение и наслаждение, если бы отношения в целом никуда не годились. Но нет ничего более далекого от истины, если вы женщина, которая любит слишком сильно. Из-за движущих сил, действующих на всех уровнях нашего общения с мужчинами, в том числе и на сексуальном, плохие отношения могут сделать сексуальную жизнь еще более волнующей и страстной.

Возможно, нам трудно объяснить родным и друзьям, почему не особенно завидный и привлекательный мужчина вызывает у нас нетерпеливый трепет и неодолимую тягу, которые даже сравнить невозможно с чувствами по отношению к другим, более приятным и симпатичным кандидатам. Трудно признаться, что нас завораживает мечта о том, что мы сумеем пробудить в нем лучшие качества: любовь, заботу, внимание, честность и благородство, которые, как мы полагаем, дремлют в нашем возлюбленном, ожидая лишь солнца нашей любви. Женщины, которые слишком любят, часто уговаривают себя, что мужчину, с которым они себя связали, никто еще не любил по-настоящему – ни родители, ни предыдущие жены, ни подружки. Мы видим в нем жертву и с готовностью беремся возместить ему все то, чего не хватало в его жизни задолго до нашей встречи. Этот сюжет напоминает сказку о Спящей Красавице, которая спала, заколдованная злой волшебницей, в ожидании избавления, а оно должно было прийти к ней с первым поцелуем истинного возлюбленного. Вот только роли оказались перепутанными. Мы хотим быть той, кто разрушит злые чары, хотим освободить своего возлюбленного из заточения, в котором, по нашему убеждению, он пребывает. Мы считаем его эмоциональную недоступность, его гнев или депрессию, жестокость или безразличие, нечестность или зависимость признаком того, что его недостаточно любили. Мы ставим свою

любовь против его недостатков, его пороков, даже его патологии. Мы полны решимости спасти его силой своей любви.

Секс – один из главных способов, с помощью которого мы пытаемся исцелить своего возлюбленного. Каждый сексуальный контакт становится выражением нашего желания его изменить. Каждым поцелуем, каждым прикосновением мы стараемся внушить ему, какой он особенный и достойный, как мы его обожаем и ценим. Мы уверены: стоит ему убедиться в нашей любви, как проявится его истинное лицо, и он станет воплощением всего того, что мы жаждем в нем видеть.

При таких обстоятельствах секс хорошо удастся отчасти потому, что мы этого хотим: мы прилагаем массу энергии, чтобы сделать его чудесным и неповторимым. Малейший отклик с его стороны заставляет нас еще больше стараться, стремиться выглядеть еще более любящими, еще более *убедительными*. Но есть и другие факторы. Например, хотя может показаться, что при мучительных отношениях вероятность сексуального удовлетворения не очень велика, важно помнить, что сексуальный пик – это разрядка как физического, так и эмоционального напряжения. И если одна женщина будет избегать сексуальных отношений с партнером, когда между ними существует конфликт и напряженность, другая в сходных обстоятельствах обнаружит, что секс – весьма эффективное средство ослабить напряжение, пусть даже на время. Для женщины, несчастливой в браке или имеющей неподходящего партнера, секс может быть единственной стороной отношений, приносящей радость, и единственным способом общения, который удается.

На самом деле степень сексуальной разрядки, которую она переживает, может напрямую зависеть от степени дискомфорта, который она ощущает со своим

партнером. Понять это нетрудно. Многие пары, независимо от того, хороши их отношения или нет, отмечают, что секс особенно удается после ссор. Тому, что после конфликта секс приносит особо острые, экстатические ощущения, способствуют две причины: первая – разрядка напряжения, о которой мы только что говорили, а вторая – то, что после ссоры оба партнера максимально выкладываются, стараясь, чтобы секс удался, поскольку стремятся упрочить связь, пострадавшую от конфликта. Тот факт, что при таких обстоятельствах сексуальные ощущения бывают особенно приятными и приносят максимальное удовлетворение, говорит в пользу союза в целом. «Видишь, как мы близки, как мы можем любить друг друга, какое наслаждение можем друг другу доставлять. Ведь мы с тобой – одно целое!» – вот как можно истолковать это чувство.

Если половой акт приносит глубокое физическое удовлетворение, он может создавать между партнерами сокровенные узы. Это особенно относится к женщине, которая слишком любит: острота нашей борьбы с мужчиной может добавлять остроты нашим сексуальным переживаниям, делая нашу связь с ним еще теснее. Верно и обратное. Если мы имеем дело с мужчиной, который не держит нас в напряжении, нашей сексуальной жизни может не хватать страсти и огня. С ним мы не испытываем почти непрерывного волнения и не используем секс с целью что-то доказать, а потому более простые и спокойные отношения могут казаться нам пресными. По сравнению с теми бурными страстями, которые нам довелось узнать, эти более умеренные отношения только подтверждают, что для нас напряжение, борьба, сердечные муки и драматические переживания равнозначны выражению «истинная любовь».

Это подводит нас к вопросу: что же такое истинная любовь? Хотя дать определение этому чувству очень трудно, я допускаю, что причина здесь в том, что в нашей культуре мы пытаемся соединить в одном определении два очень разных и даже явно взаимоисключающих аспекта любви. Поэтому, чем больше мы говорим о любви, тем больше сами себе противоречим, а когда убеждаемся, что один ее аспект конфликтует с другим, сдаемся и с недоумением и разочарованием делаем вывод: любовь – слишком личное, таинственное и загадочное чувство, чтобы дать ему точное определение.

Древние греки были мудрее. Дабы различать эти два в высшей степени разных способа переживания того, что мы зовем любовью, они использовали два разных слова: *эрос* и *агапе*. *Эрос*, конечно же, означает страстную любовь, тогда как *агапе* – спокойную, нежную связь, которая *свободна от страсти* и существует между людьми, глубоко преданными друг другу.

Сравнивая *эрос* и *агапе*, мы сумеем разрешить дилемму, возникающую при попытке найти обе эти разновидности любви одновременно, в одном романе с одним человеком. И еще мы сумеем понять, почему и у *эроса*, и у *агапе* есть свои сторонники, утверждающие, что только один из этих видов любви – настоящий, ибо каждому присущи своеобразная красота, истина и ценность. В то же время каждому недостает каких-то очень ценных качеств, обеспечить которые может только другой вид любви. Давайте посмотрим, что говорят о своей любви приверженцы *эроса* и *агапе*.

**Эрос.** Истинная любовь – это всепоглощающая страсть, неудержимая тяга к любимому человеку, которого мы видим не похожим на нас, загадочным и неуловимым. Глубина любви измеряется степенью одержимости любимым. Мы уделяем мало времени и внимания другим интересам или занятиям, потому что

основная масса энергии уходит на то, чтобы перебирать в памяти прошлые встречи или мечтать о будущих. Нам часто приходится преодолевать серьезные препятствия, поэтому в истинной любви присутствует элемент страдания. Еще один показатель ее глубины – это готовность во имя нее переносить невзгоды и страдания. Истинной любви сопутствуют волнение, восторг, драматические переживания, напряженность, загадочность и тоска.

**Агапе.** Истинная любовь – это партнерство, которому оба любящих безоговорочно преданны. У таких людей много общих ценностей, интересов и целей, при этом они относятся снисходительно и терпимо к качествам, отличающих их друг от друга. Глубину любви они измеряют взаимным доверием и уважением. Их отношения позволяют обоим полнее выразить себя в жизни, раскрыть свои творческие и созидательные способности. Общие переживания, испытанные в прошлом, переживаемые сейчас и предвкушаемые в будущем, приносят много радости. Каждый из партнеров видит в своей половине самого дорогого и близкого друга. Еще одна мера глубины любви – это желание честно относиться к себе, чтобы способствовать развитию отношений и углублению близости. Истинной любви сопутствуют такие чувства, как безмятежность, надежность, преданность, понимание, товарищество, взаимовыручка и спокойствие.

Страстная любовь, *эрос* – именно то чувство, которое слишком любящая женщина обычно ощущает к неподходящему ей мужчине. И страсть ее так сильна именно потому, что этот человек ей не подходит. Чтобы страсть не угасла, нужно постоянно вести борьбу, преодолевать препятствия, тосковать по тому, что недоступно. Обратная сторона страсти – *страдание*, и часто бывает, что, чем сильнее страдание, тем глубже

страсть. Со жгучей остротой любовного романа не идут ни в какое сравнение более умеренные радости уравновешенных, преданных отношений, поэтому, случись женщине все-таки получить от объекта страсти то, чего она так жаждала, страдание прекратилось бы, и страсть вскоре потухла бы сама собой. Тогда, быть может, она уговорила бы себя, что разлюбила, потому что сладкая горечь боли исчезла.

Общество, в котором мы живем, и среда, окружающая и пропитывающая наше сознание, вечно смешивают эти два вида любви. Нам в тысячный раз обещают, что страстное влечение (*эрос*) принесет удовлетворенность и утоление (*агапе*). Ведь подразумевается, что в горниле достаточно сильной страсти выковываются долговечные узы. Все неудавшиеся связи, которые поначалу основывались на великой страсти, могут подтвердить, что это предположение ошибочно. Разочарование, страдание и тоска *не* способствуют развитию устойчивых, долговечных, благополучных отношений, хотя, несомненно, являются факторами, способствующими разжиганию огня страсти.

Общие интересы, общие ценности и цели, как и способность поддерживать глубокую, устойчивую близость, – вот необходимые условия, если вы хотите, чтобы первоначальное эротическое очарование преобразилась в нежную заботу и преданность, способную пережить время. Однако часто происходит следующее: в разгар страстного романа, который, как и полагается, изобилует волнениями, страданиями и разочарованиями, свойственными начальной фазе любви, вдруг возникает ощущение, что не хватает чего-то очень важного. Вам хочется уверенности – средства, которое поможет упорядочить хаотические эмоциональные переживания и обеспечит ощущение надежности и безопасности. Если бы удалось устранить

препятствия, которые не позволяют партнерам быть вместе, и добиться истинной уверенности, возможно, эти двое взглянули бы друг на друга и изумились: куда исчезла былая страсть? Оба ощущают надежность, тепло и взаимную нежность, но чувствуют себя немного обманутыми, потому что их больше не одолевает страстное влечение друг к другу.

Цена, которой мы расплачиваемся за страстную любовь, – это боль и страх, и те же самые чувства, питающие эту любовь, могут ее уничтожить. Цена, которой мы расплачиваемся за устойчивый союз, исполненный уверенности, – это скука, и те же самые надежность и безопасность, цементирующие такую связь, могут сделать ее косной и безжизненной.

Если, обрета уверенность, мы хотим сохранить в отношениях постоянные волнение и остроту, их нужно строить не на разочаровании или влечении, а на все более глубоком исследовании того, что Д.У. Лоуренс называет «счастливыми тайнами», связывающими мужчину и женщину, преданных друг другу. По мнению Лоуренса, это лучше всего делать с одним партнером, ибо для создания истинной близости доверие и честность *агапе* должны сочетаться с отвагой и уязвимостью страсти. Как-то раз я услышала от выздоравливающего алкоголика одну простую и замечательную формулировку. Он сказал: «Когда я пил, мне случалось ложиться в постель с самыми разными женщинами, и я множество раз переживал, по сути, одно и то же. Перестав пить, я ложусь в постель только со своей женой, но каждый раз переживания бывают разными».

Трепет и радость, проистекающие не оттого, что ты кого-то возбуждаешь и от этого возбуждаешься, а оттого, что познаешь сам и познают тебя, выпадают на нашу долю слишком редко. В устойчивых отношениях, основанных на преданности, большинство из нас делает



выбор в пользу предсказуемости, покоя и товарищества, потому что мы боимся исследовать тайны, воплощениями которых являемся мы оба, мужчина и женщина, боимся обнажить свое сокровенное «я». Однако, страшись того неведомого, что таится в нас и между нами, мы не замечаем и не принимаем дара, который наша взаимная преданность отдала нам в руки, – дара подлинной близости.

У слишком любящих женщин подлинная близость с партнером может развиться только после выздоровления. На страницах этой книги мы еще встретимся с Трудि: ей пришлось столкнуться с этим испытанием для выздоравливающих, которое ожидает всех нас.

## **Глава третья. Ты полюбишь меня, если из-за тебя я буду страдать?**

*Прошу тебя, детка, не уходи!  
Мне сладко, что сердце ноет в  
груди.*

*Барри Манн «Последний блюз»*

Мне пришлось опереться на штабель наваленных друг на друга картин, чтобы прочитать заключенное в рамку стихотворение, висевшее на стене изрядно захламленной гостиной. На пожелтевшем от времени и выцветшем старомодном пейзаже были начертаны бесхитростные строки:

### ***Дорогой маме***

Мама, дорогая мама,  
Это в память о тебе  
Я хочу быть лучшим самым  
И достойным на Земле.  
Все, что истинно и ценно,  
Мой любимый, верный друг,  
Получал я неизменно  
Их твоих надежных рук.

Лиза была художницей. Искусство не приносило ей больших доходов, а потому квартира служила и жильем,

и мастерской. Небрежно махнув рукой в сторону стихотворения, она беспечно рассмеялась:

– Чувствуется явный перебор, правда? Уж очень напыщенно.

Но следующая же фраза выдала присутствие более глубоких чувств.

– Я спасла это стихотворение, когда моя подруга переезжала и собиралась выбросить его на помойку. Она купила его у старьевщика смеха ради. Но мне кажется, что в нем есть что-то настоящее, а вам?

Она снова рассмеялась и печально проговорила:

– Для меня любовь к матери обернулась большими неприятностями с мужчинами.

Тут Лиза замолчала и задумалась. Она была просто красавицей: высокая, с широко расставленными зелеными глазами и темными волосами, прямыми и длинными. Лиза кивком пригласила меня сесть на застеленный лоскутным одеялом матрас, лежавший в единственном не загроможденном углу, и предложила выпить чаю. Те несколько минут, пока чай заваривался, она молчала.

С Лизой нас познакомила наша общая подруга, которая кое-что рассказала мне о ней. Девушка была соалкоголиком: она выросла в семье, где сильно пили. Словом «соалкоголик» называют человека, у которого в результате тесной связи с больным алкоголизмом выработалась нездоровая модель общения с окружающими. Кем бы ни приходился ему алкоголик – отцом или матерью, мужем или женой, ребенком или другом – отношения с ним обычно способствуют развитию у соалкоголика определенных чувств и тенденций в поведении: заниженной самооценки, потребности быть нужным, сильного желания изменять других и руководить ими и готовности страдать. В сущности, у жен и дочерей алкоголиков и жертв других

видов зависимости обычно присутствуют все признаки женщины, которая слишком любит.

Я уже знала, что детство, проведенное в заботах о матери-алкоголичке и попытках ее уберечь, впоследствии наложило глубокий отпечаток на отношения Лизы с мужчинами. Я терпеливо ждала, и скоро она разговорилась.

Лиза была средней из троих детей – у нее была старшая сестра, ставшая причиной скоропалительного брака родителей, и младший брат, родившийся через восемь лет после Лизы, когда мать все еще пила. В семье Лиза была единственным запланированным ребенком.

– Для меня мама всегда была идеалом, может быть, потому, что я так отчаянно в нем нуждалась. Я превратила ее в маму, которую хотела бы иметь, а потом сказала себе, что должна быть на нее похожа. Какой же фантазеркой я была!

Лиза покачала головой и продолжала:

– Я родилась в период, когда они с отцом просто обожали друг друга, и поэтому стала ее любимицей. Хотя мама и говорила, что любит нас одинаково, я знала, что ко мне она относится по-особому. Мы всегда старались подольше побыть вместе. Думаю, когда я была совсем маленькой, она заботилась обо мне, но потом мы поменялись ролями, и я стала заботиться о ней.

Отец почти всегда вел себя ужасно: грубо обращался с мамой и проигрывал все наши деньги. Он был инженером и неплохо зарабатывал, но мы всегда сидели на мели и постоянно переезжали с места на место.

Знаете, в этом маленьком стихотворении выражено скорее то, что я хотела видеть, чем то, как все было на самом деле. Наконец-то я начинаю это понимать. Всю жизнь мне хотелось, чтобы мама была той, кому посвящено это стихотворение, но чаще всего она была

не в состоянии даже приблизиться к моему идеалу, потому что была пьяна. Я очень рано начала изливаться на нее всю свою любовь, преданность и энергию, надеясь получить взамен то, в чем так нуждалась, – то же, что отдавала ей.

Лиза замолчала, и ее глаза на миг затуманились.

– Все это я узнаю на сеансах психотерапии, и порой бывает мучительно больно видеть нашу жизнь такой, какой она была на самом деле, а не такой, какой я всегда мечтала ее сделать.

Мы с мамой были очень близки, но очень рано – настолько рано, что я даже не могу вспомнить, как это случилось, – я стала вести себя так, будто это я – мать, а она – дочь. Я волновалась за нее и старалась защитить от отца. Придумывала разные мелочи, чтобы ее подбодрить. Старалась сделать ее счастливой, потому что в ней воплотилось все, что у меня было. Я знаю, мама меня любила, потому что она часто просила меня подойти и побыть рядышком, и мы долго лежали рядом, обнявшись, – не разговаривали, а просто держали друг друга в объятиях. Теперь, оглядываясь на прошлое, я понимаю, что боялась за нее, всегда ожидала, что может произойти что-то страшное – что-то такое, что можно было бы предотвратить, будь я достаточно осмотрительна. Тяжело расти в такой атмосфере, но другой я не знала. И это не прошло даром. Еще подростком я стала временами ощущать тяжелую депрессию.

Лиза тихо рассмеялась.

– Что меня больше всего пугало во время приступов, так это то, что в разгар депрессии я не смогу как следует заботиться о маме. Видите, какая я была совестливая... я с нее глаз не спускала, даже ненадолго. У меня был единственный способ от нее освободиться – прилепиться к кому-то другому.

Она принесла черно-красный лакированный поднос с чашками и поставила на пол перед нами.

– Когда мне было девятнадцать, нам с двумя подружками представилась возможность побывать в Мексике. Это был первый раз в жизни, когда я оставила маму. Мы уехали на три недели, а на второй я уже познакомилась с немыслимой красоты мексиканцем, который прекрасно говорил по-английски и был со мной очень галантен и внимателен. К концу третьей недели он ежедневно просил меня выйти за него замуж. Говорил, что влюбился и не может даже думать о том, что расстанется со мной теперь, когда нашел меня. Наверное, это был неотразимый довод. Ведь он утверждал, что я ему *нужна*, и все во мне откликалось на это: я кому-то нужна! К тому же где-то в душе я знала, что мне нужно уйти от мамы. Дома было так мрачно, тускло и беспросветно, а он обещал мне замечательную жизнь. У него были богатые родители. Он получил прекрасное образование. Правда, насколько я могла видеть, он ничего не делал, но я думала, что у него столько денег, что ему не нужно работать. То, что при всем своем богатстве он для полного счастья нуждается во мне, делало меня в собственных глазах невероятно значительной и достойной.

Я позвонила маме и описала его в радужных тонах. Она сказала: «Верю, что ты способна сделать правильный выбор». Лучше бы она так не говорила. Я решила выйти за него и совершила большую ошибку.

Понимаете, я не умела разбираться в своих чувствах. Не знала, люблю ли я его, тот ли он мужчина, который мне нужен. Я знала только одно: наконец-то нашелся человек, который говорит, что любит *меня*. Я очень мало встречалась с мужчинами и почти ничего о них не знала: была полностью поглощена домашними делами. Внутри у меня была страшная пустота, и вот появился человек, предлагающий мне так много! И говорит, что любит

меня... Я так долго отдавала свою любовь, что мне показалось: теперь моя очередь получать. И так вовремя! Я чувствовала, что мои силы на исходе, что мне больше нечего отдать.

Мы быстро поженились, не ставя в известность его родителей. Теперь это выглядит полным безумием, но тогда мне казалось, что это доказывает, как он меня любит: готов пожертвовать отношениями с родителями, лишь бы быть со мной. Тогда я думала, что, женившись на мне, он бунтует против родителей, – достаточно сильно, чтобы их разозлить, и в то же время не настолько, чтобы они от него отреклись. Теперь-то я вижу это по-другому. Ему было что скрывать – и в отношении сексуальной ориентации, и в отношении поведения: женившись на мне, он мог выглядеть более «нормальным», нежели оставаясь холостым. Думаю, именно это он имел в виду, когда говорил, что я ему нужна. И, надо сказать, он сделал отличный выбор: ведь у него на родине я, иностранка, всегда была бы виновной, подозреваемой стороной. Увидев то, что увидела я, любая другая женщина, особенно его круга, обязательно поделилась с кем-нибудь, раньше или позже. И тогда об этом узнал бы весь город. А с кем было поделиться мне? Разве со мной кто-нибудь разговаривал? И разве мне кто-нибудь поверил бы?

Не думаю, что он сделал все это умышленно или по расчету, – во всяком случае, не больше чем я, согласившись выйти за него. Просто мы подошли друг другу, и сначала нам казалось, что это и есть любовь.

А знаете, что было после свадьбы? Нам пришлось поселиться у него и жить с людьми, которым даже не сообщили, что мы женимся! Это был какой-то кошмар... Они меня возненавидели, и у меня сложилось впечатление, что на него они имеют зуб уже довольно давно. По-испански я не знала ни слова. Никто из его родственников не говорил по-английски, а если бы даже

и говорили, то все равно не стали бы. Я жила совершенно обособленно, в полной изоляции, и с самого начала мне было очень страшно. Вечерами он часто оставлял меня одну. Я не выходила из комнаты и со временем научилась засыпать, даже если он не приходил домой. Я уже знала, что такое страдание, усвоила это еще дома. Почему-то я думала, что такую цену придется платить за жизнь с человеком, который тебя любит, что это нормально.

Часто он приходил домой пьяный и возбужденный. Это было ужасно. Я чувствовала, что от него пахнет чужими духами.

Однажды ночью я уже давно уснула, когда меня разбудил шум. Это муж заявился пьяный и, нарядившись в мою ночную рубашку, любовался на себя в зеркало. Я спросила, что он делает, а он ответил: «Ты не находишь, что я просто душка?» Он скорчил гримасу, и я заметила, что губы у него накрашены.

Наконец мое терпение лопнуло. Я поняла, что с этим пора кончать. До сих пор мне было плохо, но я не сомневалась, что во всем виновата сама. Нужно быть с ним поласковее, чтобы ему хотелось быть со мной, необходимо постараться, чтобы его родители признали меня и даже полюбили. Я была готова приложить все усилия – как в те времена, когда жила с мамой. Но здесь ситуация была другая, совершенно безумная.

Денег у меня не было, и взять их было негде, поэтому на следующий день я сказала ему: «Если ты не отвезешь меня в Сан-Диего, я расскажу твоим родителям, чем ты занимаешься». Я солгала ему, что уже позвонила маме, и она будет меня встречать. И если он отвезет меня туда, то больше никогда обо мне не услышит. Не знаю, откуда у меня смелость взялась: ведь я боялась, что он может меня убить или выкинуть что-нибудь еще, но затея удалась. Он ужасно испугался, что его родители узнают, и без разговоров довез меня до



границы, купил автобусный билет и дал долларов пятнадцать. Так я оказалась в Сан-Диего, в доме у подруги. Пожила там, пока не нашла работу, а потом сняла квартиру с тремя соседками и повела довольно бурную жизнь.

К тому времени у меня не осталось никаких чувств. Все во мне онемело. И все же то безграничное сострадание, которое уже доставило мне столько бед, еще жило во мне. Следующие три-четыре года у меня перебыла уйма мужчин, а все потому, что я их жалела. Мне еще повезло, что все закончилось не так плохо. У большинства мужчин, с которыми я связывалась, были проблемы с алкоголем или наркотиками. Я знакомилась с ними на вечеринках или случайно, в барах, и каждый раз мне казалось: ему нужно мое понимание, моя помощь – это притягивало как магнит.

Лизина тяга к мужчинам такого типа вполне объяснима, если знать историю ее взаимоотношений с матерью. Самое близкое к любви переживание, которое испытала Лиза, – это ощущение, что она нужна, поэтому, когда ей казалось, что мужчина в ней нуждается, она воспринимала это как объяснение в любви. Ему не нужно было быть добрым, щедрым или заботливым. Того, что он испытывает нужду в ней, было достаточно, чтобы пробудить в ней старое, знакомое чувство и вызвать привычный отклик: желание нянчить и опекать. Так все и шло.

– Моя жизнь была кошмаром, и мамина – тоже. Трудно сказать, у кого из нас болезнь зашла дальше. Мне было двадцать четыре, когда мама бросила пить. Это далось ей отнюдь не легко. Как-то лежа одна у себя в комнате, она позвонила «Анонимным алкоголикам»<sup>[2]</sup> и попросила помощи. Они послали двух членов своего общества поговорить с ней, и в тот же день те привели ее на встречу. С тех пор она не пьет.

Вспомнив отважный шаг матери, Лиза нежно улыбнулась.

– Наверное, ей стало совсем невмоготу: ведь она была женщина очень гордая, слишком гордая, чтобы обратиться за помощью. Слава Богу, меня там не было, и я ничего этого не видела. А то я, скорее всего, так старалась бы облегчить ей жизнь, что она никогда не получила бы настоящей помощи.

Мама начала пить по-настоящему, когда мне было около девяти. Бывало приду домой из школы, а она лежит на кушетке в беспамятстве, и бутылка рядом. Старшая сестра вечно на меня злилась, говорила, что я отказываюсь смотреть правде в глаза, чтобы не видеть, до чего все ужасно. Но я слишком любила маму, а потому даже мысли не допускала, что она может делать что-то не так.

Ведь мы с ней были очень близки. Поэтому, когда отношения между ней и отцом дали трещину, мне захотелось его заменить. Для меня самым главным в мире было ее счастье. Вот я и старалась быть хорошей, правдами и неправдами. Старалась во всем ей помогать. Стряпала и убирала, даже если меня об этом не просили. Для себя мне было не нужно ничего.

Но ничто не помогало. Теперь я понимаю, что мне противостояли две явно превосходящие силы: распадающийся брак родителей и прогрессирующий алкоголизм матери. У меня не было никаких шансов исправить положение, но я все равно старалась и винила себя, когда ничего не получалось.

Понимаете, меня мучило то, что она несчастна. Я знала, что в чем-то могу стать еще лучше. Например, в учебе. Я не блистала успехами, – разумеется, потому, что дома ощущала постоянное напряжение и к тому же все время крутилась: нужно было и за братом присмотреть, и обед приготовить, и по хозяйству помочь. Поэтому в школе мне хватало энергии всего на

одно блестящее достижение в год. Я его тщательно планировала и осуществляла, чтобы показать учителям: я вам не тупица какая-нибудь! Остальное время я едва тянула. Учителя говорили, что я просто не стараюсь. Ха! Они не знали, как отчаянно я стараюсь, чтобы дома все не развалилось окончательно. Но оценки были неважные, отец орал на меня, мама плакала. А я винила себя за собственное несовершенство и старалась еще сильнее.

В столь неблагополучной семье, где трудности всем явно не по плечу, члены семьи склонны сосредоточиваться на иных, более простых проблемах, решить которые есть хотя бы малейший шанс. Такими проблемами для всех, в том числе и для самой Лизы, стали ее школьные оценки. Семье было необходимо верить, что это именно та проблема, которая в случае успешного разрешения принесет гармонию.

Лиза испытывала на себе сильнейшее давление. Мало того, что она взвалила на себя материнские обязанности, пытаясь таким образом разрешить проблемы своих родителей, – ее же считали *причиной* всех несчастий. Несмотря на героические усилия, она никогда не добивалась успеха: слишком уж непомерная задача перед ней стояла. Естественно, это губительно сказывалось на ее самооценке.

– Однажды я позвонила своей лучшей подруге и сказала: «Можно с тобой поговорить? Тебе необязательно меня слушать: если хочешь, можешь читать книгу. Просто мне нужно перед кем-то выговориться». Я даже не считала себя достойной того, чтобы кто-нибудь меня выслушал! Но она, конечно же, выслушала. Ее отец, в недавнем прошлом алкоголик, ходил в группу «Анонимных алкоголиков». Сама она участвовала в программе «Алатин»<sup>[3]</sup>, рассчитанной на подростков. Я думаю, что поверила в пользу этой программы просто по тому, как она меня слушала. Мне

было невыносимо трудно признать, что виноват во всем не только отец. Я его люто ненавидела.

Несколько минут мы с Лизой молча пили чай. Она старалась справиться с горькими воспоминаниями. Овладев собой, девушка продолжала:

– Отец ушел от нас, когда мне было шестнадцать. Сестра уже не жила с нами. Она на три года старше меня, и, как только ей исполнилось восемнадцать, нашла себе постоянную работу и съехала. В доме остались мама, брат и я. Наверное, я стала сдавать под тяжестью той нагрузки, которую на себя взвалила, стараясь, чтобы маме и брату жилось спокойно и счастливо. Тогда я поехала в Мексику и вышла замуж, затем вернулась домой и развелась, а потом годами меняла мужчин, одного за другим.

Месяцев через пять, после того как мама стала участвовать в программе «Анонимные алкоголики», я познакомилась с Гарри. В первый день, когда мы с ним оказались вместе, он был под кайфом. Мы ехали в машине с моей подружкой, которая его знала, и он курил «косяк».

Я понравилась ему, а он – мне, и мы оба, не сговариваясь, поделились этой информацией с нашей общей подругой. Так что очень скоро он мне позвонил, а потом и зашел в гости. Я усадила его позировать, а сама стала его рисовать – так, забавы ради. Но я помню, что меня волной захлестнуло такое сильное чувство, какого прежде не вызывал ни один мужчина.

Он снова был под «кайфом»: сидел и медленно что-то говорил – знаете, как это бывает, когда человек обкурит. Мне пришлось прекратить сеанс: руки так задрожали, что я не могла не только рисовать, но и вообще ничего делать. Я отгородилась от него альбомом и для верности уперла его в колени, чтобы Гарри не видел, что делается с моими руками.

Сегодня я знаю, что это была просто реакция: мама разговаривала точно так же, когда целыми днями пила. Те же долгие паузы и тщательно подбираемые слова, так что речь казалась слишком аффектированной. Вся любовь и привязанность, которую я чувствовала к матери, соединились с физическим влечением к этому красивому мужчине. Но тогда я понятия не имела, что вызвало у меня такую реакцию, и, конечно же, назвала это любовью.

То, что роман между Лизой и Гарри завязался так скоро после того, как ее мать бросила пить, не было простой случайностью. Связь между двумя женщинами так и не порвалась. Хотя их разделяло большое расстояние, Лиза продолжала ощущать себя ответственной за мать и питать к ней глубочайшую привязанность. Когда она поняла, что мать меняется и способна избавиться от алкоголизма без ее помощи, ее реакция была обусловлена страхом: неужели она больше не нужна? Скоро у Лизы началась новая душевная связь с другим человеком, тоже страдавшим зависимостью. После замужества и до того, как мать встала на путь трезвости, отношения Лизы с противоположным полом носили случайный характер. Она «влюбилась» в наркомана, когда ее мать обратилась за помощью и поддержкой к «Анонимным алкоголикам». Чтобы чувствовать себя «нормально», Лизе были необходимы отношения с человеком, чья зависимость находилась бы на активной стадии.

Она рассказала о своем романе, который продлился шесть лет. Гарри почти сразу переехал к ней и в первые же две недели их совместной жизни дал ей ясно понять: если перед ним встанет выбор – купить «травки» или заплатить за квартиру, на первом месте всегда будет стоять «трава». Однако Лиза была уверена, что он изменится, научится ценить то общее, что у них есть, и

захочет его сохранить. Она не сомневалась, что заставит его полюбить так же сильно, как любила она.

Работал Гарри редко, а если это и случалось, оставался верен своему слову: тратил все, что получал, на самую дорогую марихуану. Поначалу Лиза стала за компанию баловаться наркотиками, но скоро бросила, когда поняла, что это мешает ей зарабатывать на жизнь. Ведь на ней, в конце концов, лежала ответственность за них обоих, и к этой своей ответственности она относилась серьезно. Каждый раз, когда Лиза собиралась его выставить за то, что он в который уже раз взял деньги у нее из кошелька, или, вернувшись домой усталая, обнаруживала в своей квартире гулянку, или он не приходил ночевать, – Гарри покупал большой пакет продуктов или готовил ей ужин, или говорил, что специально достал кокаин, чтобы они могли получить кайф вместе. Тут ее решимость сразу таяла, и она говорила себе, что, в конце концов, он искренне ее любит.

Его рассказы о детстве заставляли Лизу плакать от жалости, и она была уверена: если ей удастся любить достаточно сильно, она сможет вознаградить его за все страдания. Она считала, что не должна винить Гарри или возлагать на него ответственность за его же поступки, потому что в детстве он получил травму. Так, сосредоточившись на его исцелении, она совсем забыла о собственном мучительном детстве.

Однажды они поссорились из-за того, что Лиза отказалась отдать ему чек, присланный отцом ей в подарок на день рождения, и тогда он порезал ножом все ее холсты.

– К тому времени я дошла до того, что подумала: «Это моя вина. Не надо было так его злить». Я по-прежнему брала всю вину на себя, стараясь исправить неисправимое.

Следующим днем была суббота. Гарри куда-то вышел, а я убирала весь этот кошмар, плакала и выносила на помойку все, что написала за три года. Чтобы как-то отвлечься, я включила телевизор. Передавали беседу с женщиной, которую избивал муж. Лица ее не было видно; она рассказала о своей жизни, описала несколько жутких случаев, а потом призналась: «Я не думала, что все так уж плохо, потому что еще могла это выносить».

Лиза медленно покачала головой.

– Вот и со мной было точно так же. Я жила в этом кошмаре, потому что могла его выносить. Услышав слова этой женщины, я сказала вслух: «Неужели ты не достойна лучшего, чем самое страшное из того, что ты можешь вынести?» – и вдруг услышала себя и зарыдала в голос, потому что поняла: это относится и ко мне. Я достойна лучшего, чем боль, разочарование, расходы и хаос. Берясь за каждую погубленную картину, я говорила себе: «Больше так жить не буду!»

Когда Гарри вернулся домой, уложенные вещи ожидали своего владельца за дверью. Лиза позвала лучшую подругу, которая привела с собой мужа, и благодаря поддержке друзей Лиза сумела собраться с духом и объявить Гарри, что между ними все кончено.

Со мной были друзья, поэтому обошлось без скандала: он просто ушел. Позже он пытался меня оскорблять и угрожать мне, но я никак не реагировала, и через какое-то время он сдался.

Только я хочу, чтобы вы поняли: сама бы я не справилась. Я имею в виду, не смогла бы не реагировать. В тот же день, слегка успокоившись, я позвонила маме и все ей рассказала. Она посоветовала мне походить на встречи «Ал-Анон» для взрослых детей алкоголиков. Я послушалась ее только потому, что мне было совсем худо.

«Ал-Анон», как и «Алатин», это товарищество родственников и друзей алкоголиков. Эти люди встречаются, чтобы помогать друг другу и самим себе исцелиться от «зацикленности» на алкоголиках, которые портят им жизнь. Встречи «детей алкоголиков» предназначены для взрослых сыновей и дочерей алкоголиков, которые хотят избавиться от того отпечатка, который наложило на них детство, проведенное в алкогольной среде. Для этого отпечатка характерно большинство признаков слишком сильной любви.

– Тогда-то я и стала понимать, что к чему. Гарри был для меня тем, чем алкоголь для моей мамы: наркотиком, без которого я не могла обходиться. До тех пор, пока я его не выставила, мне было страшно, что он уйдет, и поэтому делала все, чтобы ему угодить. Вела себя так же, как в детстве: старалась изо всех сил, была паинькой, ничего не просила для себя и принимала чужую ответственность.

Самопожертвование стало моей второй натурой, поэтому я была сама не своя, если не нужно было кому-нибудь помогать или терпеть боль.

Лизина глубокая привязанность к матери и полное пренебрежение собственными нуждами и желаниями, которого потребовала от нее эта привязанность, подготовили ее к последующим романам, приносящим не личное удовлетворение, а одни страдания. Еще ребенком она твердо решила, что всю силу своей любви и самопожертвования направит на то, чтобы в жизни матери не было никаких трудностей. Скоро это решение стало бессознательным, но продолжало ею руководить. Лиза была совершенно не способна устроить собственную жизнь, но зато преуспела в устройстве жизни своих близких, поэтому она заводила романы, обещавшие очередную возможность осчастливить другого человека силой своей любви. И если, несмотря



на все старания, ей не удавалось завоевать ответную любовь, она только удваивала усилия.

В Гарри, любителе наркотиков, эмоционально зависимом и жестоком, сочетались все худшие черты Лизиных отца и матери. Как ни странно, именно эти черты так притягивали к нему Лизу. Если наши взаимоотношения с родителями были в целом нежными и поощряли выражение любви, интереса и одобрения, то, став взрослыми, мы склонны хорошо чувствовать себя с людьми, которые обеспечивают нам такие же ощущения надежности, тепла и высокой самооценки. Более того, мы будем склонны избегать людей, которые, критикуя и используя нас, заставляют усомниться в своих качествах.

Если же родители в отношениях с нами проявляли враждебность, критичность, жестокость, потребительские склонности, излишний деспотизм, зависимость или другие отрицательные черты, то именно они будут нас привлекать, когда мы встретим человека, который выражает, пусть даже очень слабые, оттенки тех же чувств и настроений. Мы чувствуем себя комфортно с людьми, которые способствуют воссозданию наших прежних нездоровых моделей общения, и, напротив, неловко, не в своей тарелке, с более мягкими, добрыми и во всех отношениях здоровыми людьми. Или же нам с ними просто скучно, потому что отсутствует привычная цель: стремление изменить человека, дабы сделать его счастливым, либо завоевать любовь или одобрение, которыми нас не достаивают. Под маской скуки часто скрывается легкая, а то и сильная неловкость, которую склонны ощущать слишком любящие женщины, когда им приходится выходить из привычной роли, заставляющей помогать, надеяться и уделять больше внимания благополучию других, нежели своему собственному. Большинство взрослых детей, выросших в семьях

алкоголиков и других неблагополучных семьях, притягивают к себе люди, несущие беду и зависимость от возбуждения, особенно от опасного возбуждения. Если нашими спутниками всегда были драма и хаос, если в отрочестве нам приходилось жертвовать многими своими чувствами, то зачастую драматические события становятся необходимы как воздух: иначе мы вообще ничего не чувствуем. Поэтому мы не мыслим себе жизни без волнения, сопряженного с неуверенностью, болью, разочарованием и борьбой за выживание.

Рассказ Лизы подошел к концу.

– Тишь и гладь, воцарившиеся в моей жизни после расставания с Гарри, сводили меня с ума. Я шла на любые ухищрения, лишь бы не позвонить ему и не начать все сначала. Но постепенно я привыкла к более нормальной жизни.

Сейчас у меня никого нет. Я знаю, что пока еще не в том состоянии, чтобы иметь здоровые отношения с мужчиной: чего доброго найду себе очередного Гарри. Поэтому впервые в жизни я поставила во главу угла себя, а не попытки изменить кого-то другого.

Лиза в отношениях с Гарри, как и ее мать в отношениях с алкоголем, страдала от болезни – разрушительной мании, с которой она не могла справиться сама. У матери развилась алкогольная зависимость, и она самостоятельно не могла бросить пить, а у Лизы завязался роман с Гарри, который тоже можно назвать зависимостью. Сравнивая ситуации двух этих женщин, я не использую эту аналогию или термин «зависимость» ради красного словца. Лизина мать предпочла зависимость от алкоголя, чтобы притупить отчаяние и тоску, наполнявшие ее жизнь. Чем больше она пила, чтобы заглушить боль, тем больше алкоголь влиял на ее нервную систему, вызывая именно те чувства, от которых она пыталась избавиться. В конечном счете он не притуплял боль, а только усиливал

ее. Разумеется, она пила все больше. Так развилась зависимость.

Лиза тоже старалась избавиться от тоски и отчаяния. Она страдала от глубочайшей скрытой депрессии, уходившей корнями в ее несчастливое детство. Такая скрытая депрессия обычна у детей, выросших в самых разных неблагополучных семьях, а то, как они пытаются с ней справиться, или, чаще, ее избежать, зависит от пола, характера и той роли, которую они играли в семье в детские годы. Вступая в пору юности, многие девушки, как и Лиза, держат свою депрессию в узде благодаря склонности к слишком сильной любви. Беспорядочные связи с неподходящими мужчинами, которые тем не менее волнуют и отвлекают, создают постоянное возбуждение, которое не дает впасть в депрессию, таящуюся где-то за порогом сознания.

Так партнер, проявляющий жестокость, непорядочность или другие неприятные качества, заменяет этим женщинам наркотик, помогая притупить собственные чувства. Точно так же алкоголь и другие изменяющие сознание вещества предоставляют жертвам зависимости временный выход, который они боятся потерять. Как и алкоголь и другие вещества, эти неуправляемые отношения, дающие столь необходимое забвение, вносят собственную лепту в страдания. Аналогично все углубляющейся тяге к алкоголю, зависимость от пагубных отношений тоже углубляется, превращаясь в болезнь. Отсутствие таких отношений, т. е. необходимость оставаться наедине с собой, может переживаться тяжелее, чем самые тяжкие страдания, которыми чревата разрушительная связь. Ведь быть одной – значит переживать муки прошлой боли, к которой добавляется боль нынешняя.

Таким образом, эти две зависимости аналогичны, и избавиться от обеих одинаково трудно. Зависимость

женщины от партнера или от череды неподходящих партнеров может быть обязана своим происхождением самым разным семейным проблемам. Надо сказать, взрослым детям алкоголиков повезло больше, чем жертвам других неблагополучных семей: по крайней мере, в больших городах часто есть группы «Ал-Анон», помогающие преодолеть трудности, связанные с самооценкой и общением.

Чтобы покончить с недугом – зависимостью от отношений, необходима помощь той или иной группы поддержки, которая помогает разорвать круг зависимости и перестать видеть источник ощущения собственной ценности и хорошего самочувствия в мужчине, неспособном эти чувства обеспечить. Главное – научиться вести здоровую, счастливую и спокойную жизнь, не позволяя, чтобы ваше счастье зависело от другого человека.

Печально, но уверенность в том, что со своей бедой можно справиться самостоятельно, часто мешает жертвам связи-зависимости или химической зависимости обратиться за помощью, лишая их возможности исцелиться.

Именно из-за такой уверенности – «я могу справиться сам» – так много людей, сражающихся с той или иной болезненной зависимостью, сначала доводят себя до предела и только потом начинают путь к выздоровлению. Лизе нужно было дойти до невообразимого кошмара, прежде чем согласиться с тем, что ей не преодолеть свою зависимость от страдания без посторонней помощи.

Ей нисколько не было легче от того, что в нашем обществе страдание во имя любви и связь-зависимость окружены романтическим ореолом. От популярных песен до оперных арий, от классической литературы до потешных стихов, от ежедневных мыльных опер до превозносимых критикой кинофильмов и спектаклей –

повсюду мы видим бесчисленные примеры мучительных, незрелых отношений, которые приукрашивают и возвеличивают. Эти культурные модели снова и снова внушают нам, что глубину любви можно измерить исключительно страданием, которое она причиняет, и что истинно любит только тот, кто истинно страдает. Когда исполнитель жалобно стонет о том, что не может расстаться с любимой, несмотря на невыносимую боль, возможно, из-за бесконечных перепевов этой темы что-то в нас соглашается с тем, что так, наверное, и должно быть. Мы соглашаемся, что страдание – естественный спутник любви, и что готовность страдать во имя нее – явление не отрицательное, а положительное.

У нас очень мало примеров любовных связей, в которых равных партнеров объединяют здоровые, зрелые, честные отношения, когда они не используют друг друга и не помыкают друг другом. Я усматриваю здесь две причины. Первая: честно говоря, в реальной жизни такие отношения встречаются крайне редко. Вторая: поскольку в здоровых отношениях эмоциональный компонент не столь явно выражен, как в бурных страстях, которыми отмечены нездоровые отношения, их драматический потенциал часто ускользает от глаз писателей, сценаристов и авторов песен. Если нас преследуют нездоровые отношения, возможно, причина в том, что иных мы практически не видели и не знаем.

Из-за того, что вокруг так мало примеров зрелой любви и здоровых отношений, я уже много лет лелею мечту взяться за перо и написать по одной серии для каждой из главных мыльных опер. В моих сценариях все действующие лица будут относиться друг к другу честно, с любовью и заботой, не держа камня за пазухой. Никаких обманов, тайн, интриг. Никто не хочет быть ничьей жертвой, никто не ищет себе жертву. Пусть хоть один-единственный раз зрители увидят людей,

которых связывают здоровые отношения, основанные на подлинной общности.

Такой стиль отношений не только выбивался бы из общего настроя этих программ. Благодаря столь резкому контрасту он сумел бы продемонстрировать, насколько мы погрязли в показе эксплуатации, манипулирования, сарказма, попыток соблазнить или отомстить, мук ревности, лжи, угроз, насилия и т. д. А ведь ни одна из этих тенденций не способствует развитию здорового общения. Прикиньте, как наша единственная серия, изображающая честные отношения и зрелую любовь, повлияла бы на общее качество этих бесконечных саг, а еще подумайте о том, как такое же изменение стиля общения сказалось бы на жизни каждого из нас.

На всем лежит отпечаток среды, даже на том, как мы любим. Необходимо осознавать, насколько вреден и ущербен взгляд на любовь, принятый в нашем обществе, и противостоять той мелкой и самоубийственной незрелости в личных отношениях, которую этот взгляд возвеличивает. Нужно сознательно стремиться к большей открытости и зрелости в общении, чем та, которую рекламирует наша культурная среда, выдающая смятение и тревогу за признак подлинной близости.

## Глава четвертая. Нужда быть нужной

*Почему эта славная женщина  
Вышла замуж за хитреца  
И не видит всех его козней,  
Которым не будет конца?*

*Вэйлон Дженнингс «Славная женщина»*

– Не представляю, как ее на это хватает. Я бы просто умом тронулась, доведись мне выносить то, что выносит она.

– Знаете, я никогда не слышала, чтобы она жаловалась.

– Почему она с этим мирится?

– Что она в нем нашла? Могла бы устроить свою жизнь куда лучше.

Такое люди обычно говорят о слишком сильно любящей женщине, наблюдая ее действия, которые выглядят как благородные усилия спасти безнадежную ситуацию. Но ключ к разгадке этой необъяснимой привязанности обычно таится в ее детских переживаниях. Большинство из нас с детства и на всю жизнь усваивают роли, выпавшие на нашу долю в родной семье. Для многих слишком любящих женщин эти роли часто подразумевали необходимость отказаться от собственных нужд, дабы удовлетворять потребности других членов семьи. Может быть, обстоятельства вынудили нас слишком быстро повзрослеть и преждевременно взять на себя обязанности отца или матери, которые были слишком

больны, телом или душой, чтобы должным образом выполнять свои родительские функции. Может быть, смерть отца или матери либо развод лишили нас полноценной семьи, и мы пытались заполнить эту пустоту, заботясь о братьях и сестрах или оставшемся с нами взрослом. Возможно, мы заменяли в доме мать, пока она работала, чтобы прокормить семью. Или отец и мать жили с нами, но она была раздражительна, разочарована или несчастна, а ему не хватало сочувствия, и потому нам досталась роль наперсницы, заставлявшая выслушивать подробности их отношений, ложившиеся на нас непосильным эмоциональным бременем. Мы слушали, потому что боялись последствий, которыми наш отказ был бы чреват для страдающей стороны, а еще боялись потерять любовь, если не справимся с доставшейся нам ролью. Поэтому мы не берегли себя, и наши родители тоже нас не берегли, потому что хотели видеть нас более сильными, чем на самом деле. Хотя мы были слишком незрелыми для такой ответственности, дело кончилось тем, что мы стали беречь их. Когда это случилось, мы слишком рано и слишком хорошо научились заботиться обо всех, кроме самих себя. Наша собственная потребность в любви, внимании, заботе и защищенности осталась неудовлетворенной, тем не менее мы притворялись более сильными и менее пугливыми, более взрослыми и менее обделенными, чем были на самом деле. Научившись отрицать собственную потребность в любви и ласке, мы росли, изыскивая все новые возможности делать то, что у нас так хорошо получалось: с головой уйти в чужие желания и потребности, вместо того чтобы разобраться в собственных страхах, мучениях и неудовлетворенных нуждах. Мы так давно притворялись взрослыми, так мало просили и так много делали, что нам кажется, будто теперь уже слишком поздно что-то



менять. И мы все помогаем и помогаем: в надежде, что наши страхи отступят и наградой нам станет любовь.

История Мелани – яркий пример того, как слишком быстрое взросление и слишком большая ответственность (в данном случае – попытка заменить отсутствующую мать) может стать причиной патологической склонности быть для всех нянькой.

В тот день, когда мы познакомились, сразу после лекции, которую я читала будущим медсестрам, я не могла не заметить, что ее лицо – просто собрание противоположностей. Маленький вздернутый нос с россыпью веснушек, молочно-белая кожа и глубокие ямочки на щеках придавали ей вид симпатичной озорницы. Но эти задорные черты казались не на месте рядом с темными кругами, окаймлявшими чистые серые глаза. Увенчанное шапкой темно-каштановых кудрей, это личико наводило на мысль о бледном, измученном эльфе.

Она ждала в сторонке, пока я поговорила с каждой из полудюжины студенток, задержавшихся после лекции. Как это бывало почти каждый раз, когда я рассказывала о наследственных болезнях или алкоголизме, некоторые слушательницы захотели поговорить со мной на темы, которые сочли слишком личными для обычного раунда вопросов и ответов, завершавшего занятия.

Когда последняя из студенток ушла, Мелани дала мне минуту передохнуть, а потом подошла и назвала себя. Ее рукопожатие оказалось неожиданно теплым и крепким для столь хрупкого существа.

Она так долго и терпеливо ждала разговора со мной, что, несмотря на ее уверенный вид, у меня возникло подозрение: наверное, утренняя лекция всколыхнула в ней какие-то глубокие чувства. Чтобы дать девушке возможность выговориться, я пригласила ее прогуляться вокруг кампуса. Пока я собирала свои вещи и мы шли к

выходу, Мелани оживленно щебетала; когда же оказались на улице, под серым ноябрьским небом, она притихла и задумалась.

Мы зашагали по безлюдной дорожке. Тишину нарушал только сухой хруст опавшей кленовой листвы под ногами.

Мелани отстала на шаг, чтобы подобрать пару зазубренных листьев; их острые кончики загибались кверху, как у высушенных морских звезд, показывая бледную изнанку. Помолчав, она тихо сказала:

– Моя мать не была алкоголичкой, но то, о чем вы рассказывали сегодня утром, – как болезнь влияет на семью, – это как раз про нее. Она была душевнобольной, т. е. действительно сошла с ума и в конце концов от этого умерла. Она страдала от глубоких приступов депрессии, часто лежала в больнице, и иногда ее долго не было дома. От лекарств, которые прописывали, чтобы ее «вылечить», ей становилось только хуже. Из бодрой сумасшедшей она превратилась в заторможенную. Но при всей заторможенности, вызванной лекарствами, одна из ее попыток покончить с собой удалась. Хотя мы старались никогда не оставлять ее одну, в тот день все мы ненадолго разошлись кто куда. Она повесилась в гараже. Ее нашел отец.

Мелани резко мотнула головой, словно стараясь прогнать тягостные воспоминания, и продолжала:

– Сегодня я услышала много такого, что могу отнести к себе. Но вы сказали, что дети алкоголиков или те, кто вырос в других неблагополучных семьях вроде нашей, очень часто выбирают себе партнеров, зависимых от алкоголя или других веществ. Но Шон совсем не такой. Слава богу, его не особенно тянет к выпивке и наркотикам, но у нас есть другие проблемы, – она отвела взгляд и вздернула подбородок.

– Вообще-то я терпеливая... – подбородок опустился, – но меня это начинает доставать. – Тут она посмотрела

мне в глаза, улыбнулась и пожала плечами. – Мне все время чего-то не хватает: еды, денег, времени, только и всего... – Она преподнесла это как шутку, на которую следует ответить смехом и не принимать всерьез. Мне пришлось вытягивать у нее подробности, которые она выложила будничным тоном.

– Шон опять уехал. У нас трое детей: Сьюзи – шесть, Джимми – четыре, а Питеру – два с половиной. Я работаю неполную неделю в канцелярии больницы, учусь на медсестру и пытаюсь вести хозяйство. За детьми обычно присматривает Шон, когда не ходит в художественную школу или не уезжает. – Она сказала это без малейшей горечи.

– Мы поженились семь лет назад. Мне тогда было семнадцать, я только что окончила среднюю школу. Ему – двадцать четыре; он немного играл на сцене и время от времени посещал театральную школу. Снимал квартиру вместе с тремя друзьями. Обычно по воскресеньям я закатывала для всех грандиозный пир. Я была его воскресной подружкой. По пятницам и субботам он или был занят в театре, или встречался с кем-то еще. Тем не менее в этой квартире меня все любили. Моя стряпня была для них главным событием недели. Они все подшучивали над Шоном, уговаривали его на мне жениться, чтобы я о них заботилась. Наверное, эта идея ему понравилась, потому что он послушался. Он сделал мне предложение, а я, разумеется, согласилась. Я была вне себя от счастья. Заполучить такого красавца! Вот, посмотрите. – Она открыла бумажник и вынула запечатанные в пластик фотографии.

На первой был Шон: темные глаза, точеные скулы, глубокая ямка на подбородке и выражение мрачноватой задумчивости на лице. Мне показалась, что это уменьшенная копия фотографии, обычно украшающие портфолио актеров и моделей, и я спросила, так ли это.

Мелани подтвердила мою догадку и назвала имя очень известного фотографа.

– Вылитый Хитклиф<sup>[4]</sup>, – заметила я, и она гордо кивнула.

Мы вместе посмотрели остальные фотографии, запечатлевшие троих детей в разном возрасте: вот они ползают, вот делают первые неверные шаги, вот задувают свечи на праздничном торте. Я надеялась увидеть менее картинную фотографию Шона и отметила, что его нет ни на одном из детских снимков.

– Это потому, что он обычно фотографирует. У него приличный опыт в фотографии, а еще в актерском деле и живописи.

– Так теперь он работает в одной из этих областей? – спросила я.

– Да нет. Мать прислала ему денег, так что он снова подался в Нью-Йорк. Хочет посмотреть, какие там есть для него перспективы. – Ее голос стал почти неслышен.

Учитывая явную преданность, которую Мелани питала к своему мужу, можно было ожидать, что она с надеждой воспримет эту его вылазку в Нью-Йорк. Убедившись в обратном, я спросила:

– В чем дело, Мелани?

Впервые выразив недовольство, она призналась:

– Все дело не в нашем браке, а в его матери. Она постоянно присылает ему деньги. Каждый раз, когда он собирается пожить с нами или поработать ради разнообразия, от нее приходит чек, и только мы его и видели. Она не может ему отказать. Если бы только она перестала давать ему деньги, у нас бы все наладилось.

– А если она никогда не перестанет? – спросила я.

– Тогда Шону придется измениться. Я заставлю его понять, как он нас всех изводит. – На ее темных ресницах повисли слезы. – Ему придется перестать брать у нее деньги.

– Мелани, судя по тому, что я от тебя услышала, это маловероятно.

Ее голос зазвучал громче и решительнее:

– Ей не удастся его погубить. Он обязательно изменится.

Мелани нашла на редкость большой лист и следующие несколько шагов подбрасывала его носком туфли, наблюдая, как он превращается в клочья. Я выждала несколько минут, а потом спросила:

– А что еще?

Продолжая пинать лист, Мелани ответила:

– Он много раз бывал в Нью-Йорке, там у него кто-то есть. – Это тоже прозвучало тихо и буднично.

– Другая женщина? – спросила я, на что Мелани отвела взгляд и кивнула. – И как давно это тянется?

– Да уже несколько лет, – девушка пожала плечами. – Это началось во время моей первой беременности. Я его почти не винила. Ведь я была так больна и несчастна, а он был далеко.

Как это ни удивительно, Мелани винила себя в неверности Шона, как и в том, что ей приходится содержать его и детей, пока он пробует себя на разных поприщах. Я спросила ее, не задумывалась ли она когда-нибудь о разводе.

– Вообще-то мы какое-то время жили врозь. Это звучит смешно, потому из-за его постоянных отлучек мы все время живем врозь. Но однажды я сказала, что хочу пожить отдельно, – главным образом потому, что хотела его проучить, и мы по-настоящему расстались почти на полгода. Он продолжал мне звонить, а я посылала ему деньги, когда он был на мели, – если у него что-то срывалось и нужно было продержаться, пока не подвернется другая возможность. Но в целом мы были каждый сам по себе. Я даже познакомилась с двумя мужчинами! – В голосе Мелани прозвучало недоумение: ей было странно, что мужчины проявили к ней интерес. –

Оба так хорошо относились к детям, оба с готовностью помогали мне по хозяйству, чинили все, что нужно, и даже покупали мне необходимые мелочи. Было приятно, что они меня так балуют. Но я-то к ним ничего не чувствовала – ничего похожего на то влечение, которое все еще испытывала к Шону. Так что, я опять вернулась к нему, – она усмехнулась. – И пришлось ему объяснять, почему дома все в полном порядке.

Мы обошли уже половину кампуса. Мне захотелось побольше узнать о детстве Мелани, чтобы понять, какие испытания подготовили ее к трудностям нынешней жизни.

– Что ты видишь, вспоминая себя маленькой? – спросила я и заметила, что при попытке заглянуть в прошлое она нахмурилась.

– Забавно! Я вижу, как стою на стуле у плиты, повязанная фартуком, и помешиваю в кастрюле. Я была средней из пяти детей. Когда мне исполнилось четырнадцать, мама умерла, но я начала готовить и убирать задолго до этого, потому что она была очень больна. Последнее время даже не выходила из своей комнаты. После школы двое старших братьев пошли работать, чтобы помогать семье, а я как бы стала для всех матерью. Одна сестра была на три года младше меня, а другая на пять, поэтому почти все домашние дела легли на меня. Но мы справлялись. Папа работал и покупал продукты. Я готовила и убирала. Мы делали все, что могли. Денег вечно было в обрез, но нам хватало. Папа ужасно много работал, часто в двух местах сразу, так что его почти никогда не было дома. Думаю, он уходил из дома отчасти потому, что так было нужно, а отчасти, чтобы не видеть маму. Мы все старались пореже ее видеть: с ней было трудно.

Папа женился во второй раз, когда я оканчивала среднюю школу. Всем сразу стало легче, потому что его новая жена тоже работала и у нее была дочка того же

возраста, что и моя самая младшая сестра, – ей тогда было двенадцать. Все как-то притерлись друг к другу. С деньгами стало получше. Папа сразу повеселел. У меня впервые появилось свободное время.

– А как ты перенесла смерть мамы? – спросила я.

Мелани стиснула зубы.

– Женщина, которая умерла, уже давно перестала быть моей мамой. Это была другая женщина, которая спала или кричала и всех изводила. Я помню ее, когда она еще была моей мамой, но смутно. Нужно вернуться далеко назад, чтобы найти ту, которая была милой и кроткой и напевала за работой или когда играла с нами. Она была ирландка, пела такие печальные песни... Так или иначе, думаю, что все мы почувствовали облегчение, когда она умерла. Но я чувствовала еще и вину: может быть, понимай я ее лучше или заботься больше, она бы не заболела так тяжело. Я стараюсь об этом не думать, если, конечно, получается.

Наша прогулка подходила к концу, и мне захотелось в оставшиеся несколько минут помочь Мелани увидеть хотя бы проблеск истины, понять, где источник ее нынешних бед.

– Ты не видишь ничего общего между своей жизнью в детстве и теперь? – спросила я.

Она натянуто усмехнулась.

– Сейчас, говоря об этом, я вижу это ясно, как никогда. Вижу, что все время жду, – жду, когда Шон вернется домой, как раньше ждала отца с работы, – и понимаю, что никогда не винила Шона за его выходки, потому что у меня в голове смешались его отлучки и папины, когда тот уходил, чтобы зарабатывать нам на жизнь. Я понимаю, что это разные вещи, и все равно воспринимаю это одинаково, как будто по-прежнему должна стараться изо всех сил.

Мелани замолчала и прищурилась, вглядываясь в разворачивающиеся перед ней картины.

– Да, я все та же храбрая малышка Мелани, которая держит все в своих руках, помешивает кастрюлю на плите, присматривает за детьми. – Потрясенная этим открытием, она вспыхнула, и ее бледные щеки залил румянец. – Так что в своей лекции вы все правильно сказали про детей, похожих на меня. Мы и вправду находим людей, которым можно отводить ту же роль, которую мы играли в детстве!

На прощанье Мелани крепко пожала мне руку и сказала:

– Спасибо, что выслушали. Наверное, мне нужно было немножко выговориться. Теперь я лучше вижу, но уйти не готова – пока не готова.

Настроение у нее явно улучшилось, и она закончила, вздернув подбородок:

– К тому же Шон должен повзрослеть. Должен же он когда-то стать взрослым, как вы думаете?

Не дожидаясь ответа, она повернулась и пошла, ступая по опавшим листьям.

Мелани действительно стала лучше видеть ситуацию, но многие параллели между ее детством и теперешней жизнью по-прежнему ускользали от ее внимания.

Зачем такой умной, привлекательной, энергичной и способной девушке, как Мелани, необходимы трудные и мучительные отношения, связывающие ее с Шоном? Затем, что для нее и для других женщин, выросших в очень несчастливых семьях, где эмоциональные нагрузки были слишком тяжелы, а ответственность слишком велика, ощущение того, что хорошо и что плохо, перепутались и перемешались и в конце концов стали неразличимы.

Например, из-за неуправляемой ситуации, царившей в семье Мелани, где все старались преодолеть трудности, связанные с душевной болезнью матери, дети получали ничтожно мало родительского внимания.



Героические усилия Мелани, тащившей на себе все хозяйство, вознаграждались самым близким к любви чувством, выпавшим на ее долю: смесью благодарности и зависимости, которую испытывал к ней отец. Страх и гнет, естественные для ребенка в таких обстоятельствах, перевешивало чувство, что она справляется со своей задачей, которое выросло из потребности отца в помощи и неспособности матери выполнять свои обязанности.

Знать, что ты сильнее матери, а отец без тебя не проживет – такое вскружит голову любой девочке! Эта детская роль заставила ее почувствовать себя спасительницей, которая может подняться над трудностями и хаосом и спасти окружающих своей отвагой, силой и негибимой волей.

«Комплекс спасителя» выглядит безобиднее, чем он есть на самом деле. Поскольку быть сильной во время кризиса – достойно похвалы. Мелани, как и другим женщинам со сходным прошлым, кризис был необходим, чтобы жить нормально. Без шума, стресса и отчаянной ситуации, в которой нужно выстоять, глубоко зажатое детское ощущение эмоциональной подавленности могло бы всплыть на поверхность и стать слишком опасным. Девочка Мелани была помощницей отцу и матерью другим детям. Но она была еще и ребенком, нуждающимся в родительской ласке, и, поскольку мать была эмоционально неустойчива, а отец слишком занят, ее собственные потребности оставались неудовлетворенными. У других детей была Мелани: она возилась с ними, беспокоилась за них, заботилась о них. У Мелани не было никого. У нее не только не было матери – она научилась думать и поступать по-взрослому. У нее не было ни места, ни времени, чтобы выразить собственный страх, и скоро такую невозможность получить эмоциональную разрядку она стала считать чем-то нормальным и правильным. Если

усердно притворяться взрослой, можно забыть, что ты перепуганная девочка. Скоро Мелани не только успешно справлялась с делами в обстановке хаоса – он был ей необходим, чтобы что-то делать. Бремя, которое она взвалила себе на плечи, помогало ей не впадать в панику и не чувствовать боль. Оно давило на нее и в то же время приносило облегчение.

Кроме того, сформировавшееся у нее чувство собственной значимости стало результатом ответственности, которая была ей, девчушке, явно не по плечу. Она зарабатывала одобрение каторжным трудом, заботой о близких и тем, что, удовлетворяя их желания и нужды, жертвовала своими. Так мученичество стало частью ее личности и в сочетании с «комплексом спасителя» сделало Мелани настоящим магнитом для мужчин, сеявших беду, – людей вроде Шона. Стоит очень кратко рассмотреть некоторые важные аспекты развития ребенка, чтобы лучше понять силы, действовавшие в жизни Мелани: ведь из-за исключительных обстоятельств, сопутствовавших ее детству, те чувства и реакции, которые в обычных условиях были бы нормальными, у Мелани приобрели опасно преувеличенный вид.

Для ребенка, растущего в обычной семье, естественно сильное желание избавиться от родителя одного с собой пола, чтобы любимый родитель другого пола всецело принадлежал ему. Мальчики искренне хотят, чтобы папа исчез и они могли получать всю любовь мамы и ее внимание. А девочки мечтают занять место матери в качестве папиной жены. Многие родители получали «предложения» от своих малолетних детей противоположного пола, в которых выражалось такое желание. Четырехлетний мальчик говорит своей маме: «Мама, я вырасту и женюсь на тебе». Трехлетняя девочка говорит отцу: «Папа, давай проживем с тобой вместе, только без мамы». Эти вполне нормальные

желания отражают одно из самых сильных чувств, обуевающих маленького ребенка. Если же с родителем-соперником действительно что-то случается, в результате чего он тяжело страдает или исчезает из семьи, это может очень пагубно повлиять на ребенка.

Если мать в такой семье эмоционально неуравновешенна, тяжело или хронически больна, страдает алкогольной или наркотической зависимостью (или недоступна, эмоционально или физически, по какой-то иной причине), то место, освободившееся из-за болезни или отсутствия матери, почти всегда занимает дочь (обычно старшая, если в семье их две или больше). История Мелани служит примером влияния на девочку такого «выдвижения». Из-за изнурительной душевной болезни матери Мелани унаследовала место хозяйки дома. В те годы, когда формировалась ее собственная личность, она во многих отношениях была для отца скорее партнером, чем дочерью. Обсуждая домашние проблемы и решая их, они действовали как пара. В каком-то смысле отец целиком принадлежал Мелани, потому что с ней его связывали совсем другие отношения, нежели с ее братьями и сестрами. Он общался с ней почти как с равной. К тому же на протяжении нескольких лет она проявляла гораздо большую силу и стойкость, чем ее больная мать. А это значило, что нормальное детское желание Мелани, чтобы отец принадлежал только ей, исполнилось, но ценой здоровья, а потом и жизни матери.

Что происходит, когда детское желание избавиться от родителя одного с собой пола и получить в свое полное распоряжение родителя другого пола сбывается? Это имеет три чрезвычайно сильных последствия, определяющие характер человека и действующие на бессознательном уровне.

Первое из них – чувство вины.

Вспоминая самоубийство матери и свою неспособность его предотвратить, Мелани ощущала свою вину – ту сознательно переживаемую вину, которую естественно чувствует любой член семьи перед лицом такой трагедии. Но у Мелани эта осознанная вина усугублялась чрезмерно развитым чувством ответственности за благополучие близких. Вдобавок к этому тяжкому бремени осознанной вины она несла еще одну, даже более тяжелую ношу.

Исполнение детского желания безраздельно владеть отцом вызвало у Мелани *бессознательную* вину в дополнение к той осознанной, которую она ощущала, не сумев спасти свою душевнобольную мать от самоубийства. Это, в свою очередь, побуждало ее к искуплению, порождало потребность страдать и переносить лишения, дабы искупить свою вину. Эта потребность, в сочетании с привычной для Мелани ролью мученицы, довела ее почти до мазохизма. Несмотря на все мучения, одиночество и гнетущую ответственность, связь с Шоном приносила покой, если не истинное счастье.

Второе последствие – это бессознательное чувство неловкости, которое порождает сексуальный подтекст ситуации, когда любимый отец принадлежит только тебе. Обычно присутствие матери (или в наши дни, когда разводы стали частым явлением, другой спутницы и сексуальной партнерши отца: мачехи или подруги) обеспечивает безопасную ситуацию как для отца, так и для дочери. Дочь может чувствовать себя привлекательной и любимой в глазах отца, и в то же время прочная связь с подходящей ему взрослой женщиной защищает девочку от внешнего проявления сексуальных импульсов, которые неизбежно возникают между ними.

Отношения между Мелани и ее отцом не дошли до кровосмешения, но вполне могли дойти, если учесть

обстоятельства их жизни. Движущие силы, которые действовали в их семье, очень часто способствуют развитию кровосмесительных отношений между отцом и дочерью. Если мать по той или иной причине не выполняет обычной для нее роли партнерши отца и матери своих детей и вынуждает дочь занять ее место, она тем самым не только заставляет дочь взять на себя материнские обязанности, но и подвергает ее риску стать объектом сексуальных домогательств отца. Хотя может показаться, будто вся ответственность лежит на матери, в действительности, если дело доходит до инцеста, за это *полностью* в ответе отец. Ведь он – взрослый, а потому его долг беречь свою дочь, а не использовать ее для удовлетворения своих сексуальных потребностей.

Но даже если отец никогда не посягает на дочь в сексуальном плане, отсутствие между родителями прочных супружеских уз и то, что дочь исполняет в семье материнскую роль, способствует обострению полового влечения между отцом и дочерью. Из-за существующей между ними тесной связи дочь может с неловкостью осознавать, что особый интерес, который проявляет к ней отец, в какой-то степени имеет сексуальную окраску. Или же необычная эмоциональная доступность отца может привести к тому, что дочь сосредоточивает на нем пробуждающиеся сексуальные чувства в большей степени, нежели это случилось бы в обычных обстоятельствах. Стремясь не нарушить, даже в мыслях, мощное табу на инцест, она может заглушить в себе почти все или даже совершенно все сексуальные чувства. Такое желание бывает бессознательным – это защита от самого грозного из всех импульсов: сексуального влечения к отцу. Являясь подсознательным, это решение нелегко поддается анализу и исправлению.

В итоге мы видим девушку, которая с неловкостью воспринимает *любое* сексуальное ощущение, бессознательно опасаясь нарушить связанное с ним табу. Если это случается, единственным безопасным проявлением любви может стать опека.

Для Мелани главный фактор в отношениях с Шоном – потребность чувствовать себя ответственной за него. Это стало единственным доступным ей способом чувствовать и выражать любовь.

Когда Мелани было семнадцать, отец «заменял» ее новой женой, и девушка приняла его брак с явным облегчением. То, что она так мало горевала по поводу утраты своей главенствующей роли в семье, скорее всего, объяснялось появлением в ее жизни Шона и его соседей по квартире, для которых она стала делать многое из того, что раньше делала дома. Если бы эта ситуация не переросла в брак с Шоном, Мелани мог угрожать тяжелый личностный кризис. Но получилось так, что она сразу забеременела и снова стала играть прежнюю роль няньки, чему немало способствовал Шон, который, как и ее отец, мало бывал дома.

Мелани посылала ему деньги, даже когда они расстались, состязаясь с его матерью за право считаться женщиной, которая заботится о нем лучше (такое состязание она уже выиграла в борьбе с собственной матерью, сражаясь за своего отца).

Когда в период разлуки с Шоном в ее жизни появились мужчины, которые не требовали от нее материнской опеки и даже делали попытки поменяться с нею ролями, предлагая ей столь необходимую помощь, она не испытывала к ним никаких эмоций. Ей было хорошо только в роли няньки.

В отношениях между Мелани и Шоном сексуальные факторы никогда не обеспечивали такой прочной связи, как опека. По сути, неверность Шона была для Мелани просто еще одним отражением ее детских переживаний.

Из-за прогрессирующей душевной болезни мать Мелани становилась все более безликой, едва заметной «другой женщиной» в задней комнате дома, эмоционально и физически далекой от жизни и мыслей дочери. Мелани ограничила свои отношения с матерью тем, что держалась от нее подальше и не думала о ней. Впоследствии, когда у Шона появилась другая женщина, она тоже была безликой и далекой и не воспринималась как реальная угроза тому несколько асексуальному, но практичному партнерству, которое напоминало прежние отношения с отцом. Вспомните, поведение Шона не было чем-то беспрецедентным. Еще до брака у него укоренилась привычная модель поведения – искать общества других женщин, предоставляя Мелани удовлетворять бытовые, менее романтические потребности. Мелани это знала и все же вышла за него замуж.

После замужества она повела борьбу с целью изменить Шона силой своей воли и любви. И это приводит нас к третьему последствию осуществления детских желаний и фантазий Мелани – к ее вере в собственное всемогущество.

Маленькие дети обычно верят, что они сами, их мысли и желания обладают волшебной силой, способной осуществить все важнейшие события в их жизни. Однако, как правило, даже если девочка страстно желает всю жизнь быть папиной «половинкой», реальность учит ее, что это невозможно. Хочет она этого или нет, в конце концов приходится смириться с тем, что папина «половинка» – это мама. В ее маленькой жизни это становится большим уроком, который гласит: сколько ни желай, невозможно всегда получать то, чего тебе так хочется. Этот урок во многом разрушает веру в собственное всемогущество и помогает примириться с ограниченностью личной воли.

Но так получилось, что самое сильное желание маленькой Мелани сбылось: во многом она действительно заменила свою мать. Ей казалось, что это волшебная сила ее воли и желаний помогла всецело завладеть отцом. Поскольку вера в то, что волшебная сила воли способна осуществить все желания оставалась незыблемой, ее и дальше притягивали трудные и эмоционально напряженные ситуации, которые она снова и снова пыталась изменить силой волшебства. Свидетельство тому – трудности, с которыми она потом сражалась, вооруженная только силой своей воли: безответственный, незрелый и неверный муж, бремя заботы о троих детях, которое она несла практически в одиночку, серьезные денежные затруднения и напряженная учебная программа вкупе с ежедневной работой.

В борьбе, которую вела Мелани, стараясь силой своей воли изменить мужа, Шон был просто идеальным партнером. К тому же он отвечал и другим потребностям, которые сформировались у нее в детстве благодаря возложенной на нее псевдовзрослой роли: он предоставлял ей полную возможность страдать, терпеть и обходиться без секса, реализуя в то же время свое призвание опекать других.

Теперь вам, должно быть, уже ясно, что Мелани отнюдь нельзя назвать злополучной жертвой несчастливого брака. Совсем наоборот. Они с Шоном – два сапога пара, потому что отвечают всем самым сокровенным психологическим потребностям друг друга. Конечно, тот факт, что мать Шона своими денежными подачками успешно пресекала любые его попытки повзрослеть, осложняло брак, но Мелани предпочитала не видеть в этом особой проблемы. Что действительно никуда не годилось, так это то, что сошлись двое людей, чьи разные, но одинаково нездоровые модели жизни и



отношения к ней безупречно совпали, а потому обещали и дальше оставаться нездоровыми.

Представьте, что эти двое, Шон и Мелани, – танцоры в мире, где все только и делают, что танцуют, и, взрослея, разучивают свои партии. В силу конкретных событий и личностей, а главное, благодаря танцам, исполнявшимся в течение всего детства, оба, и Шон и Мелани, усвоили собственный репертуар, состоящий из психологических шагов, па и жестов.

Потом в один прекрасный день они встретились и обнаружили, что их сольные танцы, если исполнять их вдвоем, волшебным образом превращаются в изумительный дуэт, идеальное па-де-де, состоящее из действий и реакций на них. Каждое движение одного партнера встречает отклик другого, а в итоге получилась хореография, позволяющая им непрерывно скользить вдвоем в совместном танце: круг, второй, третий...

Как только он отказывался от своих обязанностей, она мгновенно их подхватывала. Когда она взвалила на себя привычное бремя заботы о семье, он упорхнул в сторону, предоставив ей полный простор деятельности в роли всеобщей няньки. Когда он стал искать взглядом другую партнершу, она с облегчением вздохнула и заплясала еще быстрее, чтобы отвлечься. Когда он убегал за кулисы и пропадал там, она, ожидая его возвращения, исполняла сольный танец: круг, второй, третий...

Для Мелани этот танец иногда был волнующим, часто одиноким, а иногда тягостным или утомительным. Но у нее и в мыслях не было его прекратить, ведь она так хорошо знала этот танец. Шаги, па, жесты – все казалось ей таким безошибочным, что она поверила, будто это и называется «любовь».

## Глава пятая. Потанцуем?

*«Как тебя угораздило выйти за него замуж?» Ну как ответишь на этот вопрос? Разве передашь, как он покаянно опускал голову и совсем по-детски умоляюще смотрел на тебя из-под ресниц... Как он влез тебе в душу – нежный, ласковый, игривый... Как он сказал: «Детка, ты такая сильная!» А я поверила. Поверила!*

*Мэрилин Френч «Разбитое сердце»*

Почему слишком любящие женщины находят мужчин, с которыми можно и дальше использовать нездоровые модели поведения, усвоенные в детстве? Почему, например, женщина, чей отец всегда был с ней холоден, находит мужчину, чье внимание постоянно пытается завоевать, но никогда не может? Почему женщина из семьи, где было в ходу рукоприкладство, ухитряется связать свою жизнь с мужчиной, который ее колотит? Почему женщина, выросшая в пьющей семье, находит мужчину, который страдает алкоголизмом или вскоре станет жертвой этой болезни? Почему женщина, чья мать всегда зависела от нее эмоционально, находит мужа, которому необходима ее опека?

Какие признаки заставляют этих женщин выбирать из всех потенциальных партнеров именно тех мужчин, с которыми можно продолжать танец, так хорошо заученный в детстве? И как они реагируют (или не реагируют), когда встречают мужчину, чье поведение выглядит более нормальным и менее зависимым, незрелым или агрессивным чем то, к которому они привыкли, чей танец не так идеально согласуется с их собственным?

У психотерапевтов давным-давно сложилось мнение, что люди часто создают семью с теми, кто напоминает им отца или мать, с которыми они боролись в детстве. Эта теория не совсем точна. Дело не столько в том, что партнер, которого мы выбираем, просто похож на папу или маму, сколько в том, что с ним мы можем испытывать те же чувства и пережить те же испытания, что и в пору взросления. Мы можем воссоздать атмосферу детских лет, нам так хорошо знакомую, и использовать те маневры, в которых так поднаторели. Вот в чем для большинства из нас заключается любовь. Мы чувствуем себя как дома, в своей тарелке, удивительно комфортно с таким человеком, с которым можно выполнять все те же знакомые с детства движения и испытывать все чувства, привычные для нашей семьи. *Даже если эти движения нам никогда не удавались, а чувства были не из приятных*, все равно они известны нам лучше всех прочих. Мы испытываем особое чувство родства с мужчиной, позволяющим нам в качестве своей партнерши исполнять танец, который нам хорошо знаком. Именно с ним мы решаем связать свою жизнь и приложить все силы к тому, чтобы она удалась.

Нет более удивительного чувства, чем то загадочное ощущение встречи со старым знакомым, которое возникает при первом общении мужчины и женщины, чьи модели поведения совпадают, как фрагменты головоломки. Если вдобавок мужчина дает женщине возможность вновь соприкоснуться с детскими чувствами боли и беспомощности, тоски по любви и ласке и попытаться одержать над ними верх, то тяга к нему становится поистине непреодолимой. Ведь чем сильнее перенесенная в детстве боль, тем более мощное побуждение воскресить и победить ее испытывает человек, став взрослым.

Давайте разберемся, в чем здесь причина. Если ребенок пережил какую-то травму, она будет появляться в его играх все снова и снова, пока не возникнет чувство, что он справился с этим переживанием. Например, ребенок, который перенес хирургическую операцию, может разыгрывать с куклами поездку в больницу, может в одной из игр становиться доктором, а в другой – пациентом, пока связанный с этим эпизодом страх существенно не уменьшится. Мы, слишком любящие женщины, поступаем очень похоже: воссоздаем и заново переживаем несчастливые отношения, пытаюсь сделать их управляемыми, подчинить себе.

Из этого следует, что в отношениях действительно не бывает совпадений, а в браках – случайностей. Если женщина уверена, что неизбежно «обречена» выйти замуж за конкретного мужчину, причем за такого, которого она сама никогда не выбрала бы себе в мужа, ей обязательно нужно разобраться, почему она выбирает близость именно с ним и идет на риск, зная, что может от него забеременеть. И когда женщина утверждает, что вышла замуж каприза ради, или что она была слишком молода и не ведала что творила, или что она была не в себе и не могла сделать ответственный выбор, это всегда только предлоги, которые достойны того, чтобы рассмотреть их более внимательно.

На самом деле она выбирала, хотя и бессознательно, и часто с самого начала прекрасно понимала, что представляет собой ее будущий партнер. Отрицать это – значит отрицать ответственность за свой выбор и свою жизнь, а такое отрицание препятствует исцелению.

Почему же мы так поступаем? В чем конкретно заключается этот таинственный процесс, это непередаваемое чувство, вспыхивающее между женщиной, которая любит слишком сильно, и мужчиной, который ее притягивает?

Давайте поставим этот вопрос по-другому: какие сигналы подают друг другу женщина, которой нужно быть кому-то необходимой, и мужчина, который ищет того, кто бы взял на себя ответственность за его жизнь? Или женщина, которая готова постоянно жертвовать собой, и мужчина – законченный эгоист? Или женщина, ощущающая себя жертвой, и мужчина, в чьем характере преобладает стремление к власти и агрессия? Или женщина, которая жаждет руководить, и безвольный мужчина? Видите, процесс сразу перестает быть таким уж загадочным, потому что есть определенные сигналы, определенные знаки, которые подает и принимает каждый из участников танца. Не забывайте, что для каждой слишком любящей женщины характерны две особенности: 1) полное совпадение моделей поведения, принятых в ее семье и в его; 2) стремление воссоздавать и преодолевать мучительные модели поведения, унаследованные от прошлого. Давайте взглянем на первые нерешительные шаги такого дуэта, которыми партнеры говорят друг другу: «Рядом с тобой тот, с кем все получится, сладится, с кем будет хорошо».

Приведенные ниже истории – яркий пример почти подсознательного обмена информацией, который происходит между слишком любящей женщиной и мужчиной, к которому ее тянет. Этот обмен почти мгновенно готовит почву для формирования модели их общения, для дальнейшего танца, который они отныне будут исполнять.

**ХЛОЯ: двадцать три года, студентка колледжа, ее отец склонен к рукоприкладству.**

Я выросла в совершенно безумной семье. Теперь я это понимаю, но в детстве никогда об этом не задумывалась, только надеялась, что никто не узнает, как отец избивает маму. Он лупил всех домашних, и даже почти убедил нас, детей, что мы этого

заслуживаем. Но мама-то никак не заслуживала, я это знала. Я всегда хотела, чтобы он ударил меня вместо нее. Знала, что смогу это пережить, а вот что она сможет, сомневалась. Мы все уговаривали маму уйти от отца, но она никак не соглашалась. На ее долю выпало так мало любви. Мне всегда хотелось дать ей столько любви, чтобы она стала сильной и сумела выбраться из этого ада, но она так и не смогла. Мама умерла от рака пять лет назад. После похорон я ни разу не была дома и не разговаривала с отцом. Я уверена: это он убил ее, а не рак. Бабушка с отцовской стороны оставила каждому из нас кое-какие деньги – так я смогла поступить в колледж, где и встретила Роя.

Мы целый семестр посещали один и тот же семинар по рисованию, но ни разу даже не поговорили друг с другом. Когда начался второй семестр, несколько человек снова оказались в одной группе, и в первый же день между нами разгорелся горячий спор о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. И вот этот парень стал утверждать, будто американские женщины испорченны до мозга костей, хотят, чтобы все было так, как выгодно им, а мужчин просто используют. Говоря все это, он просто источал яд, и я подумала: «Бедняга, кто-то его очень сильно обидел». Потом я спросила его: «Неужели ты и вправду так думаешь?» И принялась ему доказывать, что не все женщины такие, – что я не такая. Видели бы вы, как я старалась! Позже, когда мы уже были вместе, я не смогла бы высказать какие-то претензии или как-то себя оправдать – ведь это значило бы уличить его в женоненавистничестве. В то утро в классе мои старания увенчались успехом: Рой попался на крючок. Он сказал: «Я вернусь. Я не собирался ходить в этот класс, но с тобой я хотел бы поговорить еще!» Помню, сразу после этого все и завертелось. Ведь я уже чувствовала, что он меня отметил.

Не прошло и двух месяцев, как мы стали жить вместе. Через четыре месяца я оплачивала квартиру и почти все счета и вдобавок покупала продукты. Но я еще два года продолжала ему доказывать, какая я хорошая, демонстрировать, что никогда его не обижу так, как обижали другие. При этом саму меня очень даже обижали – сначала эмоционально, а потом и физически. Если ты так зол на женщин, трудно удержаться и не врезать одной из них. Разумеется, я была уверена, что здесь есть и моя вина. Просто чудо, что я от него избавилась. Как-то я встретила его бывшую подружку, и она меня спросила:

– Он тебя бьет?

А я ответила:

– Да как тебе сказать...

Конечно, я его выгораживала и к тому же не хотела выглядеть полной идиоткой. Но я поняла, что она в курсе, потому что сама побывала в моей шкуре. Сначала я занервничала. Это было то же самое чувство, которое я испытывала в детстве: не хотелось, чтобы кто-то лез в душу. Все во мне кричало: солги, покажи ей, что это наглость – задавать такие вопросы!.. Но в ее взгляде я прочитала такое понимание, что всякий смысл притворяться отпал.

Мы долго говорили. Она рассказала о психотерапевтической группе, у всех участниц которой было одно общее: все ощущали тягу к нездоровым отношениям и старались научиться ее преодолевать.

Она дала мне свой номер телефона, и, прожив в аду еще пару месяцев, я ей позвонила. Она притащила меня с собой в группу, и я думаю, что тем самым, возможно, спасла мне жизнь. Эти женщины были так похожи на меня. Они научились мириться с невероятной болью, а начиналось все обычно в детстве.

Так или иначе, мне потребовалось еще несколько месяцев, чтобы от него уйти, и даже при поддержке

группы сделать это было не легко. У меня была невероятная потребность постоянно доказывать ему, что он достоин любви. Я думала: сумею только я достаточно его любить, он обязательно изменится. Слава богу, я с этим справилась, а то опять вернулась бы к нему.

### *Тяга Хлои к Рою*

Когда студентка художественного колледжа Хлоя познакомилась с женоненавистником Роем, она словно встретила своих отца и мать вместе взятых. Рой был агрессивен и терпеть не мог женщин. Завоевывать его любовь – значило для Хлои завоевывать любовь отца, который тоже был зол и агрессивен. А изменить его силой своей любви – значило изменить мать и спасти ее. Она видела в Рое жертву его болезненных чувств и хотела исцелить его своей любовью. Как и каждая слишком любящая женщина, она к тому же хотела *победить* в своей борьбе с ним и значимыми для нее людьми, отцом и матерью, которых он олицетворял. Именно поэтому ей было так трудно разорвать эту самоубийственную и бесплодную связь.

### **МЭРИ ДЖЕЙН: тридцать лет замужем за трудоголиком.**

Мы встретились на вечеринке по случаю Рождества. Я пришла туда с его младшим братом – он был моим сверстником, и я нравилась ему. Там оказался Питер. Он курил трубку, был одет в твидовый пиджак с заплатами на локтях и выглядел большим интеллектуалом. А еще у него был слегка печальный вид, и это привлекло меня не меньше, чем его внешность. Я была уверена, что когда-то он пережил глубокую травму, и мне захотелось узнать его поближе, чтобы выяснить, что же произошло в его жизни и «понять» его. Мне показалось, что он никого к себе не подпускает, но я подумала, что если



проявить сочувствие, то, может быть, он разговорится. Получилось забавно: в тот первый вечер мы много разговаривали, но он ни разу не удостоил меня беседой с глазу на глаз. Он все время был на расстоянии, все время занят чем-то еще, а я так старалась полностью завладеть его вниманием. В результате каждое его слово обретало для меня чрезвычайную важность, почти драгоценность: ведь я была уверена, что у него есть дела поинтереснее.

Так было и с моим отцом. Его практически никогда не было с нами. Мы жили очень бедно. И он, и мама работали в городе и надолго оставляли нас одних. Даже по выходным он находил случайную работу. Единственное время, когда я видела папу, это когда он дома что-то чинил: холодильник, радио или еще что-нибудь. Помню, я всегда видела только его спину, но не возражала: было так здорово, когда он дома. Я вертелась вокруг и задавала сотни вопросов, стараясь завладеть его вниманием.

И вот теперь я делала то же самое с Питером, хотя тогда, конечно, этого не понимала. Сегодня я вспоминаю, как старалась все время оставаться в поле его зрения, а он то попыхивал трубкой, глядя в сторону или в потолок, то раскуривал ее. Брови нахмурены, взгляд отстраненный – он казался мне таким взрослым... Меня тянуло к нему как магнитом.

### *Тяга Мэри Джейн к Питеру*

Чувства Мэри Джейн к отцу не были столь двойственными, как у других слишком любящих женщин. Она любила отца, восхищалась им и жаждала его общества и внимания. Питер, старший по возрасту и постоянно занятый, сразу напомнил Мэри Джейн ее вечно недоступного отца. Стремление привлечь его внимание стало тем более важным, что завоевать его

было так трудно. Мужчины, которые охотно ее выслушивали, были более эмоционально доступны и более отзывчивы, и не могли пробудить у Мэри Джейн ту глубокую тоску по любви, которую вызывал у нее отец. Занятость Питера поставила перед ней привычную задачу, очередной случай завоевать любовь мужчины, который ее избегал.

**ПЕГГИ: воспитывалась невероятно придирчивой бабушкой и матерью, которая не обеспечивала эмоциональной поддержки; в настоящее время разведена, одна растит двух дочерей.**

Отца я никогда не знала. Они с матерью расстались еще до того, как я родилась. Мама пошла работать, чтобы нас прокормить, а ее мать оставалась с нами. Теперь это звучит не так страшно, как было на самом деле. Бабушка была ужасно жестока. Она не столько била нас с сестрой, сколько бичевала словами, каждый божий день. Постоянно твердила, какие мы скверные, сколько неприятностей ей доставляем, какие мы «никудашные» – это было одно из ее любимых слов. Как ни странно, от этих ее нападок мы с сестрой только еще больше старались быть хорошими, достойными. Мама никогда нас не защищала: боялась, что бабушка уйдет и тогда она не сможет ходить на работу, потому что некому будет за нами присматривать. Когда бабушка нас бранила, она просто отводила глаза. Я росла, чувствуя себя такой одинокой, такой беззащитной, запуганной и никчемной. Все время старалась не быть обузой. Помню, я пыталась чинить вещи, которые ломались, чтобы сэкономить деньги и хоть как-то окупить расходы на свое содержание.

Потом я выросла и в восемнадцать лет вышла замуж, потому что забеременела. С самого начала я чувствовала себя несчастной. Он меня все время шпынял – сначала слегка, а потом все сильнее. Вообще-то я

знала, что не люблю его, и все равно вышла замуж. Мне казалось, что у меня нет другого выбора. Наш брак продлился пятнадцать лет – так долго мне понадобилось, чтобы убедиться: отсутствие счастья – достаточная причина для развода.

Расставшись с мужем, я отчаянно тосковала по человеку, который бы меня полюбил, но ощущала себя никчемной, неудачницей и была уверена, что мне нечего дать хорошему, доброму мужчине.

В тот вечер я впервые пошла на танцы без кавалера и там встретила Бэйрда. Мы с подружкой ходили по магазинам. Она приобрела себе целый гардероб: брюки, топ, новые туфли – и захотела сразу все это надеть и куда-нибудь пойти. Так мы оказались в этой дискотеке, о которой были наслышаны. Там были бизнесмены из пригорода. Они заказывали нам выпивку и танцевали с нами, и все было очень мило – по-дружески, но не особенно увлекательно. А потом я увидела у стены парня. Он был очень высокий, очень стройный, невероятно хорошо одет и очень красив. Но в нем чувствовался какой-то холодок. Помню, я сказала себе: «Никогда не видела такого элегантного и надменного мужчины». И еще: «Зуб даю, что смогла бы растопить этот лед!»

Между прочим, я до сих пор помню, как познакомилась со своим первым мужем. Мы оканчивали школу, и он стоял, прислонившись к стене, хотя ему положено было находиться в классе. Я сказала себе: «Вид у него довольно дикий. Зуб даю, что смогла бы его укротить». Видите, я постоянно пыталась кого-то исправить. Так вот, я подошла к Бэйрду и пригласила его потанцевать. Он был очень удивлен и, как мне показалось, слегка польщен. Мы немного потанцевали, а потом он сказал, что собирается вместе с друзьями пойти в другое место. Не пойду ли я с ними? Мне очень хотелось, но я отказалась. Я пришла танцевать, и

больше мне ничего не надо было. Я продолжала танцевать с бизнесменами, и через некоторое время Бэйрд меня снова пригласил. Там была ужасная давка – просто яблоку негде упасть. Немного попозже мы с подругой собрались уходить, а он сидел в углу со своими приятелями. Он подозвал меня, и я подошла. Он сказал: «У тебя есть мой телефон». Я не поняла, что он имеет в виду. Тогда он протянул руку и вытащил из кармана моего пуловера какую-то карточку. На мне была такая блуза с большим карманом спереди, и он сунул туда свою карточку, когда мы во второй раз спускались с танцевальной площадки. Я удивилась, потому что не заметила, когда он это сделал. Мне стало приятно, что такой красивый мужчина проявил ко мне интерес. Тогда я тоже дала ему свою карточку.

Через несколько дней он позвонил, и мы договорились пообедать. Подъехав к месту встречи, я поймала его весьма неодобрительный взгляд. Машина у меня была старая, и я сразу почувствовала себя не в своей тарелке, но потом с облегчением подумала, что он все равно со мной пообедает. Он держался очень сухо и холодно, и я постаралась разрядить атмосферу, как будто в этом была моя вина. Оказалось, что в город приезжают его родители, с которыми он не ладит. Он стал перечислять свои многочисленные претензии к ним, которые не показались мне особенно серьезными, но я старалась слушать с сочувственным видом. Обед оставил ощущение, что с этим человеком у меня нет ничего общего. Я не получила никакого удовольствия и чувствовала себя неловко и как-то беспокойно. Когда через два дня он позвонил и снова предложил встретиться, у меня от сердца отлегло. Ведь если ему было со мной так хорошо, что захотелось увидаться снова, значит, все в порядке.

На самом-то деле нам никогда не было по-настоящему хорошо вместе. Всегда что-то шло не так, и

я постоянно пыталась исправить положение. С ним я чувствовала себя очень скованно, и лучше становилось только в том случае, если удавалось эту скованность преодолеть. Это небольшое облегчение я принимала за счастье. И все же почему-то меня неудержимо влекло к нему.

Знаю, что покажусь вам ненормальной, но я вышла за него замуж, хотя он мне даже не нравился. Прежде чем мы поженились, он несколько раз порывал отношения, говоря, что со мной не может быть самым собой. Не могу вам сказать, как это было ужасно. Я все допытывалась:

– Скажи, что мне сделать, чем тебе помочь?

Но он только твердил:

– Ты сама знаешь, что нужно делать.

А я представления не имела, просто с ума сходила, пытаюсь это понять.

Так или иначе, наш брак продлился всего два месяца. Он ушел навсегда, сказав на прощанье, сколько горя я ему принесла. Больше мы не виделись. Изредка я встречаю его на улице, но он всегда делает вид, будто меня не знает.

Не могу передать, до какой степени я была им одержима. Каждый раз, когда он уходил, меня только еще больше тянуло к нему. Возвращаясь, он говорил, что я ему нужна.

И тогда я переживала просто неземное блаженство. Я держала его в объятиях, а он плакал и говорил, каким был дураком. Но эта идиллия продолжалась только одну ночь, а потом все снова шло наперекосяк, и я изо всех сил старалась сделать его счастливым, чтобы он не ушел опять.

К тому времени, когда он ушел окончательно, я была чуть жива. Не могла работать и вообще ничего делать – только сидела, раскачиваясь взад-вперед, и плакала. Мне казалось, что я умираю. Мне была необходима

помощь, чтобы не связаться с ним снова. Я так отчаянно хотела все исправить, но знала, что еще одного оборота этой карусели просто не выдержу.

### *Тяга Пегги к Бэйрду*

Пегги было неизвестно, что значит быть любимой. Выросшая без отца, она буквально ничего не знала о мужчинах и, уж конечно, о мужчинах любящих. Зато, живя с бабушкой, она отлично усвоила, как это бывает, когда тебя отталкивает и шпыняет не совсем здоровый человек. И еще она научилась стараться изо всех сил, чтобы завоевать любовь матери, которая по личным причинам не могла дать ей ни любви, ни даже защиты. В первый раз она вышла замуж потому, что решилась на близость с юношей, который был настроен к ней критически и презрительно и к которому сама она не питала особо нежных чувств. Близость с ним была скорее попыткой добиться его одобрения, чем выражением любви к нему. В результате пятнадцатилетнего брака с ним Пегги еще больше уверовала в свою полную никчемность.

В ней жила столь сильная потребность воссоздавать враждебную атмосферу собственного детства и продолжать борьбу за любовь тех, кто не мог ее дать, что, познакомившись с мужчиной, поразившим ее своей холодностью, замкнутостью и безразличием, она мгновенно почувствовала, как ее тянет к нему. Пред ней снова замаячила возможность изменить человека, который ее не любит, и в конце концов превратить его в нежного и любящего. В пору их романа Бэйрд изредка намекал Пегги, что ее попытки научить его любви возымели кое-какой успех, и это заставляло ее продолжать борьбу, которая пагубно влияла на ее жизнь. Вот как сильна была в ней потребность изменить

его (а вместе с ним – мать и бабушку, которых он олицетворял).

**ЭЛЕНОРА: шестьдесят пять лет; воспитывалась чрезвычайно властной матерью, состоявшей в разводе.**

Моя мать не могла ужиться ни с одним мужчиной. Она дважды разводилась в те времена, когда никто не мог помыслить о том, чтобы развестись хотя бы раз. У меня была сестра на десять лет старше меня, и мама неоднократно говорила: «Твоя сестра была папина дочка, вот я и решила завести еще одну, для себя». Именно так она ко мне и относилась – как к своей собственности и продолжению себя. Она не считала меня чем-то от себя отдельным.

После того как они развелись, я очень скучала по отцу. Мать не подпускала его ко мне, а у него не хватало силы воли, чтобы с ней бороться. Ни у кого не хватало. Я всегда чувствовала себя ее пленницей и в то же время ответственной за ее счастье. Мне было очень трудно с ней расстаться, хоть я и чувствовала, что рядом с ней задыхаюсь. Я поступила в школу бизнеса и уехала в дальний город, где жила у родственников. Мама так рассердилась, что навсегда перестала с ними разговаривать.

Закончив учебу, я стала работать секретарем в полицейском управлении крупного города. Однажды к нам зашел симпатичный полицейский в форме и спросил, где питьевой фонтанчик. Я показала. Потом он спросил, не найдется ли у нас чашка, и я одолжила ему свою. Ему нужно было принять пару таблеток аспирина. Так и вижу, как он закидывает голову, чтобы проглотить таблетки. Потом он сказал: «Да, здорово я вчера перебрал!» И тогда я сказала себе: «Как печально... Он слишком много пьет. Может, все дело в том, что он одинок». Передо мной было воплощение моих желаний –

человек, о котором можно заботиться, человек, которому я нужна. Вот я и подумала: «Я бы охотно попробовала сделать его счастливым». Через два месяца мы поженились, и следующие четыре года я пробовала. Готовила изумительные обеды, надеясь заманить его домой, а он уходил пить и возвращался за полночь. Тогда мы ссорились и я плакала. На следующий раз, когда он долго не являлся, я винила себя за то, что прошлый раз не сдержалась, и говорила себе: «Неудивительно, что он не идет домой». Отношения между нами все ухудшались, и, наконец, я от него ушла. Все это было тридцать семь лет назад, и только в этом году я поняла, что он был алкоголиком. Все это время я думала, что сама во всем виновата, что просто не сумела сделать его счастливым.

### *Тяга Эленоры к мужу*

Если ваша мать ненавидела мужчин и внушала вам, будто от мужчин одни неприятности, а вы тем не менее любили ушедшего отца и находили мужчин привлекательными, то велика вероятность, что, став взрослой, вы будете опасаться, что мужчина, которого вы любите, вас оставит. Поэтому вы постараетесь найти мужчину, которому необходимы ваши помощь и понимание, чтобы в отношениях с ним вы могли играть первую скрипку. Что и сделала Эленора, когда ей приглянулся красавчик-полицейский. Такая схема дает гарантию от обид и судьбы брошенной женщины, поскольку делает мужчину зависимым от вас. Но вся беда в том, что вы с самого начала связываете себя с человеком, у которого заведомо есть недостаток, т. е. с мужчиной, который раньше или позже может начать причинять неприятности. Эленора хотела иметь гарантию, что ее избранник от нее не уйдет (как это сделал ее отец и как, по словам матери, неизбежно



сделает любой мужчина). Ей казалось, что недостаток мужа дает ей такую гарантию. Но сама природа его недостатка делала вероятность ухода более, а не менее вероятной.

Таким образом, ситуация, которая должна была обещать Эленоре, что муж ее не оставит, на самом деле сулила обратное. Каждая ночь, которую он проводил вне дома, становилась доказательством, что мнение ее матери о мужчинах было верным, и, наконец, она, как и ее мать, развелась с человеком, доставлявшим одни неприятности.

**АРЛИН: двадцать семь лет; выросла в семье, где отец занимался рукоприкладством, а она пыталась защищать мать, братьев и сестер.**

Мы оказались в одной гастролирующей труппе, вместе выступали на сцене. Эллис был на семь лет младше и физически не очень меня привлекал. Я им не особенно интересовалась, но однажды мы вместе ходили по магазинам, а потом пошли пообедать. За столом он говорил только о том, какая у него ужасная жизнь. Все-то у него шло наперекосяк, и, когда он об этом рассказал, у меня возникло непреодолимое желание вмешаться и все исправить. В тот первый вечер он обмолвился, что принадлежит к бисексуалам. Хотя это не укладывалось в мою систему ценностей, я превратила все в шутку и сказала: «Я тоже. Если кто-нибудь подъезжает ко мне с сексом, я сразу говорю: “Би-би, прочь с дороги!”». Я и правда побаивалась мужчин, которые проявляли слишком большую прыть. Бывший муж был просто животным, и другой мой парень тоже. Эллис показался мне безопасным. Я была уверена, что он меня не обидит: ведь я смогла бы ему помочь. Вскоре мы уже были вместе и прожили несколько месяцев, пока я не сказала «хватит». И все это время я чувствовала скованность и страх. Я полагала, что сделала ему

большое одолжение, и все же потерпела крах. Да и самолюбие мое было уязвлено: оказалось, что к мужчинам его тянет куда сильнее, чем ко мне. Даже когда меня отправили в больницу, потому что я подхватила вирусную пневмонию и была чуть жива, он не пришел: проводил время с женщиной. Через три недели, выйдя из больницы, я порвала с ним, но мне понадобилась очень сильная поддержка. Мне помогли все: сестра, мама, психотерапевт. У меня началась ужасная депрессия. Я искренне не хотела с ним расставаться, потому что по-прежнему чувствовала, что нужна ему, и была уверена: еще немного усилий с моей стороны – и все наладится.

В детстве я чувствовала то же самое: я вот-вот придумаю, как все исправить. В нашей семье было пятеро детей. Я была старшая, и мама на меня очень полагалась. Ей приходилось улаживать отца, но это было невозможно. До сих пор не встречала человека хуже него. Лет десять назад они наконец-то развелись. Думаю, это ради нас они тянули с разводом, ждали, когда мы вырастем и уйдем из дома, но расти в такой семье – одно несчастье. Отец колотил всех, даже маму, но больше всего побоев доставалось сестре, а ругани – брату. Так или иначе, он искалечил нас всех. Я всегда чувствовала только одно: должен же быть какой-то выход, но никогда не могла его найти. Пыталась поговорить с мамой, но она была такая безответная... Тогда я бунтовала против отца, но не особенно, потому что это было слишком опасно. Я старалась научить сестру и брата, как не попадаться отцу под руку, как не отвечать ему. Придя домой из школы, мы бродили по дому и старались угадать, от чего он может разозлиться, а потом старались все исправить, пока он не вернулся. Мы всегда были так несчастны и запуганы!

*Тяга Арлин к Эллису*

Арлин, считавшая себя более сильной, зрелой и практичной, чем Эллис, надеялась играть в их отношениях первую скрипку и таким образом избежать обид. Это явилось важным фактором в его тяге к ней, потому что она с детства была жертвой давления, физического и эмоционального. Страх и ярость по отношению к отцу привели к тому, что Эллис показался Арлин идеальным решением ее проблем с мужчинами: невероятно, чтобы он настолько распоясался, что стал бы проявлять насилие по отношению к ней. К несчастью, за те несколько месяцев, которые они прожили вместе, ей пришлось пережить ту же обиду и тоску, что и с гетеросексуальными мужчинами, которых она успела узнать.

Арлин поставила перед собой задачу: попытаться в буквальном и переносном смысле выправить жизнь мужчины, который по природе был гомосексуалистом. По степени сложности она была соизмерима с той борьбой, которую Арлин хорошо освоила еще в детстве. Эмоциональная боль, сопутствовавшая этому союзу, тоже была ей знакома: вечно ждать, как бы чего не случилось, как бы тебя не обидел, не испугал или не оскорбил человек, который должен быть на твоей стороне, должен тебя любить. Поскольку Арлин была уверена, что сумеет сделать Эллиса таким, каким хотела бы его видеть, ей было особенно трудно расстаться с ним.

**СЮЗАННА: двадцать шесть лет, разведена, дважды была замужем за алкоголиками.**

Я приехала в Сан-Франциско на трехдневный учебный семинар, чтобы подготовиться к сдаче государственных экзаменов на получение лицензии работника сферы социальной помощи. На второй день в обеденный перерыв я заметила очень красивого

мужчину и, когда он проходил мимо, одарила его самой лучезарной улыбкой. Потом я вышла на улицу, чтобы посидеть на воздухе и отдохнуть. Он подошел и спросил, не хочу ли я зайти в кафетерий. Я ответила «с удовольствием», но когда мы туда пришли, он как-то неуверенно выдавил:

– Заказать вам что-нибудь?

Мне показалось, что ему это не по карману, и я ответила:

– Нет, не стоит.

Я сама взяла себе сок, а потом мы пошли обратно и весь остаток перерыва проговорили. Рассказывали друг другу, откуда мы приехали, где работали, и он сказал:

– Я хотел бы сегодня поужинать с вами.

Мы договорились увидеться вечером на Рыболовной пристани, а когда встретились, вид у него был смущенный. Он сказал, что пытается сделать выбор в пользу романтичности или практичности, потому что денег у него хватит только на что-нибудь одно: прокатиться на катере по заливу или поужинать. Конечно, я перебила его и сказала:

– Поехали кататься, а я свожу вас поужинать.

Так мы и сделали, и я чувствовала себя сильной и умной, потому что дала ему возможность сделать все, что ему хотелось.

На заливе было очень красиво. Солнце садилось, мы болтали без умолку. Он сказал, как боится с кем-нибудь сблизиться и что у него тянется давняя связь с женщиной, но он знает, что она ему не подходит. А не уходит он только потому, что полюбил ее шестилетнего сына и ему не хочется, чтобы мальчик рос без мужчины. К тому же он довольно прозрачно намекнул, что в смысле секса у него с подругой тоже не все ладится, потому что его к ней совсем не тянет.

Все во мне откликнулось на его слова. Я подумала: «Вот замечательный мужчина, который просто пока еще

не встретил подходящей женщины. Видно, какой он отзывчивый и порядочный». Меня не насторожило, что ему тридцать семь лет и у него уже было много времени найти себе подходящую пару, что, может быть, с ним что-то не так.

Он представил мне полный перечень своих недостатков: импотенция, боязнь близости. Ну и финансовые проблемы. Не нужно было большого ума, чтобы понять: он довольно пассивен. Достаточно было за ним понаблюдать. Но мысль о том, что я смогу изменить его жизнь к лучшему, слишком меня завороживала, поэтому его слова меня не насторожили...

Мы поужинали, и я, конечно, заплатила. Он возражал, говорил, как это ему не по душе, а я намекнула, что он может навестить меня и сводить поужинать – вот и расплатится. Он решил, что это отличная мысль, и стал меня расспрашивать, где я живу, где можно будет остановиться, если он заедет, как в нашем городе с работой...

Пятнадцать лет назад он работал учителем в школе, потом переменял много мест – каждое, по его же признанию, было менее престижным, чем предыдущее, да и оплачивалось хуже – и теперь работал в амбулаторной консультативной клинике для алкоголиков. Мне показалось, что это здорово. Я уже имела дело с алкоголиками, и жизнь с ними довела меня до ручки. И вот теперь мне наконец-то попался надежный человек: ведь он не может быть алкоголиком, потому что сам им помогает, верно? Правда, он обмолвился, что официантка, немолодая женщина с сиплым голосом, напомнила ему мать-алкоголичку. А я знала, что у детей алкоголиков часто развивается алкоголизм. Но за весь вечер он не выпил ни капли, заказывал себе только минеральную воду. Я была вне себя от счастья, все думала: «Этот мужчина просто создан для меня!» Какая разница, что он постоянно

меняет работу, и его профессиональная жизнь явно катится под уклон. Просто ему не везло. Он был невезучим, и это только добавляло ему привлекательности: мне было его жаль.

Он много говорил о том, как его тянет ко мне, как со мной спокойно, как мы подходим друг другу. Я чувствовала абсолютно то же самое. В тот вечер, расставаясь со мной, он проявил себя истинным джентльменом, а я нежно поцеловала его на прощанье. Я чувствовала себя очень уверенно: вот мужчина, который не лезет ко мне с сексом, а просто хочет быть со мной, потому что ему нравится мое общество. Я не восприняла это как знак того, что у него действительно могут быть сексуальные проблемы и что он просто старается не доводить дело до постели. Пожалуй, я не сомневалась: дай он мне шанс, я умею уладить все эти незначительные проблемы, которые у него есть.

На следующий день семинар закончился, и мы обсудили, когда он сможет меня навестить. Он предложил приехать за неделю до экзаменов и остановиться у меня, но это время он хотел бы посвятить учебе. У меня оставалось несколько дней от отпуска, и я подумала, что будет здорово приурочить их к его приезду, чтобы показать ему город. Но он сказал, что экзамены – слишком важное дело. Очень скоро я отказалась от всех своих планов, потому что старалась ему угодить. К тому же я все больше опасалась, что он не приедет, хотя идея оставлять чужого человека у себя дома, а самой ходить на работу не казалась мне такой уж блестящей. Но я ощущала потребность устроить все наилучшим образом и заранее чувствовала себя виноватой, если он будет недоволен. Передо мной стояла ужасно трудная задача – заинтересовать его. С самого начала его потянуло ко мне, и теперь, если он остынет, получится, что я все испортила. Поэтому я была готова стоять на голове, лишь бы его не упустить.

Мы расстались, так ничего и не придумав, хотя я предлагала ему один план за другим, стараясь решить все проблемы, связанные с его приездом. После того как мы распрощались, я впала в уныние, сама не знаю почему. Просто корила себя за то, что не смогла все уладить и сделать его счастливым.

Он позвонил мне на следующий день, и я воспрянула духом. Мои усилия были вознаграждены.

Назавтра он позвонил мне вечером, в половине одиннадцатого, и стал спрашивать, как ему поступить со своей подругой. Я не знала, что посоветовать, и так ему и сказала. Мое беспокойство росло. Я взяла себя в руки, не стала, как обычно, влезать в чужие дела и стараться все уладить. Он стал орать на меня по телефону, а потом бросил трубку. Я была уязвлена и стала думать: «Может быть, это моя вина? Ведь я не захотела ему помочь». У меня возникла непреодолимая потребность позвонить ему и извиниться за то, что я его рассердила. Но не забывайте, что я уже успела пожить с алкоголиками и регулярно ходила на встречи «Ал-Анон». Благодаря этой программе я каким-то образом удержалась от того, чтобы позвонить и взять всю вину на себя. Через несколько минут он перезвонил и извинился за то, что бросил трубку. А потом стал задавать все те же вопросы, на которые у меня по-прежнему не было ответа. Он снова разорался и швырнул трубку. На этот раз я поняла, что он пьян, но опять ощутила потребность позвонить ему и постараться все уладить. Дай я ему понять тогда, в телефонном разговоре, что беру всю ответственность на себя, мы могли бы сейчас быть вместе. Я содрогаюсь, представляя, что за жизнь меня ожидала бы. Через несколько дней я получила очень вежливое письмо, в котором говорилось, что он еще не готов к новым отношениям. И ни слова про то, как он орал на меня и швырял трубку. На этом все кончилось.

Годом раньше это было бы только началом. Он относился к разряду тех мужчин, которых я всегда находила неотразимыми: красивый, обаятельный, немножко неприкаянный, живущий ниже своих возможностей. Когда на встречах «Ал-Анон» какая-нибудь женщина говорила, что ее привлекает не сам мужчина, а его возможности, мы очень смеялись, потому что все испытали это – тягу к мужчине, подогреваемую уверенностью, что ему нужна наша помощь и ободрение, дабы максимально раскрыть свои дарования. Я отлично знала, что это такое – пытаться кому-то помочь, угодить, делать за него все и брать всю ответственность на себя. Я занималась этим в детстве, с мамой, а потом с обоими своими мужьями. Мы с мамой никогда особенно не ладили. Она постоянно меняла мужчин и, когда на горизонте возникал кто-то новый, не желала тратить время на то, чтобы заниматься мной, и сплавляла меня в интернат. Зато каждый раз, когда очередной воздыхатель ее бросал, она хотела, чтобы я была рядом и выслушивала ее рыдания и жалобы. Когда мы жили вместе, моей обязанностью было утешать и успокаивать ее, но у меня никогда не получалось делать это так, чтобы избавить ее от страданий, и она сердилась и говорила, что я ее не люблю. Потом появлялся следующий мужчина, и она снова забывала обо мне. Конечно, когда я выросла, это стало моей профессией – помогать людям. Ведь в детстве это была единственная возможность почувствовать себя значительной или чего-то стоящей. Поэтому у меня развилась потребность все больше и больше стараться быть нужной. Это была большая победа – преодолеть навязчивое желание бороться за человека, который не мог предложить мне ничего, кроме возможности ему помогать.

*Тяга Сюзанны к новому знакомому*



Для Сюзанны профессия, связанная с социальной помощью, была почти так же неизбежна, как и тяга к мужчинам, которые, как ей казалось, нуждались в ее утешении и ободрении. Новый знакомый сразу намекнул ей, что у него туго с деньгами. Когда она поняла намек и сама заплатила за свой сок, они обменялись важной информацией: он дал ей понять, что стеснен в средствах, а она в ответ заплатила за себя и пощадила его самолюбие. Эта тема – что он нуждается, а у нее хватит на двоих – повторилась, когда они встретились и она заплатила за ужин. Денежные проблемы, сексуальные проблемы, проблемы с близостью – те самые намеки, которые должны были насторожить Сюзанну, учитывая ее прошлые связи с ущербными, зависимыми мужчинами, напротив, стали для нее привлекающими сигналами, потому что пробудили стремление помогать и опекать. Ей было очень трудно отказаться от столь сильной приманки – мужчины, у которого не все в порядке. Ведь благодаря ее заботе и вниманию он обещал стать чем-то совершенно особенным. Сюзанна не сумела с самого начала задать себе вопрос: «Что я буду иметь от этих отношений?» Но поскольку она уже начала выздоравливать, ей, в конце концов, удалось реально оценить происходящее. Она впервые обратила внимание на то, что сама получит от этих потенциальных отношений, вместо того чтобы полностью сосредоточиться на том, как помочь этому ущербному мужчине.

Очевидно, что каждая из женщин, чьи рассказы мы услышали, нашла себе мужчину, который поставил перед ней привычную задачу, а значит, оказался тем, с кем она могла чувствовать себя комфортно и быть в точности такой, какая она есть. Важно только понимать, что *ни одна* из этих женщин так и не увидела, что именно ее так сильно притягивало. Если бы они

осознавали это, была бы и возможность сделать более осознанный выбор: принимать столь сомнительную ситуацию или нет. Часто мы считаем, что нас привлекают качества, *противоположные* тем, которыми обладали наши родители. Скажем, Арлин, обнаружив в себе тягу к сублимному мужчине-бисексуалу, который был намного моложе ее и не проявлял даже намека на физическую агрессию, ощутила осознанное чувство, что будет с ним в безопасности, поскольку он вряд ли повторит жестокую модель поведения, свойственную ее отцу. Однако менее осознанное стремление превратить его в человека, которым он не являлся, взять верх в ситуации, которая с самого начала явно не могла удовлетворить ее потребность в любви и защищенности, – вот что стало приманкой, заставившей ее завязать с ним отношения. Вот почему ей было так трудно с ним расстаться. Вот в чем заключалась задача, которую он олицетворял.

Еще более сложная, но не банальная редкая ситуация сложилась между ученицей художественной школы Хлоей и ее другом, воинствующим женоненавистником. В первой же их беседе присутствовали все сведения о том, что он собой представляет и что у него на уме, но слишком велика была ее потребность пройти испытание, которое он олицетворял... Поэтому вместо того, чтобы увидеть в нем человека опасно раздражительного и агрессивного, она увидела беспомощную жертву, которая нуждается в понимании. Осмелюсь предположить, что отнюдь не каждая женщина, познакомившись с ним, восприняла бы его таким образом. Большинство дало бы ему от ворот поворот, но Хлоя предпочла неверно истолковать увиденное – настолько сильным было ее стремление связать себя с этим человеком и со всем, что он мог ей принести.

Почему, когда отношения уже завязались, бывает так трудно их прекратить? Почему так трудно расстаться с партнером, который вынуждает вас проделывать все мучительные шаги этого самоубийственного танца? Неписаное правило гласит: чем труднее порвать отношения, вам противопоказанные, тем больше элементов детской борьбы они содержат. Если вы слишком любите, причина в том, что вы пытаетесь победить застарелые страхи, гнев, разочарование и боль, накопившиеся в детстве, и расстаться для вас – значит отказаться от столь драгоценной возможности ощутить облегчение и восстановить справедливость.

Хотя эти бессознательные психологические обоснования объясняют ваше непостижимое стремление быть с этим мужчиной, несмотря на боль, которую он вам причинит, они мало оправдывают силу ваших осознанных переживаний.

Трудно переоценить то острое эмоциональное воздействие, которое такие отношения, начавшись однажды, оказывают на женщину. Если она пытается порвать связь с мужчиной, которого слишком любит, то у нее возникает ощущение, будто по нервам пробегают высоковольтные разряды энергии, причиняя ей адскую боль. Вокруг нее вздымается и клубится прежняя пустота, затягивая ее туда, где все еще жив детский страх одиночества, и она уверена, что утонет в этой боли.

Такое возбужденное состояние – искры, притяжение, непреодолимое стремление быть с любимым и все уладить – не столь остро проявляется в более здоровых и счастливых отношениях, потому что в них не воплощаются все возможности свести старые счета и одержать верх над тем, что некогда давило и угнетало. Именно эта пьянящая возможность исправить старые ошибки, завоевать утраченную любовь и получить

недополученное в детстве одобрение и создает для слишком любящей женщины то бессознательное притяжение, которое заставляет ее полюбить. Это оно виновато в том, что, когда в нашей жизни появляется мужчина, который хочет, чтобы мы были счастливы и довольны собой и жизнью, который дает нам реальную возможность завязать здоровые отношения, мы, как правило, не проявляем к нему интереса. Не сделайте ошибку: такие мужчины действительно встречаются в нашей жизни. Все мои клиентки из числа слишком любящих женщин сумели припомнить хотя бы одного, чаще нескольких мужчин, про которых мечтательно говорили: «Такой славный... такой добрый... он так обо мне заботился...» После чего иронически усмехались и вопрошали: «И почему я за него не уцепилась?» Часто они тут же сами отвечали на свой вопрос: «Почему-то он меня совершенно не волновал. Наверное, был слишком хорош, а?»

Правильнее ответить, что его действия и наши реакции на них, его жесты и наши ответные движения не совпали в идеальном дуэте. Хотя его общество могло казаться нам приятным, успокаивающим, интересным и вселяющим уверенность, нам было трудно сделать вывод, что такие отношения важны, что их стоит развивать на более глубоком уровне. Вместо этого мы быстро бросаем такого мужчину, или не обращаем на него внимания, или, в лучшем случае, переводим его в разряд «просто друзей» – ведь он не сумел вызвать у нас сердцебиение и спазмы в желудке, которые мы привыкли называть «любовью».

Иногда такой мужчина на многие годы застревает в категории друзей. Время от времени мы встречаемся, чтобы вместе пропустить стаканчик и поплакаться ему в жилетку, жалуясь на очередную измену, ссору или унижение – плоды нашего нынешнего романа. Этот отзывчивый, добрый мужчина просто не способен

обеспечить нам тот накал страстей, вызвать те душевные муки и то напряжение, которые мы считаем столь опьяняющими и неподдельными. Все дело в том, что для нас плохое заняло место хорошего, а хорошее стало восприниматься как нечто чуждое, подозрительное и неприемлемое. Мы научились предпочитать страдание, потому что давно и близко знакомы с ним. Нормальный и любящий мужчина не сможет играть в нашей жизни важную роль, пока мы не сумеем избавиться от потребности снова и снова воссоздавать старую борьбу.

Женщина с более здоровым прошлым способна на совсем другие реакции, а значит, и на совсем другие отношения, потому что для нее борьба и страдания не вошли в привычку, не стали частью ее прошлого, а, следовательно, не так желанны. Если общение с мужчиной вызывает у нее неловкость, обиду, тревогу, разочарование, раздражение, ревность или другие неприятные эмоции, она сочтет его неприятным и неприемлемым и решит, что его следует избегать, а не добиваться. И напротив, она будет стремиться к общению, которое обеспечит ей заботу, покой и дружбу, потому что именно эти чувства для нее хороши. Можно с уверенностью сказать, что притяжение между двумя людьми, способными создать счастливый союз, основанный на сочетании нормальных интересов (пусть даже это притяжение будет сильным и волнующим), никогда не бывает таким *непреодолимым*, как между слишком любящей женщиной и мужчиной, с которым она может исполнять свой привычный танец.

## **Глава шестая. Мужчины, которые выбирают слишком сильно любящих женщин**

*Моя опора – нет ее прочней,  
Луч солнца, осветивший жизнь  
мою,  
Не важно, что вы скажете о ней,  
Я предан ей, и я о ней пою.*

*С.К. Доббинс «Она – моя опора»*

А как в этом союзе чувствует себя мужчина? Как он ощущает то взаимное притяжение, возникающее в первые минуты знакомства со слишком любящей женщиной? Что происходит с его чувствами по мере развития отношений, особенно если сам он начинает меняться – в сторону выздоровления или еще большего усугубления болезни?

Некоторые мужчины, чьи истории вы сейчас читаете, обрели необычный опыт самопознания и вдобавок сумели многое понять о женщинах, с которыми их связала судьба. Некоторые из них находятся на пути к освобождению от зависимости, и у них есть многолетний опыт психотерапевтического лечения в группах «Анонимных алкоголиков» или «Анонимных наркоманов». Он помог им яснее понять, почему женщины соалкоголики обладали для них такой притягательностью именно в тот период, когда сами они попали в паутину зависимости или уже прочно увязли в ней. Другие мужчины, не страдавшие зависимостью,

получали более традиционное лечение, которое помогло им лучше разобраться в себе и в своих отношениях.

Хотя эти истории отличаются друг от друга деталями, в каждой неизменно присутствует тяга к сильной женщине, которая так или иначе обещала мужчине компенсировать то, чего недоставало ему самому или его жизни.

**ТОМ: сорок восемь лет, двенадцать лет не пьет, отец и старший брат умерли от алкоголизма.**

Помню тот вечер, когда я встретил Элейн. Это было на танцах в загородном клубе. Нам обоим было по двадцать с небольшим; я пришел со своей девушкой, а она – с парнем. Я уже тогда злоупотреблял спиртным. В двадцать меня арестовали за езду в нетрезвом виде, а через два года я попал в серьезную автокатастрофу, потому что перебрал. Но, конечно, считал, что выпивка мне ничуть не вредит. Просто я молодой, резво иду в гору и умею повеселиться.

Элейн пришла с моим приятелем – он нас и познакомил. Она была очень хороша собой, и я обрадовался, когда мы решили на один танец поменяться партнерами. В тот вечер я, конечно, выпил и чувствовал, что мне море по колено. Когда мы танцевали, я решил ее поразить и стал выкидывать разные модные коленца. Я так старался показать высший класс, что буквально протаранил другую пару и едва не сбил даму с ног. Тут я очень смутился и не мог толком ничего сказать, просто пробубнил, что сожалею. А вот Элейн не растерялась: взяла женщину под руку, извинилась перед ней и ее кавалером и проводила их туда, где они сидели. Она вела себя так мило, что муж той женщины, наверное, даже порадовался этому случаю. Потом она вернулась, и со мной тоже была очень ласкова. Другая девушка на ее месте разозлилась

бы и не стала больше со мной разговаривать. Тогда я решил, что не должен ее упустить.

С отцом Элейн мы отлично ладили до самой его смерти. Разумеется, он тоже был алкоголиком. А моей матери нравилась Элейн. Она всегда говорила, что мне нужна именно такая жена, которая могла бы обо мне позаботиться.

Элейн долго прикрывала меня, как в тот первый вечер. Когда же она в конце концов сама обратилась за помощью и перестала смотреть на мое пьянство сквозь пальцы, я заявил ей, что она меня разлюбила, и ушел к своей двадцатидвухлетней секретарше. После этого я быстро покатился вниз. Через шесть месяцев я в первый раз пришел на встречу «Анонимных алкоголиков», и с тех пор не пью.

Через год после того, как я «завязал», мы с Элейн снова стали жить вместе. Нам было не легко, но мы по-прежнему любили друг друга. Конечно мы уже не те люди, которые поженились двадцать лет назад, но оба довольны собой и друг другом больше, чем в молодости, и всегда стараемся быть между собой честными.

### *Тяга Тома к Элейн*

То, что произошло между Томом и Элейн, очень характерно для первой встречи алкоголика и соалкоголика. Он нарывается на неприятности, а она, вместо того чтобы обидеться, старается его прикрыть, сделать так, чтобы ему и всем остальным было хорошо. От нее исходит ощущение надежности, которое сильно притягивает, поскольку его жизнь становится неуправляемой.

Когда Элейн обратилась за помощью в «Ал-Анон» и научилась больше не прикрывать Тома, потому что этим потворствовала его болезни, он поступил так, как поступают многие жертвы зависимости, если их партнер



начинает выздоравливать. Он реагировал весьма бурно, а поскольку на каждого мужчину-алкоголика найдется много женщин соалкоголиков, которые только и думают, как бы кого-нибудь спасти, то он быстро нашел Элейн замену – другую женщину, с готовностью взявшую на себя роль защитницы, от которой Элейн отказалась. Но от этого болезнь его зашла так далеко, что у него осталось всего два варианта выбора: попытаться выздороветь или умереть. Только осознав столь мрачную перспективу, он проявил готовность измениться.

Эта пара не распалась благодаря тому, что оба, муж и жена, участвуют в программе реабилитации: Том посещает «Анонимных алкоголиков», а Элейн – «Ал-Анон». Там они учатся, впервые в жизни, здоровым отношениям, при которых ни один из партнеров не использует другого.

**ЧАРЛЬЗ: шестьдесят пять лет, бывший инженер-строитель, отец двоих детей; был разведен, женат вторым браком; сейчас вдовец.**

Хелен уже два года как умерла, и я наконец-то начинаю разбираться в себе. Вот уж не думал, что мне придется обратиться к психотерапевту, это в моем-то возрасте! Но после ее смерти я был так зол, что это меня испугало.

Я не мог отделаться от мысли, что мне хочется сделать ей больно. Мне снилось, что я ее бью, я просыпался от того, что кричал на нее. Я думал, что схожу с ума. Наконец я набрался мужества и рассказал все своему врачу. Он такой же старый консерватор, как и я, поэтому, когда он посоветовал мне сходить к консультанту, я плюнул на гордость и пошел. Связался с людьми из городского хосписа, и они познакомили меня с психотерапевтом, который помогает людям справиться, когда у них тяжелая утрата. Мы стали работать с моим горем, но оно все равно продолжало

выплескиваться гневом; в конце концов я начал смиряться с тем, что всерьез спятил. Тогда с помощью психотерапевта я стал искать причины: почему так вышло?

На Хелен я был женат вторым браком. Первая моя жена, Джанет, и сейчас живет в нашем городе со своим новым мужем. Наверное, слово «новый» звучит смешно: ведь все это случилось двадцать пять лет назад. Я встретил Хелен, когда работал инженером в окружном управлении. Она была секретарем в плановом отделе, и я иногда видел ее на работе, а раз или два в неделю встречал во время обеда в городе, в маленькой кофейне. Она была очень хорошенькая, всегда прекрасно одевалась и держалась чуть застенчиво, но дружелюбно. Я чувствовал, что нравлюсь ей: она как-то особенно смотрела на меня и улыбалась. Наверное, мне немного льстило, что она меня отметила. Я знал, что она разведена, живет с двумя детьми, и слегка жалел ее: ведь ей приходилось растить ребятишек одной. Так или иначе, однажды я предложил взять ей кофе, и мы очень мило поболтали. Я дал ей ясно понять, что женат, но, пожалуй, чуть-чуть преувеличил, говоря о тяготах семейной жизни. До сих пор не знаю, как в тот день ей удалось намекнуть мне, что я слишком незаурядный мужчина, чтобы быть несчастливым. Только я вышел из кофейни, чувствуя, как вырос в собственных глазах, и мечтая увидеть ее снова, мечтая снова испытать это чувство: меня *ценят*! Может, все дело в том, что в ее жизни не хватало мужчины, но после разговора с ней я определенно ощущал себя большим, сильным и не таким, как все.

И все же я не собирался заводить с ней роман. Я никогда ничего такого не делал. После войны я демобилизовался и стал жить с женой, которая меня ждала. Мы с Джанет были не самой счастливой парой,

но и не самой несчастной. Я никогда не думал, что буду ходить на сторону.

Хелен уже два раза побывала замужем и в каждом браке хлебнула горя. Оба мужа ее бросили, и каждый оставил по ребенку. Она растила детей одна, без всякой помощи.

Худшее, что можно было придумать, – связаться с ней. Я ее ужасно жалел, но знал, что мне нечего ей предложить. В те дни невозможно было получить развод только потому, что тебе так захотелось, да и зарабатывал я не так много, чтобы потерять все, что имел, и завести новую семью – ведь тогда пришлось бы содержать сразу две. К тому же я совсем не стремился к разводу. Я уже не умирал от страсти к жене, но детишек любил и ценил то, что у нас было общего. Но мы с Хелен продолжали видеться, и все стало меняться. Ни она, ни я не могли остановиться. Хелен страдала от одиночества и говорила, что лучше уж быть со мной изредка, чем не быть совсем, и я знал, что она не лукавит. С тех пор, как я завел роман с Хелен, у меня не осталось легкого выхода: как ни поступи, заставишь кого-то страдать. Очень скоро я стал чувствовать себя последним негодяем. Обе женщины рассчитывали на меня, а я их обеих предавал. Хелен была от меня без ума. Она шла на все, лишь бы увидеться со мной. Когда я попытался с ней расстаться, она сидела на работе такая грустная, что просто сердце разрывалось. Прошло около года, и Джанет все узнала. Она сказала мне: «Или перестань встречаться с Хелен, или уходи». Я пробовал перестать, но ничего не получалось. К тому же отношения с Джанет совсем испортились. Получалось, что нет никаких причин расставаться с Хелен.

Наша с Хелен связь тянулась очень долго – целых девять лет, и все это время моя жена отчаянно старалась сначала удержать меня в семейной упряжке, а потом наказать за то, что я ее оставил. Все эти годы

мы с Хелен жили то вместе, то врозь, пока Джанет наконец не устала и не согласилась на развод.

До сих пор мне тяжело думать, сколько неприятностей я всем принес. Ведь в те годы люди не жили вместе просто так. За это время я растерял всю свою гордость. Мне было неловко перед самим собой, перед детьми, перед Хелен и ее детьми, и даже перед Джанет, которая совершенно этого не заслужила.

В конце концов, после того как Джанет сложила оружие и дала развод, мы с Хелен поженились. Но как только бракоразводный процесс начался, что-то между нами изменилось. Все эти годы Хелен была пылкой, любящей и соблазнительной – чертовски соблазнительной! Естественно, мне это нравилось. Именно это притягивало меня к ней, невзирая на то, что пришлось вытерпеть моим детям, моей жене, ей, ее детям – всем нам. С ней я чувствовал себя самым желанным мужчиной на земле. Конечно, до того, как мы поженились, нам приходилось ссориться, потому что мы жили в ужасном напряжении, но наши ссоры всегда заканчивались постелью, и я чувствовал себя еще более желанным, любимым и необходимым – как никогда в жизни. То, что было у нас с Хелен, казалось таким особенным, таким истинным, что цена, которую мы за это платили, уже не представлялась непомерной.

Но когда наконец мы зажили вместе и можно было облегченно вздохнуть, Хелен как-то поостыла. На работе она по-прежнему выглядела блестяще, а дома перестала за собой следить. Я не то чтобы возражал, но замечал. И секс пошел на убыль. Это дело ее больше не интересовало. Я старался на нее не давить, но был разочарован. Наконец-то меня покинуло чувство вины, я был готов наслаждаться ее обществом и дома, и на людях, а она не отвечала мне взаимностью.

Через два года мы уже спали отдельно. Она становилась все более холодной и отчужденной, пока не

умерла. Я никогда всерьез не думал от нее уйти. Да и как я мог? Ведь я всем пожертвовал, чтобы быть с ней!

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что все годы, пока тянулась наша связь, Хелен, наверное, страдала гораздо больше, чем я. Она никогда не была уверена, кого я оставляю: Джанет или ее. Часто плакала и пару раз угрожала покончить с собой. Она ненавидела свое положение «другой женщины». Но какими бы ужасными ни казались эти годы до нашего брака, они принесли много любви и ласки, были волнующими и незабываемыми, в отличие от тех, что наступили потом.

После того как мы поженились, я потерпел полный крах: теперь, казалось, все позади, а я так и не смог сделать ее счастливой!

Благодаря психотерапии я многое в себе понял. Кроме того, я считаю, что теперь готов взглянуть на некоторые особенности Хелен, которые мне раньше не хотелось видеть. В гнетущей, напряженной обстановке, когда приходилось скрывать от всех нашу связь, ей жилось лучше, чем потом, когда все более или менее образовалось. Вот почему наша любовь умерла, как только закончился роман и начался брак.

Когда я смог честно взглянуть на это, мне удалось справиться с той ужасной злостью, сжигавшей меня после ее смерти. Я злился, потому что так многим жертвовал ради того, чтобы быть с Хелен: своим браком, во многом – любовью своих детей и уважением друзей. Наверное, у меня было такое чувство, будто меня обманули.

### *Тяга Чарльза к Хелен*

Хелен, такая красивая и соблазнительная в пору знакомства с Чарльзом, очень скоро подарила ему блаженство страсти, слепую преданность и любовь, граничившую с обожанием. Сильное влечение, которое

он испытывал к ней, невзирая на прочный, в целом удовлетворительный брак, едва ли нуждается в объяснении или оправдании. Все очень просто. С самого начала и на протяжении всей длительной связи Хелен делала все, чтобы завоевать любовь Чарльза и поощрять и вознаграждать его борьбу за освобождение от брачных уз.

Что заслуживает объяснения, так это внезапное и явное охлаждение к человеку, которого она так долго ждала и так тяжело выстрадала. И это именно тогда, когда он наконец освободился и мог жить с ней вместе, ни от кого не скрываясь. Почему она любила его до самозабвения, пока он был женат, и так быстро остыла к нему, когда он стал свободен?

Хелен желала только того, что было ей недоступно. Чтобы выносить длительную связь с мужчиной, как в личностном, так и в сексуальном плане, ей была необходима та гарантия дистанции и недоступности, которую обеспечивал брак Чарльза. Только при этих условиях она могла отдавать себя ему. Хелен не сумела почувствовать себя комфортно в обстановке истинного партнерства, которое, освободившись от разрушительного гнета его брака, могло бы развиваться и углубляться на иной основе, нежели их совместная борьба против всего мира. Чтобы хоть как-то общаться с мужчиной, ей были необходимы волнение, напряжение и эмоциональные муки, связанные с любовью к человеку, которого она не могла заполучить. Когда борьба за Чарльза завершилась, Хелен просто утратила способность дарить ему близость и даже просто нежность. Завоевав мужчину, она буквально выбросила его из своей жизни.

И все же все те долгие годы, пока Хелен ждала Чарльза, она проявляла все признаки женщины, которая слишком любит. Она искренне страдала, томилась, плакала и сохла по мужчине, которого любила, но не

могла завоевать. Он был для нее центром вселенной, самым важным человеком на свете – пока она его не заполучила. Тогда реальность повседневной жизни с ним, лишенная сладкой горечи их грешной связи, уже больше не могла возбуждать в ней тот трепет страсти, который она испытывала все предыдущие девять лет.

Так часто бывает – когда мужчина и женщина, много лет любившие друг друга, наконец-то решают пожениться, их отношениям начинает чего-то не хватать. Страсти утихают, и любовь уходит. Это происходит необязательно потому, что они больше не стараются нравиться друг другу. Может быть, все дело в том, что, приняв такое решение, один из них или оба переоценили свою способность к близости. Связь, не обремененная браком, дает гарантию свободы от более глубокой близости. Когда же принято решение связать себя узами, часто наступает эмоциональный спад – попытка себя защитить.

Именно это произошло между Хелен и Чарльзом. Чарльз, со своей стороны, не обратил внимания на то, что чувствам Хелен не хватает глубины, – уж больно ему льстило ее внимание. Хотя Чарльз вовсе не был жертвой хитростей и интриг своей подруги, он решительно отказывался признать ту часть ее натуры, которая не укладывалась в его представление о себе. Это представление – что он невероятно привлекателен и сексуально неотразим – внушила ему Хелен, а он охотно поверил. Чарльз много лет прожил с Хелен в тщательно выстроенном фантастическом мире, не желая развеять иллюзию, которую привыкло лелеять его «эго». После смерти Хелен изрядная доля его гнева была направлена на самого себя. Он с опозданием понял, что его отвергли, и осознал ту роль, которую сам сыграл в создании и поддержании сказки о всепоглощающей любви, которая в итоге вылилась в совершенно бесплодный брак.

**РАССЕЛ: тридцать два года, досрочно освобожден из тюрьмы по амнистии, работает в сфере социального обслуживания, разрабатывает городские программы для малолетних правонарушителей.**

Ребята, с которыми я работаю, всегда обращают внимание, что на левой руке у меня вытатуировано собственное имя. Это красноречиво говорит о том, что за жизнь я вел раньше. Наколку я заимел в семнадцать лет, потому что был уверен: рано или поздно буду валяться на земле мертвый, и никто не узнает, кто я такой. Я считал себя пропащим человеком.

До семи лет я жил с матерью. Потом она снова вышла замуж, и мы с ее новым мужем не ладили. Я все время убегал, а в те времена за это сажали. Сначала спецшкола, потом приемные родители и снова спецшкола. Довольно скоро я перебрался в колонию для мальчиков, а потом – Комиссия по делам несовершеннолетних. Взрослея, я сменил не одну местную каталажку и, наконец, сел прочно и надолго. К двадцати пяти годам я перебивал во всех исправительных заведениях штата Калифорния, от лесного лагеря до тюрьмы строгого режима.

Можно не говорить, что за эти годы я провел больше времени за решеткой, чем на воле. И все же ухитрился встретить Монику. Как-то вечером в Сан-Хосе мы с дружкой, знакомым еще по колонии, катались на машине, которую, так сказать, взяли напрокат. Заехали в закусочную для автомобилистов и припарковались рядом с двумя девчонками. Поболтали с ними, перекинулись шутками и скоро оказались на заднем сиденье их машины.

Дружок мой был настоящий дамский угодник. Он умел подъехать к девушкам, поэтому я предоставлял ему вести разговор. Он всегда мог «склеить» пару



девчонок, но за это всегда имел первый выбор, ловкач этакий, а я довольствовался тем, что оставалось. В тот вечер я не жаловался, потому что он положил глаз на смазливую маленькую блондинку, которая была за рулем, а мне досталась Моника. Ей было пятнадцать – хорошенькая, пухленькая, глазастая и отзывчивая. С самого начала она вела себя очень мило: было видно, что я ей по-настоящему понравился.

Те, кто отсидел срок, знают: есть женщины, которые считают тебя подонком и не желают иметь с тобой ничего общего. Но есть и другие, которых твое прошлое притягивает и даже завораживает. Они видят тебя грубым и порочным и пускают в ход все свое обаяние, лишь бы тебя приручить. Или думают, что с тобой обошлись несправедливо, жалеют тебя и хотят помочь. Моника была явно из тех, которые любят помогать. К тому же она была очень порядочной девочкой. Никаких тебе вольностей. Пока мой кореш вовсю развлекался с ее подружкой, мы гуляли под луной и разговаривали. Она хотела знать обо мне все. Я немножко приукрасил свою биографию, чтобы ее не отпугнуть, и рассказал ей много грустных историй: про отчима, который меня терпеть не мог, и про никудышных приемных родителей, которые одевали меня в обноски, а деньги, которые мне причитались, тратили на своих родных детей. Пока я говорил, она крепко стиснула мою ладонь и поглаживала меня по руке, а в ее больших карих глазах блестели слезы. К тому времени, как пришла пора прощаться, я влюбился по уши. Приятелю не терпелось поведать мне все смачные подробности своего приключения с блондиночкой, но я даже слушать не захотел. Моника дала мне свой адрес и номер телефона, и я решил на следующий же день обязательно ей позвонить, но на выезде из города нас остановили копы, потому что машина была краденая. Я не мог думать ни о чем, кроме Моника. Был уверен, что на этом все

закончилось: ведь я ей наболтал, что стремлюсь исправиться и жить честно.

Оказавшись в тюрьме, я рискнул и написал ей. Сообщил, что снова попал за решетку, но ни в чем не виноват: копы меня арестовали потому, что я уже сидел и этим им не понравился. Моника мне ответила и в течение следующих двух лет продолжала писать почти каждый день. Мы писали друг другу только о том, как мы любим друг друга, как скучаем и что будем делать, когда меня выпустят.

Когда я освободился, мать не разрешила Монике приехать в Стоктон, чтобы меня встретить. Тогда я сел на автобус и поехал в Сан-Хосе. Мне ужасно не терпелось снова ее увидеть, но я побаивался этой встречи. Наверное, опасался, что теперь придется ей не ко двору. Поэтому вместо того, чтобы пойти прямо к ней, я нашел старых дружков, и понеслось. Мы загудели, и к тому времени, когда они наконец доставили меня к дому Моника, прошло четыре дня. Состояние у меня было довольно плачевное. Я не осмеливался ей показаться и поэтому для храбрости изрядно нагрузился. Когда ребята высадили меня напротив ее дверей, мамы ее, слава богу, не было дома. Моника вышла, улыбаясь. Она была явно рада меня видеть, хоть я глаз не казал с тех пор, как прикатил в город. Помню, в тот день, когда я слегка пришел в себя, мы снова долго гуляли. У меня не было ни гроша, чтобы сводить ее куда-нибудь, и машины тоже не было, но она не возражала – ни тогда, ни потом.

В глазах Моника я очень долго оставался хорошим. У нее всегда находились оправдания для всего, что я делал или не делал. Я несколько раз садился в тюрьму, а она все равно вышла за меня и не уходила. Ее папаша бросил семью, когда она была совсем маленькой. Мать ее от этого очень ожесточилась, и меня она тоже не слишком жаловала. В сущности, именно поэтому мы с Моникой и поженились. Тогда ей было восемнадцать. До

суда мы какое-то время жили в гостинице. Она работала официанткой, но ушла с работы, чтобы иметь возможность каждый день ходить в суд. Потом я, сам собой, отправился за решетку, а Моника вернулась домой к маме. Город был университетский, и я всегда надеялся, что она снова пойдет учиться. Моника любила учиться и была очень способная. Но она сказала, что не хочет. Она хотела одного – ждать меня. Мы переписывались, и она приезжала ко мне, когда отпускали с работы. Она много разговаривала обо мне с тюремным священником и все просила его, чтобы он со мной побеседовал и помог мне, пока я, в конце концов, не запретил ей делать это.

Хоть она и приезжала ко мне, но писать тоже не переставала, еще присылала мне всякие книжки и статьи о том, как стать лучше. Она все время твердила мне, что молится, чтобы я исправился. Я и рад бы оставаться на свободе, но мои «отсидки» начались так давно, что я больше ничего не умел делать.

Наконец что-то у меня в голове щелкнуло, и я записался в программу, которая должна была помочь адаптироваться в нормальной жизни. Еще в тюрьме я ходил в школу и получил профессию. Потом закончил колледж и поступил в университет. Когда я вышел, мне удалось удержаться от глупостей. Я стал учиться дальше и получил диплом магистра в сфере социального обслуживания. Вот только жену я тем временем потерял. Поначалу, когда мы боролись с трудностями, все шло хорошо, а когда жизнь стала налаживаться, и мы уже почти достигли того, о чем так мечтали, Моника вдруг стала резкой и ершистой – все эти годы, несмотря на неурядицы, я ее никогда такой не видел. Она оставила меня именно тогда, когда счастье было совсем рядом. Я даже не знаю, где она теперь. Ее мать мне не говорит, и я, в конце концов, решил, что не стоит ее искать, если она не хочет со мной жить. Иногда я думаю,

что Монике было гораздо легче любить представление обо мне, чем иметь меня рядом. Мы так любили друг друга, когда почти не бывали вместе, когда нас связывали только письма, редкие встречи и мечты о том, что будет однажды. А когда я стал воплощать в жизнь то, о чем мы мечтали, все развалилось. Чем больше налаживалась наша жизнь, тем меньше она ей нравилась. Думаю, она больше не могла меня жалеть.

### *Тяга Рассела к Монике*

Из-за своего прошлого Рассел оказался не готов, эмоционально или даже физически, поддерживать с кем-то прочные отношения, основанные на любви и преданности. Большую часть своей жизни, активно стремясь чувствовать себя сильным и неуязвимым, он либо убегал, либо ввязывался в опасные затеи. Эти занятия отвлекали от ненужных мыслей и держали в постоянном напряжении – так он пытался спрятаться от отчаяния. Он подружился с опасностью, чтобы не чувствовать боли и беспомощности – следствий эмоционального предательства матери.

Когда Рассел встретил Моника, его очаровали внешняя мягкость, обаяние девушки и ее нежное отношение к нему. Она не оттолкнула его за то, что он «плохой», а с искренним интересом и глубоким сочувствием откликнулась на его проблемы. С самого начала она дала ему понять, что хочет быть с ним, и он очень скоро убедился в ее постоянстве. Когда он исчезал, Моника терпеливо ждала. Казалось, ей хватит любви, стойкости и выдержки, чтобы вынести все выходки Рассела. Может показаться, что Моника очень снисходительно относилась к Расселу и его поведению, на самом же деле все было совсем наоборот. Ни он, ни она не осознавали, что она могла быть с ним только до тех пор, пока его не было рядом. Находясь с Моникой в

разлуке, Рассел нашел в ней идеальную пару, безупречную жену заключенного. Она с готовностью посвятила свою жизнь ожиданию и надеждам на то, что он изменится и тогда они смогут быть вместе. Жены заключенных, в том числе и Моника, – это, наверное, самый яркий пример слишком любящей женщины. Они совершенно неспособны к близости с мужчиной, а потому предпочитают жить в фантазиях, мечтая о том, как когда-нибудь их партнер изменится и будет с ними, – вот тогда они сполна вкусят радости любви. Но все это только мечты.

Когда Рассел совершил почти невозможное – встал на путь исправления и вышел из тюрьмы, Моника тут же была такова. Жизнь рядом с мужем потребовала от нее пугающего уровня близости, и это стало для нее гораздо большей трудностью, чем его отсутствие. К тому же повседневная реальность с Расселом никак не могла соперничать с тем идеализированным представлением о взаимной любви, которое она взлелеяла. У заключенных есть поговорка: *каждого из нас ждет свой «кадиллак»*. Ее смысл в том, что они идеализируют свою будущую жизнь на воле. В воображении жен заключенных вроде Моника их ждет не «кадиллак» – символ денег и власти, а карета, запряженная шестеркой белых коней, – символ сказочной, романтической любви. Им, как и их мужьям-заключенным, как правило, легче жить в мире грез, чем стараться воплотить свои мечты в реальном мире.

Вот что важно понять: казалось, будто Рассел не способен на глубокую любовь, тогда как Моника, такая терпеливая и милосердная, преуспевала в этом. Но на самом деле им обоим в равной мере недоставало умения любить по-настоящему. Вот почему они мечтали о близости, когда не могли быть вместе, и почему их брак распался, когда такая возможность стала реальной. Стоит отметить, что у Рассела пока нет новой супруги. Он тоже все еще не созрел для близости.

**ТАЙЛЕР: сорок два года, руководящий работник, разведен, детей нет.**

Когда мы еще были вместе, я часто говорил в шутку: «Когда я в первый раз увидел Нэнси, у меня до того заколотилось сердце, что даже дыхание перехватило». Так оно и было: она работала медсестрой в фирме, где я служил. Я пришел к ней в кабинет и встал на бегущую дорожку, чтобы проверить дыхательную систему, – отсюда и сердцебиение, и тяжелое дыхание. Меня послал шеф, потому что я сильно прибавил в весе, а еще иногда беспокоила боль в груди. Честно говоря, я был тогда в ужасной форме. Полтора года назад моя жена ушла к другому. Знаю, что в такой ситуации многие начинают шататься по ночным барам, а я просто сидел дома, смотрел телевизор и ел.

Поесть я любил всегда. Мы с женой много играли в теннис, так что, наверное, пока мы были вместе, это сжигало лишние калории. А когда она ушла, теннис стал наводить на меня тоску. Черт побери, на меня тогда все наводило тоску. В тот день в кабинете Нэнси я узнал, что за восемнадцать месяцев набрал двадцать шесть килограммов. Я даже ни разу не удосужился взвеситься, хотя мне несколько раз пришлось менять размер одежды на больший. Мне было просто наплевать.

Сначала Нэнси держалась очень официально: сообщила, сколько я прибавил в весе, и посоветовала, как скинуть лишние килограммы. Только я чувствовал себя стариком и не хотел прилагать никаких усилий и ничего менять.

Наверное, я просто себя жалел. Даже моя бывшая жена, встречая меня, выражала недовольство и говорила: «Как можно так распускаться?» Я уж стал было надеяться, что она вернется и станет меня спасать, но этого не случилось.

Нэнси спросила меня, не случилось ли в моей жизни чего-либо такого, что вызвало бы прибавку в весе. Когда я рассказал ей про развод, она стала менее официальной и даже сочувственно похлопала меня по руке. Помню, во мне тогда что-то шевельнулось, и это было необычно, потому что я уже очень давно не ощущал ничего подобного. Она посоветовала мне диету, дала кучу брошюр и таблиц и пригласила заходить каждые две недели, чтобы она могла понаблюдать, как у меня пойдут дела. Я не мог дождаться, когда снова ее увижу. Две недели прошли. Я не сел на диету и ничуть не похудел, но зато явно завоевал ее симпатию. Во время моего второго визита к ней мы много говорили о том, как повлиял на меня развод. Она выслушала меня, а потом стала уговаривать пойти на курсы похудения, записаться в оздоровительный клуб, отправиться в поход с туристической группой, завести новое хобби – этими советами меня донимали все окружающие. Я со всем соглашался, ничего не делал и ждал, пока пройдут две недели и можно будет к ней снова прийти. Как раз тогда я предложил ей встретиться. Я знал, что растолстел и выгляжу ужасно, поэтому не представляю, как набрался смелости. Но все же решился, и она согласилась. Когда в субботу вечером я за ней заехал, она снова дала мне брошюры, а еще журнальные статьи о диете, о сердце, об упражнениях и методах, которые помогают пережить горе. Давно уже я не удостоивался такого внимания.

Мы стали встречаться, и очень скоро между нами завязались серьезные отношения. Я думал, что Нэнси хочет избавить меня от боли. Она действительно старалась, это точно. Я даже переехал к ней. Она постоянно готовила блюда с низким содержанием холестерина и следила, чтобы я правильно питался. Даже завтраки мне делала, чтобы я брал их с собой на работу. Но хотя теперь в моем рационе не было ничего,

что даже отдаленно бы напоминало те продукты, которые я поглощал раньше, сидя один перед телевизором, я не худел. Мой вес застыл на одном уровне: ни туда, ни сюда. Сказать по правде, Нэнси отдавала борьбе с моим весом гораздо больше сил, чем я сам. Мы оба вели себя так, будто это был ее проект, ее обязанность, – сделать так, чтобы мне стало лучше.

Вообще-то, скорее всего, у меня такой обмен веществ: чтобы эффективно сжигать калории, необходимо прилагать массу физических усилий, а я почти совсем не двигался. Нэнси любила играть в гольф, и я немного играл с ней, но это была не моя игра.

Мы прожили вместе уж восемь месяцев, когда дела привели меня в Эванстон, мой родной город. И, конечно же, пробыв там два дня, я встретил пару школьных приятелей. Я стеснялся своего вида и не хотел ни с кем встречаться, но это были мои старые друзья, и нам было о чем поговорить. Они удивились, услышав о моем разводе. Жена моя тоже была родом из этого города. Так или иначе, приятели уговорили меня сыграть сет в теннис. Они оба играли и знали, что я еще со школы был заядлым теннисистом. Я боялся, что не продержусь и гейма, и признался им в этом, но они меня уломали.

Какое же это было удовольствие – снова выйти на корт! Даже несмотря на то, что лишние килограммы существенно меня тормозили, и я не выиграл ни одного гейма... Я пообещал, что через год приеду и обставлю их обоих.

Когда я вернулся домой, Нэнси сказала, что побывала на замечательном семинаре по правильному питанию и хочет опробовать на мне все новинки, о которых там узнала. Но я сказал «нет» – сначала попробую справиться сам.

Мы с Нэнси никогда не ссорились. Конечно, она очень надо мной тряслась и постоянно меня пилила, чтобы я больше думал о своем здоровье, но цапаться мы



начали после того, как я снова стал играть в теннис. Я играл днем, так что это никак не сказывалось на времени, которое мы проводили вместе, но что-то между нами разладилось.

Нэнси – женщина привлекательная и младше меня лет на восемь. Поэтому, начав заниматься собой, я думал, что мы заживем еще лучше, потому что она сможет мной гордиться. Бог свидетель, я сам стал о себе лучшего мнения. Но не тут-то было. Она стала жаловаться, что я уже не такой, как раньше, и наконец попросила меня съехать. К тому времени я весил всего на три килограмма больше, чем до развода. А я-то думал, что мы в конце концов поженимся. Но после того как я похудел, все стало не так, как раньше, тут она была права.

### *Тяга Тайлера к Нэнси*

Тайлер – мужчина с довольно выраженной склонностью к зависимости, которая усугубилась из-за кризиса, вызванного разводом. Его почти сознательное саморазрушение, рассчитанное на то, чтобы пробудить жалость и сочувствие бывшей жены, не достигло цели, но зато привлекло слишком любящую женщину, которая сделала своей главной задачей заботу о благополучии другого. Основой их обоюдного влечения стали его беспомощность и боль и ее стремление помочь.

Когда брак Тайлера распался, он остро переживал уход жены и чувствовал себя отверженным. В этом незавидном состоянии, знакомом всем, кто переживал муки расставания, его привлекла не столько личность Нэнси, сколько ее роль сестры милосердия и целительницы и перспектива избавиться от страдания, которую она, казалось бы, обещала.

На смену перееданию, которым Тайлер старался заполнить пустоту и компенсировать потерю, теперь

пришла неусыпная забота Нэнси, создававшей ощущение эмоциональной защищенности и лелеявшей его раненое самолюбие.

Но потребность находиться в центре внимания Нэнси была для Тайлера не постоянным, а лишь временным этапом процесса исцеления. Когда же время, как всегда, сотворило чудо и «зацикленность» на собственных проблемах, а с ней и жалость к себе, уступили место более здоровому самоутверждению, слишком назойливая опека Нэнси, приносившая когда-то утешение, стала обузой. В отличие от Тайлера, чья зависимость возросла лишь на время, ее потребность быть нужной была не временным этапом, а одной из главных черт личности и, можно сказать, единственной основой ее взаимодействия с мужчиной. Хотя Тайлер, даже оправившись от потрясения, которым стал для него развод, оставался бы достаточно зависимым партнером, глубина его потребности в опеке не могла сравниться с глубиной ее потребности устраивать и контролировать жизнь другого. На самом деле его здоровье, на благо которого Нэнси, казалось бы, неустанно трудилась, положило конец их союзу.

**БАРТ: тридцать шесть лет, бывший администратор, страдает алкоголизмом с четырнадцати лет. Два года не пьет.**

Я уже почти год как развелся и жил один. И тут я встретил Риту. Она была длинноногая, темноглазая и походила на хиппи. Сначала мы с ней часто ловили кайф вместе. Денег у меня оставалось еще порядочно, и какое-то время мы прекрасно проводили время. Но знаете, Рита никогда не была настоящей девчонкой-хиппи. У нее было слишком развито чувство ответственности, чтобы заходить слишком далеко. Она могла забить со мной «косяк», но приличное бостонское прошлое всегда было написано у нее на лбу. Даже в

квартире у нее всегда царил порядок. С ней я чувствовал себя надежно, как будто знал, что она не позволит мне пуститься во все тяжкие.

В первый наш вечер мы отлично пообедали в городе, а потом вернулись к ней домой. Я изрядно перебрал и, наверное, вырубился. Во всяком случае, проснулся я у нее на диване, укрытый красивым мягким одеялом, голова моя покоилась на душистой подушке, и у меня возникло такое чувство, будто я вернулся домой, в такую, знаете ли, тихую гавань. Рита умела управляться с алкоголиками. Ее отец, банкир, умер от этой болезни. В общем, через несколько недель я переехал к ней и следующую пару лет занимался всякими сомнительными махинациями, пока не потерял все.

Месяцев через шесть нашей совместной жизни она полностью отказалась от наркотиков. Наверное, решила, что пора брать ситуацию в свои руки, потому что я себя совсем не контролировал. Тем временем мы успели пожениться. Вот тогда я струхнул по-настоящему. У меня появилась новая ответственность, а я за себя-то не умел отвечать. Вдобавок именно тогда все мои денежки ухнули. Я не мог держать себя в форме, потому что пил с утра до вечера. Рита не знала, насколько все ужасно. Утром я говорил ей, что иду на деловую встречу, а сам уезжал на своем «мерседесе» на берег и пил. В конце концов мои дела окончательно расстроились, и я задолжал всем в нашем городе. У меня не было ни малейшего представления, что делать дальше.

Я решил заехать куда-нибудь подальше и покончить с собой, инсценировав автокатастрофу. Но Рита поехала за мной, разыскала в какой-то дрянной гостинице и отвезла домой. Хотя денег у нас не осталось, она все же поместила меня в больницу, где лечили от алкоголизма. Смешно, но я не испытывал к ней никакой благодарности. Я был зол, смущен и очень напуган, а когда бросил пить, весь первый год совсем ее не хотел.

Я и сейчас не знаю, справимся ли мы с этим, но время идет, и становится немного легче.

### *Тяга Барта к Рите*

Когда на первом же свидании Барт напился и «отключился», а Рита о нем позаботилась, он воспринял это как желанную передышку в безудержной и самоубийственной гонке. Какое-то время казалось, что Рита сумеет уберечь его от разрушительных последствий зависимости, сумеет спасти мягко и неназойливо. На самом же деле Ритина опека только позволила Барту и дальше не расставаться с зависимостью, не ощущая ее последствий. Окружив его заботой и вниманием, она способствовала затягиванию болезни. Предаваясь своей пагубной привычке, жертва зависимости ищет не того, кто поможет ей справиться с болезнью, а того, кто позволит болеть дальше. Какое-то время Рита идеально устраивала Барта, но потом его болезнь настолько усилилась, что жена уже не могла исправлять тот вред, который он себе причинял.

Когда она выследила Барта и заставила участвовать в клинической программе для алкоголиков, он бросил пить и пошел на поправку. Но получилось так, что Рита встала между ним и его наркотиком. Она отказалась играть привычную роль утешительницы и улаживать все проблемы, и Барт отверг ее за это явное предательство, а еще за то, что она показала себя такой сильной, когда он чувствовал себя слабым и беспомощным.

Как бы плохо мы ни справлялись со своими делами, каждому из нас необходимо ощущать себя хозяином собственной жизни. Когда же нам кто-то помогает, мы часто чувствуем неприязнь к этому человеку, потому что нам кажется, будто он навязывает свою волю и авторитет.

К тому же мужчине, чтобы испытывать к женщине половое влечение, зачастую необходимо чувствовать, что он сильнее ее. В данном случае та помощь, которую Рита оказала Барту, поместив его в больницу, только заставила его понять, насколько он болен. И этот поступок, на который ее толкнула глубокая любовь, подорвал (хорошо, если на время) его половое влечение к ней.

Помимо эмоционального аспекта, здесь может иметь место важный психологический фактор, который следует учесть. Если мужчина, пристрастившийся к алкоголю и другим наркотикам, прекращает их употреблять, как это случилось с Бартом, то иногда должен пройти год или больше, чтобы химические процессы в организме пришли в норму и мужчина смог вести нормальную половую жизнь без присутствия в организме наркотика. В течение этого периода перестройки у пары могут возникнуть серьезные трудности: ведь женщина вынуждена понять и принять его отсутствие интереса и/или неспособность к интимным отношениям.

Может случиться и обратное. У человека, покончившего со своей зависимостью, наркотической или алкогольной, может возникнуть необычно сильное половое влечение, которое, вероятно, объясняется изменением гормонального равновесия. Или же причина может носить психологический характер. Как сказал один молодой мужчина, несколько недель не употребляющий алкоголь и другие наркотики: «Теперь секс для меня – единственный способ поймать кайф». Таким образом, секс может использоваться в качестве заменителя наркотика, чтобы ослабить тревогу, характерную для раннего периода трезвой жизни.

Для супружеской пары выздоровление от зависимости и созависимости представляет собой очень сложный и тонкий процесс. Барт и Рита могут осилить

этот переход, пусть даже первоначально они сблизились потому, что их болезни – алкоголизм и соалкоголизм – отлично дополняли друг друга. Но чтобы остаться парой в отсутствие активной зависимости, каждый из них какое-то время должен идти своим путем, сосредоточиваясь на собственном выздоровлении. Каждый должен заглянуть в свою душу, чтобы найти и понять то, чем они пытались пренебречь, любя друг друга и исполняя совместный танец жизни.

**ГРЕГ: тридцать восемь лет, четырнадцать лет не пьет и не употребляет наркотики, участвуя в программе «Анонимные наркоманы»; недавно женился, имеет двоих детей, работает консультантом в службе помощи юным наркоманам.**

Мы познакомились в парке. Она читала какую-то левую газетку, а я просто балдел. Дело было летом, в воскресенье, около полудня – жара и покой.

Мне было двадцать два, я год как вылетел из университета и делал вид, что собираюсь восстановиться, а то родители перестали бы посылать мне деньги. Они не могли расстаться с мечтой, что я получу диплом, а впоследствии – хорошую работу, а потому долго меня содержали.

Алана была толстовата – килограммов пятнадцать, а то и двадцать лишнего веса, и это значило, что она не представляет для меня опасности. Ведь даже отшей она меня тогда, я не стал бы огорчаться: уж слишком она была далека от совершенства. Я заговорил с ней, спросил, что она читает, и с самого начала у нас все пошло на лад. Алана много смеялась, и от этого я чувствовал себя обаятельным и остроумным. Она рассказала мне про Миссисипи и Алабаму, про марши протеста с Мартином Лютером Кингом, про то, как себя

ощущаешь, работая бок о бок с людьми, которые стараются добиться перемен.

Я никогда ни к чему не стремился, разве что любил хорошо провести время. Моим девизом было «кайфовать и преуспевать», причем первое мне удавалось куда лучше, чем второе. Алана же была очень целеустремленная. Она сказала: «Я рада, что вернулась в Калифорнию, но иногда чувствую, что не имею права жить так беззаботно, когда другие люди в Америке страдают».

В тот день мы просидели в парке часа два-три – все рассказывали друг другу о себе. Потом мы пошли туда, где я снимал квартиру с приятелями, чтобы принять дозу. Но пока мы добрались, Алана проголодалась. Она стала есть и прибирать в кухне, а я сидел в комнате и ловил кайф. Помню, играла музыка, Алана вошла, держа в руках банку с арахисовым маслом, крекеры и нож, и села рядом со мной. Мы сидели и смеялись. Думаю, именно в тот день наша зависимость проявилась ярко как никогда. Не было никаких оправданий – одни поступки. Мы делали только то, что хотели делать, и вдобавок каждый нашел человека, который не пилил бы его за это. Без единого слова мы поняли, что вместе нам будет хорошо.

После этого нам еще много раз бывало хорошо, но, пожалуй, ни разу не было так легко, потому что мы оба были совершенно открыты. Ведь жертвы зависимости – очень закрытые люди.

Помню, мы часто спорили, выясняя, смогу ли я заниматься с ней любовью, если не приму дозу. Алана была уверена, что ее габариты не могут не внушать ничего, кроме отвращения. Когда я напивался перед тем, как лечь с ней в постель, она думала, будто я делаю это, чтобы вынести близость с ней. На самом деле мне нужно было принять дозу, чтобы заниматься любовью с кем угодно. У нас обоих была довольно низкая

самооценка. Мне было легко прятаться за ее зависимость: ведь по одному ее весу было *видно*, что с ней не все в порядке. Мое же собственное отсутствие цели и то, что жизнь моя уходила впустую, было не так заметно, как те лишние двадцать килограммов, которые она таскала на себе. Так мы и выясняли отношения, спорили, могу ли я по-настоящему любить такую толстуху... Ей нужно было от меня услышать, что главное – это то, что у нее внутри, а не то, как она выглядит, и тогда на время воцарялся мир.

Алана говорила, что так много ест, потому что очень несчастна. Я говорил, что напиваюсь потому, что не могу сделать ее счастливой. В этой по-настоящему болезненной ситуации мы были друг для друга идеальными партнерами. У каждого было свое оправдание.

Тем не менее мы постоянно притворялись, что никаких особых проблем у нас нет. В конце концов, в мире много толстяков и пьют тоже многие. Поэтому мы предпочитали закрывать на все глаза.

Когда меня арестовали за хранение опасных наркотиков, я провел десять дней в тюрьме, а потом родители пригласили ловкого адвоката, который добился, чтобы содержание под стражей заменили лечением у психотерапевта. Пока я отсиживал эти десять дней, Алана съехала. Я ужасно на нее разозлился: думал, она меня бросила. Вообще-то мы ссорились все чаще и чаще. Оглядываясь назад, я понимаю, что жить со мной стало довольно трудно.

У меня стала развиваться паранойя, которая бывает у людей, употребляющих наркотики. К тому же я почти постоянно был пьян или хотел выпить. Алана принимала все это на свой счет: думала, что, будь она другой, я бы хотел быть с ней в здравом уме и твердой памяти, а не напивался каждую минуту. Она считала, что таким



образом я от нее прячусь. Как бы не так! Я хотел спрятаться от самого себя.

Так или иначе, она исчезла почти на десять месяцев – наверное, снова участвовала в каком-то марше. Психотерапевт, который меня консультировал, настаивал, чтобы я ходил на встречи «Анонимных алкоголиков». Поскольку иначе мне грозила тюрьма, пришлось послушаться. Там я встретил людей, с которыми был знаком по улице, и через какое-то время до меня стало доходить, что мое увлечение наркотиками может плохо кончиться. Эти люди начинали возвращаться к жизни, а я все еще ловил кайф, с утра до вечера, каждый день. Тогда я перестал болтаться по встречам и спросил одного парня, не сможет ли он мне помочь. Он стал моим наставником у «Анонимных наркоманов», и я должен был ему звонить дважды в день, утром и вечером. Это значило изменить всю жизнь: покончить с друзьями, вечеринками и всем прочим, но я это сделал. Консультации психотерапевта мне тоже помогли, потому что он заранее знал обо всем, что мне предстоит пройти, и предупреждал меня. Так или иначе, у меня все получилось, и я смог расстаться с наркотиками и выпивкой.

Алана вернулась, когда я уже четыре месяца лечился у «Анонимных наркоманов», не пил и не употреблял наркотики, и сразу все пошло по-старому. Мы снова взялись за старые игры. Консультант назвал это сговором. Мы использовали друг друга, чтобы выглядеть в собственных глазах хорошими или плохими, ну и, конечно, чтобы потакать своей зависимости. Я знал: стоит мне начать все это снова, и я обязательно запью. Теперь мы даже не дружим. С тех пор, как мы перестали вместе болеть, все разладилось.

*Тяга Грега к Алане*

Между Грегом и Аланой сразу установилась прочная связь. У каждого была зависимость, управлявшая их жизнью, и с самого первого дня знакомства каждый сосредоточился на зависимости партнера, чтобы, по сравнению с его недугом, собственный казался менее выраженным и сильным. Потом, по мере развития отношений, они, то намеками, а то и явно, обменивались обещаниями лелеять свою болезнь, несмотря на неприятие состояния друг друга. Это очень распространенное явление среди пар зависимых людей, причем не важно, одинаковая у них зависимость или разная. Каждый использует поступки и проблемы партнера, чтобы не видеть всей серьезности собственной деградации, и чем она больше, тем больше нужен партнер, чтобы ее не замечать, чтобы еще глубже уйти в болезнь, еще больше «зациклиться» на ней, еще меньше владеть собой.

К тому же Алана показалась Грегу отзывчивой, готовой страдать ради человека, в которого она верит. Для жертвы зависимости эти качества всегда обладают магической притягательностью, потому что готовность страдать – необходимое условие для связи с зависимым человеком. Она гарантирует, что, когда дела неизбежно пойдут под уклон, жертва зависимости не окажется покинутой. Долгие месяцы прошли в ссорах, и все же только после того, как Грег оказался в тюрьме и стал для нее недостижим, у Аланы хватило сил уйти от него, хотя бы на время. Разумеется, она вернулась, готовая начать все с того момента, как порвались узы, связывающие их.

Грег и Алана умели жить вместе, только когда оба были больны. Так и не справившись со своей склонностью к перееданию, Алана могла ощущать себя сильной и здоровой, только имея рядом постоянно невменяемого Грега. А он в свою очередь мог ощущать, что держит в узде свое пристрастие к наркотикам

только на фоне ее обжорства и избыточного веса. Выздоровление Грега сделало ее болезнь слишком очевидной, и им уже больше не было хорошо вместе. Чтобы отношения между ними вошли в прежнюю колею, Алане нужно было, чтобы Грег отказался от трезвого образа жизни.

**ЭРИК: сорок два года, развелся, потом снова женился.**

Я был в разводе полтора года, когда встретил Сью. Преподаватель из университета, где я тренировал футбольную команду, затащил меня к себе на новоселье. И вот воскресным вечером я сидел один перед телевизором в хозяйской спальне, наблюдая футбольный матч, пока все остальные веселились в гостиной.

Сью зашла, чтобы оставить пальто, и мы поздоровались. Она ушла, но через полчаса вернулась, чтобы посмотреть, на месте ли я. Она слегка посмеялась надо мной: вот, мол, окопался в задней комнате с телевизором – и пока крутили рекламу, мы немного поболтали. Она снова ушла и вернулась с полной тарелкой всяких вкусностей. Тогда я впервые ее рассмотрел и заметил, что она премиленькая. Когда игра закончилась, я присоединился к компании, но Сью уже ушла. Я выяснил, что она преподает на факультете английского языка. И вот в понедельник я пришел к ней в кабинет и попросил разрешения угостить ее обедом в ответ на то угощение, которое она мне принесла.

Она сказала: «С удовольствием, но только если там не будет телевизора», и мы оба рассмеялись. Но это было не так уж смешно. Я не особенно преувеличу, если скажу, что, когда я познакомился со Сью, спорт был для меня всем на свете. Такая уж это штука – спорт. При желании можно заниматься только им, так что времени больше ни на что не остается. Я каждый день бегал,

готовился к соревнованиям по марафону, тренировал футболистов, ездил с ними на игры, смотрел спорт по телевизору, тренировался сам.

Но при этом я был одинок, а Сью выглядела очень соблазнительно. С самого начала она уделяла мне много внимания, когда я этого хотел, и в то же время не мешала мне и не лезла в мои дела. У нее был шестилетний сынишка Тим, и он мне тоже понравился. Ее бывший муж жил в другом штате и редко виделся с мальчиком, поэтому мы с Тимом быстро подружились. Я видел, что мальчугану нужно мужское общество.

Через год мы со Сью поженились, но довольно скоро отношения между нами стали портиться. Она жаловалась, что я не уделяю им с Тимом никакого внимания, что меня никогда нет дома, а когда являюсь, меня интересуют только спортивные передачи по телевизору. Я жаловался, что она только и делает, что пилит меня, напоминая, что она с самого начала знала, какой я человек. А если ей все не нравится, зачем тогда она живет со мной? Я много раз ужасно злился на Сью, но на Тима почему-то злиться не мог и знал, что наши ссоры его огорчают. Сью была права, хотя тогда я никогда бы этого не признал. Я избегал ее и Тима. Спорт давал мне работу, темы для разговоров и размышлений, и я чувствовал себя надежно и спокойно. Я вырос в семье, где спорт был единственной темой, на которую можно было говорить с отцом, – только так удавалось привлечь его внимание. И я считал, что мужчина должен быть именно таким.

Мы со Сью так часто ссорились, что уже готовы были разбежаться. Чем больше она меня доставала, тем меньше я ее замечал, с головой уходя в свои кроссы, игры и другие занятия. И вот как-то в воскресенье днем, когда показывали встречу между «Дельфинами Майами» и «Оклендскими Бизонами», зазвонил телефон. Сью с Тимом куда-то ушли, и я помню, какое недовольство

испытал: мне не хотелось вставать и отходить от телевизора. Звонил мой брат. Он сказал, что у отца случился сердечный приступ, и он умер.

Я поехал на похороны без Сью. Мы так много ссорились, что мне захотелось побыть одному. Теперь я рад, что так вышло. Поездка к родителям изменила всю мою жизнь. Я оказался на отцовских похоронах, так и не успев с ним ни разу толком поговорить и находясь на грани второго развода, потому что не умел общаться со своей женой.

Я чувствовал, что слишком много теряю, и не мог понять, почему так получается. Ведь я хороший человек, много работаю, никогда никого не обижаю. Я испытывал жалость к себе и ужасное одиночество.

Мы возвращались с похорон вместе с младшим братом. Он не мог сдержать слез. Все говорил о том, что теперь слишком поздно, что он так и не сумел поближе узнать отца. Потом дома все говорили об отце: знаете, как это бывает после похорон. Стали вспоминать забавные случаи про его отношение к спорту, про то, как отец всегда смотрел спортивные передачи. Мой зять, пытаясь пошутить, сказал: «Знаете, я столько раз бывал в этом доме, но сегодня старик впервые не сидит перед телевизором и не смотрит матч». Я взглянул на брата, и он снова заплакал – не печально, а горько. И вдруг я понял, чем всю жизнь занимался отец и чем теперь занимаюсь я. Как и он, я не позволяю никому подойти ко мне близко, понять меня, поговорить со мной. Телевизор стал моей броней.

Вслед за братом я вышел из дома, и мы вместе поехали на озеро и долго сидели на берегу. Слушая про то, как долго он ждал, чтобы отец его заметил, я впервые увидел себя со стороны, понял, насколько я становлюсь похожим на отца. Я думал о своем пасынке Тиме, как он вечно ждет, словно грустная маленькая собачонка, чтобы я уделил ему хоть капельку времени и

внимания, а я всегда слишком занят для него и его мамы.

Возвращаясь на самолете домой, я все время думал: что бы мне хотелось услышать на своих похоронах? Это помогло мне понять, что нужно делать дальше.

Добравшись до дома, я поговорил со Сью по душам, может быть, в первый раз в жизни. Мы вдвоем заплакали вместе, а потом позвали Тима, и он заплакал вместе с нами.

После этого какое-то время мы жили замечательно: все делали вместе, катались с Тимом на велосипеде, устраивали пикники, ходили в гости и приглашали к себе друзей. Мне было трудно отодвинуть на задний план свои спортивные дела, но пришлось на время почти полностью их забросить, чтобы устроить свою жизнь. Я искренне хотел наладить теплые отношения с людьми, которых любил, чтобы после моей смерти у окружающих не осталось такого чувства, как после смерти отца.

Но для Сью это оказалось труднее, чем для меня. Прошла пара месяцев, и она сказала мне, что хочет работать по выходным. Я ушам своим не поверил. Ведь именно по выходным мы могли бывать вместе. Теперь мы поменялись ролями: она стала убегать от меня. Мы оба решили, что нужно обратиться за помощью.

На приеме у консультанта Сью призналась, что наши совместные радости доводят ее до грани умопомешательства. Она просто не знает, как быть, как вести себя со мной. Мы оба говорили о том, как это трудно – жить с другим человеком. Раньше Сью пилила меня за то, что я мало бываю дома, а теперь, когда я стал уделять ей внимание, она стала чувствовать себя не в своей тарелке, потому что для нее это было непривычно. Если уж говорить о внимании и нежности, ее семейка была еще почище моей. Отец Сью, капитан дальнего плавания, всегда был в море, и мать это вполне устраивало. Сью росла одинокой, ей всегда

хотелось с кем-нибудь сблизиться, но что для этого нужно делать, она не знала, как и я.

Некоторое время мы посещали консультанта, а потом по его совету вступили в ассоциацию «Приемные родители». По мере того, как наши с Тимом отношения становились ближе, Сью все неохотнее позволяла мне его воспитывать. Она чувствовала себя посторонней, ей казалось, что она теряет власть над сыном. Но я знал, что должен установить собственные рамки в отношениях с Тимом, если мы с ним хотим стать настоящими друзьями.

Я получил от ассоциации ни с чем не сравнимую помощь. Они устраивали групповые встречи семей вроде нашей. Рассказы других мужчин, старавшихся справиться со своими чувствами, принесли мне огромную пользу: теперь я мог поговорить со Сью о своих трудностях. Мы по-прежнему часто разговариваем. Мы по-прежнему вместе учимся жить друг с другом и доверять друг другу. Мы оба еще далеки от совершенства, но очень стараемся. Это абсолютно новая игра для нас обоих.

### *Тяга Эрика к Сью*

Эрик, томившийся от одиночества в своей добровольной изоляции, мечтал о любви и ласке, но не хотел близких отношений, потому что боялся их. В день знакомства с ним Сью без слов дала понять, что принимает его фанатичное увлечение спортом – главный способ оставаться в стороне. И тогда Эрик подумал: может, наконец он нашел ту идеальную женщину, которая будет его любить, не претендуя на его внимание. Правда, Сью, попросив, чтобы их первое свидание обошлось без участия телевизора, намекнула, что Эрик не особенно галантен. Однако он справедливо предположил, что ее можно держать на расстоянии:

ведь будь это не так, она сразу отказалась бы с ним встречаться.

На самом деле очевидное неумение Эрика вести себя в обществе и его эмоциональная закрытость были именно теми чертами, которые привлекли Сью. Его неловкость показалась ей трогательной и к тому же была гарантией того, что он не сможет сблизиться с другими людьми, в том числе и с женщинами, а для нее это было важно. Как и другие слишком любящие женщины, Сью очень боялась, что ее оставят. Уж лучше жить с человеком, не совсем соответствующим твоему идеалу, но зато будет с тобой, чем с мужчиной более любящим и достойным любви, который может оставить тебя ради кого-то другого.

К тому же неумение Эрика общаться с людьми ставило перед Сью важную задачу – стать мостом через пропасть, отделяющую его от всего мира. Можно было легко объяснить его аллергию ко всем окружающим и нелюбимость не равнодушием, а робостью и сделать простой вывод: она ему необходима.

С другой стороны, Сью стремилась попасть в ситуацию, повторяющую самые тяжелые переживания ее детства: одиночество, терпеливое ожидание любви и внимания, глубокое разочарование и, наконец, горькое отчаяние. Когда она попыталась заставить Эрика измениться, ее поведение только подтвердило его опасения по поводу совместной жизни и заставило еще глубже уйти в свою раковину.

Но Эрику пришлось пережить события, которые его глубоко тронули и заставили коренным образом пересмотреть свое поведение. Он захотел вступить в поединок со своим драконом – страхом близких отношений, чтобы не стать копией холодного, закрытого отца. Главным фактором, определившим его желание измениться, было то, что он сумел поставить себя на место маленького одинокого Тима. Но произошедшая в



нем перемена заставила измениться и других членов семьи. Когда Сью, ранее чувствовавшая себя брошенной и обделенной вниманием, стала объектом заботы и внимания, ей пришлось столкнуться с новой проблемой: она не умела принимать любовь и нежность, которых так добивалась, и поэтому ощущала себя некомфортно. Эрик и Сью легко могли остановиться на этом, просто оплатив партнеру той же монетой: преследователь сам стал объектом преследования, а отвергавший близость превратился в отверженного. Можно было просто поменяться ролями, сохранять удобную дистанцию и на этом успокоиться. Но Эрику и Сью хватило отваги заглянуть глубже, а потом, с помощью психотерапии и поддержки понимающих и сочувствующих единомышленников, пойти на риск, чтобы постараться стать парой близких людей, а вместе с Тимом – настоящей семьей.

Трудно переоценить важность самой первой встречи. То впечатление, которое производит на меня клиент при знакомстве, дает мне, профессионалу, самую важную информацию об этом человеке. Опираясь на то, что было сказано и осталось невысказанным, а также на такие внешние особенности, как поза, ухоженность, выражение лица, манеры и жесты, интонация, прямой или уклончивый взгляд, осанка и стиль поведения, – я получаю массу информации о том, как клиент ведет себя с людьми, особенно находясь в состоянии стресса. Все это складывается в отчетливую, несомненно, субъективную картину, которая дает мне возможность предугадать, какой будет работа с этим человеком в ходе терапевтических сеансов.

Хотя как психотерапевт я стараюсь *осознанно* подходить к оценке жизненной позиции своего нового клиента, очень похожий, хотя и не столь осознанный процесс происходит и в том случае, когда встречаются

любые два человека. Каждый старается получить ответ на те или иные вопросы, касающиеся нового знакомого, на основе той богатой информации, которая автоматически циркулирует между ними в первые минуты общения. Обычно эти вопросы, на которые мы мысленно отвечаем, очень просты: есть ли у нас что-либо общее? Принесет ли это знакомство какую-нибудь пользу? Приятно ли с тобой общаться?

Но часто возникают и другие вопросы – все зависит от конкретных людей и их желаний. У каждой слишком сильно любящей женщины за явными, разумными, практичными вопросами скрываются другие, более насущные, на которые мы стремимся во что бы то ни стало получить ответ, потому что они идут из самой глубины души.

– Я нужна тебе? – украдкой спрашивает женщина, которая любит слишком сильно.

– Сумеешь ли ты позаботиться обо мне и решить мои проблемы? – безмолвно вторит мужчина, который выберет ее своей подругой.

## Глава седьмая. Красавица и Чудовище

*«Многие мужчины гораздо более страшные чудовища, чем ты, – сказала Красавица. – Поэтому, несмотря на твое уродство, я предпочитаю тебя...»*

### *«Красавица и Чудовище»*

Героини историй, рассказанных в двух предыдущих главах, единодушно выражали потребность быть нужными и помогать мужчинам, с которыми связала их судьба. Да, возможность быть полезными своим избранникам стала основным фактором того влечения, которое эти женщины испытали. Мужчины, соответственно, давали понять, что ищут ту, которая смогла бы им помочь, сумела бы контролировать их поведение, помогла бы почувствовать себя защищенными или «спасти» – ту, которая смогла бы, выражаясь словами одного из моих клиентов, стать «женщиной в белом».

Эта тема – женщина, которая спасает мужчину своей самоотверженной, совершенной, всепрощающей любовью, возникла отнюдь не в наши дни. Сказки, всегда воплощающие важнейшие уроки той культуры, которая их создает и сохраняет, уже многие века предлагают нам разные версии этой драмы. В сказке «Красавица и Чудовище» невинная юная девица встречает отвратительное, страшное чудовище. Чтобы спасти свою семью от его гнева, Красавица соглашается жить с ним. Узнав его ближе, она в конце концов преодолевает естественное отвращение и даже начинает любить его, невзирая на звериный облик.

Когда это случается, конечно же, происходит чудо: несчастный избавляется от своего ужасного обличья и снова становится человеком, и к тому же принцем. Он обретает былое величие, а девица – благодарного и достойного жениха. Таким образом, ее любовь и сострадание с лихвой окупаются, и она занимает подобающее место рядом с ним, чтобы жить, поживать и добра наживать.

Как и каждая сказка, передававшаяся из уст в уста на протяжении столетий, «Красавица и Чудовище» в рамках трогательной истории воплощает в себе глубокую духовную истину, которую трудно постичь и еще труднее претворить в жизнь, потому что она очень часто *не согласуется* с современными ценностями. Соответственно существует тенденция истолковывать сказку так, чтобы она подкрепляла установки, принятые в той или иной культуре. Но при этом легко совершенно упустить ее глубинный смысл. Ниже мы исследуем духовный урок, который дает нам «Красавица и Чудовище», но сначала нужно посмотреть на культурные установки, которые так явно акцентирует эта сказка: женщина может изменить мужчину, если она достаточно его любит.

Это убеждение, столь сильное и всеобъемлющее, пронизывает индивидуальную и групповую психику. В нашей повседневной речи, в нашем привычном поведении снова и снова отражается негласная культурная установка, утверждающая, что силой любви можно изменить человека к лучшему и долг женщины заключается именно в этом. Если любимый чувствует или поступает не так, как нам хотелось бы, мы старательно ищем способ изменить его поведение или настроение, обычно с благословения других, которые дают нам советы и поощряют наши усилия («А ты не пробовала?..»).

Эти советы могут быть столь же противоречивы, сколь многочисленны, но мало кто из друзей и близких может от них удержаться. Каждый искренне жаждет помочь. В этом процессе принимают участие даже средства массовой информации, которые не только отражают эту систему убеждений, но укрепляют и поддерживают ее своим влиянием, продолжая возлагать эту задачу на женщин. Например, женские журналы, а также некоторые более универсальные издания постоянно публикуют статьи на тему «Как помочь своему мужчине стать таким или сяким». Однако в журналах для мужчин равноценных статей о том «Как помочь своей женщине стать такой или сякой» не сыщешь буквально днем с огнем.

И вот мы, женщины, покупаем эти журналы и стараемся следовать их советам, надеясь помочь своим избранникам стать такими, какими мы хотим их видеть.

Почему нам, женщинам, так по душе эта мысль – превратить того, кто несчастен, нездоров или несовершенен, в идеального партнера? Почему эта задача так соблазнительна и мы отдаем ей столько времени?

Некоторым ответ покажется очевидным: иудейско-христианской этике неотъемлемо присущ принцип, утверждающий, что нужно помогать менее удачливым, нежели мы сами. Нас учат, что это наша обязанность – щедро и сочувственно откликаться на чужую беду. Не судить, а помогать: вот что мы считаем своим моральным долгом.

К сожалению, эти благородные мотивы ни в коем случае не могут полностью объяснить поведение миллионов женщин, которые предпочитают выбирать своими партнерами мужчин жестоких, равнодушных, склонных к рукоприкладству, холодных, страдающих зависимостью или по другим причинам неспособных на любовь и близость. Слишком любящие женщины делают

такой выбор потому, что испытывают жгучую потребность властвовать над самыми близкими людьми. Эта потребность властвовать над другими берет начало в детстве, когда мы часто переживаем множество ошеломляющих эмоций: гнев, невыносимое напряжение, вину, стыд, жалость к другим и к самим себе. Девочку, растущую в такой атмосфере, эти эмоции гнетут до такой степени, что она не сможет существовать, если не найдет способ себя защитить. Ее средством самозащиты всегда становится мощный механизм – *отрицание* и столь же мощное бессознательное побуждение – стремление *властвовать*. Все мы в своей жизни бессознательно прибегаем к этому защитному механизму – отрицанию – порой по самым пустяковым поводам, порой в важных и ответственных ситуациях. Иначе нам пришлось бы принять к сведению неприятные факты о том, кто мы такие, что думаем и чувствуем, а это не соответствует нашему идеализированному представлению о себе и своих обстоятельствах. Механизм отрицания особенно полезен, когда нужно отмахнуться от информации, которую мы не желаем знать. Например, не замечая (отрицая), что наш ребенок уже совсем взрослый, можно не думать о том, что он может скоро покинуть родительский дом. Или же, не видя и не чувствуя (отрицая) лишние килограммы, о которых сигнализируют зеркало и тесная одежда, можно и дальше налегать на любимые лакомства.

Отрицание можно определить как отказ принять реальность на двух уровнях: на уровне того, что действительно происходит, и на уровне ощущений. Давайте посмотрим, как отрицание способствует тому, что девочка, вырастая, превращается в слишком любящую женщину. Например, у нее может быть отец, который редко бывает дома по вечерам, потому что завел связь на стороне. И она говорит себе (или слышит от других членов семьи): папа занят на работе. Так она

отрицает, что между родителями существует некая проблема или что происходит что-то необычное. Это помогает ей избежать опасений по поводу прочности семьи и собственного благополучия. Она говорит себе, что отец много работает, и это возбуждает сочувствие, а не гнев и стыд, которые пришлось бы испытать при встрече с реальными фактами. Так она отрицает и реальность, и свое отношение к ней и создает фантазию, с которой ей легче жить. Постепенно она в совершенстве овладевает умением оберегать себя от боли, но в то же время утрачивает способность делать свободный выбор. Механизм отрицания начинает работать автоматически, без ее участия.

В дисфункциональной семье *всегда* присутствует коллективное отрицание реальности. Какими бы сложными ни были проблемы, семья никогда не станет дисфункциональной, если не запущен процесс отрицания. А если кто-то из членов семьи попытается вырваться из порочного круга отрицания, – например, точно оценит ситуацию в семье, – остальные, как правило, активно воспротивятся его мнению. Зачастую, чтобы вернуть нарушителя в строй, прибегают к высмеиванию, а если это не помогает, отступника исключают из общего круга приязни, любви и общения.

Никто из тех, кто использует защитный механизм отрицания, не идет на это сознательно, предпочитая закрыть глаза на реальность или надеть шоры, дабы не замечать, что именно делают и говорят окружающие. Никто из тех, кто прибегает к отрицанию очевидного, не принимает это решение сознательно: буду глух к своим эмоциям. Это происходит само собой, когда эго, стремясь обеспечить себе защиту от изнурительных конфликтов, тягот и страхов, отказывается принимать информацию, чреватую для него слишком большими неприятностями.

Предположим, девочка, чьи родители часто скандалят, приглашает подружку переночевать. Ночью обе девочки просыпаются от громких голосов ссорящихся взрослых. Гостья спрашивает шепотом:

– Никакого покоя от твоих предков. Что это они так расшумелись?

Смущенная хозяйка, которой не привыкать к таким ночным сценам, уклончиво отвечает:

– Понятия не имею, – а потом долго не может уснуть и лежит, мучаясь от стыда, под аккомпанемент продолжающихся криков.

После этого гостья не может понять, почему подружка начинает ее избегать.

Ее сторонятся, потому что она невольно проникла в семейную тайну, а значит, служит напоминанием о том, что ее подруга предпочла бы не знать. Неприятные события, например эта родительская ссора, настолько болезненны, что дочери гораздо удобнее отрицать истину. А для этого приходится все более усердно избегать всего, что грозит разрушить защиту, которую она возвела, чтобы отгородиться от боли. Она не желает ощущать страх, стыд, гнев, беспомощность, ужас, отчаяние, жалость, неприязнь и отвращение. Но если она позволит себе что-то чувствовать, ей неизбежно придется сражаться с этими сильными и противоречивыми эмоциями, а потому *она предпочитает не чувствовать вообще ничего*. Это и есть источник ее потребности властвовать людьми и событиями, присутствующими в ее жизни. Властвуя над тем, что происходит вокруг нее, она пытается обеспечить себе чувство защищенности. Никаких потрясений, никаких неожиданностей, *никаких чувств*.

Попав в неприятную ситуацию, все мы стараемся ею овладеть, насколько это возможно. У членов неблагополучных семей эта реакция становится преувеличенной, потому что боль слишком сильна.



Вспомните историю Лизы: родители требовали, чтобы она лучше училась. У семьи были реальные основания надеяться, что учебу можно подтянуть, но очень мало шансов, что это уменьшит тягу матери к спиртному. Поэтому, вместо того чтобы взглянуть правде в лицо и расписаться в своей неспособности справиться с алкоголизмом матери, все предпочитали считать, что жизнь в семье пойдет на лад, если Лиза станет лучше учиться.

Помните, Лиза тоже постоянно пыталась исправить ситуацию (овладеть ею), стараясь «быть хорошей». Ее хорошее поведение ни в коем случае не было здоровым выражением радости, которую она испытывала по поводу своей семьи и своей жизни. Совсем наоборот. Каждое дело, которое она выполняла по собственной инициативе, выражало ее отчаянные попытки как-то разрядить невыносимую семейную обстановку, за которую она, ребенок, считала себя ответственной.

Дети неизбежно возлагают на себя вину и ответственность за серьезные проблемы, осложняющие жизнь семьи. Причина в том, что фантастические представления о собственном всемогуществе заставляют их верить, будто именно они повинны в том, что творится в семье, и они же способны изменить ситуацию в лучшую или худшую сторону. Многих несчастных детей, как и Лизу, родители или другие члены семьи обвиняют в создании тех проблем, над которыми дети не властны. Но даже без таких словесных упреков ребенок принимает на себя тяжкое бремя ответственности за семейные невзгоды.

Нам нелегко и неприятно признаваться в том, что на самом деле наше самоотверженное поведение, стремление быть «хорошими» и желание помочь – это, возможно, всего лишь попытки властвовать, а они не имеют под собой бескорыстных побуждений. Простое и наглядное изображение этих движущих сил я увидела

на плакате, висевшем на двери одного из офисов в агентстве, где я некогда работала. На ней был нарисован круг, поделенный на две половины: верхняя изображала желтое восходящее солнце, а нижняя была выкрашена в черный цвет. Подпись гласила: «Помощь – солнечная сторона власти». Этот плакат должен был напоминать и консультантам, и клиентам о необходимости постоянно следить за тем, какие мотивы скрываются за потребностью переделывать других.

Когда усилия помочь прилагают люди, чье детство прошло в неблагополучной семье или чья личная жизнь полна стрессов, это всегда наводит на подозрение, что они стремятся получить власть. Когда мы делаем для человека то, что он мог бы сделать для себя сам; когда планируем его будущее или повседневные действия; когда донимаем его подсказками, советами, напоминаниями, предупреждениями или уговорами, хотя он уже давно вышел из детского возраста; когда мы не можем допустить, чтобы он столкнулся с последствиями своих поступков, а потому пытаемся либо изменить его действия, либо избежать их последствий, то все это – проявления власти. Мы надеемся, что если нам удастся установить над ним свою власть, то удастся совладать и со своими чувствами там, где наша жизнь соприкасается с его жизнью. И конечно же, чем упорнее мы стремимся к власти, тем хуже это у нас получается. Но остановиться мы уже не можем.

Женщину, которая привыкла отрицать и властвовать, будут притягивать ситуации, требующие проявления этих склонностей. Не позволяя соприкоснуться с реальными обстоятельствами и чувствами, отрицание вовлечет ее в отношения, обремененные трудностями. Тогда она призовет на помощь все свое умение помогать-властвовать, чтобы сделать ситуацию более терпимой, постоянно отрицая,

насколько она тяжела на самом деле. Отрицание удовлетворяет потребность властвовать, а неизбежный крах попытки удержать власть – потребность отрицать.

Такую динамику иллюстрируют истории, с которыми вы сейчас познакомитесь. Эти женщины сумели хорошо разобраться в своем поведении благодаря сеансам психотерапии или, там где это было показано, благодаря участию в различных группах поддержки. Они смогли увидеть истинное лицо своих стараний помочь, узнать в них мотивируемые бессознательным попытки отрицать собственную боль, властвуя над близкими людьми. Та страсть, с которой каждая женщина стремится помочь своему партнеру, показывает, что здесь мы имеем дело с привязанностью, а не с сознательным выбором.

**КОННИ: тридцать два года, разведена, мать одиннадцатилетнего сына.**

Перед тем как обратиться к психотерапевту, я не могла припомнить ни одного повода, по которому ссорились мои родители. Помнила только, что они постоянно ссорились: каждый божий день, за завтраком, обедом и ужином, почти каждую минуту. Они критиковали друг друга, не соглашались друг с другом, оскорбляли друг друга, и все это на наших глазах – моих и брата. Папа как можно дольше задерживался на работе или еще где-нибудь, но раньше или позже ему все равно приходилось возвращаться домой, и тогда это начиналось снова. Моя роль заключалась, во-первых, в том, чтобы притворяться, будто ничего не происходит, а во-вторых, в том, чтобы правдами и неправдами отвлечь одного из родителей или обоих. Я вздергивала подбородок и, одарив их лучезарной улыбкой, отпускала шутку или начинала дурачиться, стараясь привлечь их внимание. На самом деле внутри у меня все замирало от ужаса, но страх плохо сказывался на качестве представления. Поэтому я кривлялась и паясничала, и

скоро это стало моим постоянным занятием. Я до того усердно упражнялась в этом дома, что постепенно стала вести себя так и в других местах. Мое мастерство росло. В двух словах, все сводилось к следующему: если что-то шло не так, я не обращала на это внимания и в то же время старалась не дать заметить окружающим. Так я вела себя и в семейной жизни.

Я встретила Кеннета в бассейне, когда мне было двадцать. Он был очень смуглый, красивый, похожий на загорелого яхтсмана. Кеннет так мной увлекся, что вскоре после нашего знакомства захотел, чтобы мы жили вместе, и это обещало мне прекрасное будущее. К тому же он был очень жизнерадостный, как и я, вот я и подумала, что у нас есть все для совместного счастья.

Правда, Кеннет был слегка неуверен, слегка нерешителен в том, что касалось его карьеры, того, чем он хочет заниматься в жизни, и здесь я ободряла его как могла. Я не сомневалась, что способствую его развитию, обеспечиваю необходимую поддержку и руководство. С самого начала я принимала буквально все решения, касавшиеся нас двоих, и все же каким-то образом он делал только то, что хотел. Я чувствовала себя сильной, а он чувствовал, что может на меня опереться. Наверное, каждый получил то, что ему было нужно.

Мы жили вместе месяца три-четыре, когда в его отсутствие ему позвонила старая подружка, работавшая вместе с ним. Узнав, что я живу с Кеннетом, она удивилась. Он ни разу не упомянул, что у него кто-то есть, хотя они виделись на работе по крайней мере два-три раза в неделю. Это вырвалось у нее случайно, когда она, ощутив неловкость, попыталась извиниться за звонок. Слегка уязвленная, я спросила об этом Кеннета. Он ответил: «Я не счел это настолько важным, чтобы делиться с ней». Помню страх и боль, которые я тогда испытала, но эти чувства продолжались всего миг. Потом я отсекала их и подошла к вопросу очень

рационально. Я видела только два выбора: либо поссориться с ним из-за этого, либо махнуть рукой и смириться с тем, что некоторые вещи он воспринимает не так, как я. Я с легким сердцем выбрала второе и превратила все в шутку. Ведь я дала себе обещание, что никогда в жизни не стану ссориться так, как это делали мои родители. Сама мысль о том, чтобы злиться, была для меня тошнотворной. Ребенком я постоянно всех развлекала и не осмеливалась ощущать сильные эмоции, поэтому теперь бурные чувства меня пугали, выводили из равновесия. К тому же я любила, чтобы все было тишь да гладь, а потому приняла то, что сказал Кеннет, и похоронила свои сомнения относительно того, насколько искренне предан мне мой избранник. Через несколько месяцев мы поженились.

Двенадцать лет пролетели быстро, и вот однажды по совету своей коллеги я пришла в кабинет психотерапевта. Мне казалось, что я по-прежнему полная хозяйка своей жизни, но приятельница сказала, что беспокоится за меня, и настояла, чтобы я обратилась за помощью.

Эти двенадцать лет мы с Кеннетом прожили вместе, а теперь расстались, причем по моему настоянию, хотя поначалу были очень счастливы. Психотерапевт стала меня расспрашивать: что между нами разладилось? Я наговорила кучу всякой всячины и, между прочим, упомянула, что муж уходит из дома по вечерам. Сначала это случалось один-два раза в неделю, потом три-четыре и, наконец, в последние пять лет он шесть вечеров из семи проводил вне дома. В конце концов, я ему сказала: «Похоже, тебе лучше где-то в другом месте, так, может, ты лучше съедешь совсем?»

Психотерапевт спросила, знаю ли я, где он проводил все эти вечера, а я ответила:

– Не знаю, никогда не спрашивала.

Помню ее удивленный вид.

– Он столько лет отсутствовал вечерами, и вы ни разу его не спросили, где он пропадает?

– Ни разу, – ответила я. – Мне казалось, что муж и жена не должны ограничивать свободу друг друга.

Правда, я говорила с ним о другом – о том, чтобы он уделял побольше времени нашему сыну Таду. Он всегда со мной соглашался, но по вечерам снова уходил и только иногда присоединялся к нам в воскресенье, чтобы сделать что-нибудь вместе. Я предпочитала видеть в нем не слишком умного человека, которому эти мои длинные нотации были необходимы, чтобы маломальски справляться с отцовскими обязанностями. Я так и не могла себе признаться, что он делал только то, что хотел, а я была бессильна его изменить. На самом деле с годами все только ухудшалось, несмотря на мои усилия вести себя идеально. Во время первого сеанса психотерапевт спросила меня:

– Как, по-вашему, чем он все-таки занимался, когда уходил из дома?

Я почувствовала досаду. Мне совсем не хотелось об этом думать, потому что, если не думать, не будет больно.

Теперь я знаю, что Кеннет не мог жить с одной женщиной, хотя ему нравилась та надежность, которую обеспечивали постоянные отношения. Он давал мне тысячи поводов понять, что происходит, – и до женитьбы и после. Случалось, на пикнике, который устраивали его сослуживцы, он куда-то исчезал на несколько часов или на вечеринке начинал болтать с какой-нибудь женщиной, и потом они уходили вместе. В таких ситуациях, даже не задумываясь о том, что делаю, я пускала в ход все свое обаяние, чтобы отвлечь людей от происходящего и показать, какая я молодчина... А может быть, и доказать, что я достойна любви, что я не та женщина, от которой приятель или муж захотел бы сбежать при первом удобном случае.

Мне понадобилась длительная психотерапевтическая помощь, чтобы вспомнить: у моих родителей тоже существовала эта проблема – «другая женщина». Их ссоры были вызваны тем, что отец уходил из дома, а мать, хотя и не говорила об этом прямо, прозрачно намекала на его неверность и упрекала за то, что ему на всех нас наплевать. Я думала, что это она его прогоняла, и совершенно осознанно приняла решение никогда не вести себя так, как она. Поэтому я держала все внутри и продолжала улыбаться. Это и привело меня в кабинет психотерапевта. Я сияла безмятежной улыбкой на следующий же день после того, как мой девятилетний сын попытался покончить с собой. Я отмахнулась от его поступка как от шутки, и это по-настоящему встревожило мою коллегу. Я слишком долго надеялась на чудо и верила, что, если я буду хорошей и никогда не стану злиться, все кончится хорошо.

То, что я считала Кеннета не особенно умным, тоже помогало. Я читала ему нотации и старалась организовать его жизнь, а он соглашался платить эту невысокую цену за то, что я стряпала, убирала и не задавала никаких вопросов, позволяя ему делать все, что заблагорассудится.

Я привыкла отрицать, что в моей жизни не все идеально, и уже не могла остановиться, пока мне не помогли. Мой сын был ужасно несчастен, а я просто не позволяла себе это замечать. Я старалась его разубедить, подшучивала над ним, и это, наверное, только усиливало его страдания. И еще я старалась, чтобы никто из знакомых не узнал, что наша семейная жизнь разладилась. Кеннет уже полгода как ушел из дома, а я так никому и не сказала, что мы расстались, и это осложняло жизнь нашему сыну. Ему тоже приходилось хранить тайну и скрывать ото всех свою боль. Я ни с кем не хотела об этом говорить и ему тоже не позволяла. Я не понимала, что ему отчаянно

необходимо избавиться от бремени этой тайны. Психотерапевт просто заставила меня рассказать окружающим, что мой идеальный брак развалился. До чего же мне было трудно это признать! Думаю, что для Тада попытка покончить с собой стала криком о помощи: «Эй, люди! Случилось что-то серьезное!»

Теперь наши дела пошли на лад. Мы с Тадом все еще ходим к психотерапевту, вместе и порознь. Учимся разговаривать друг с другом и разбираться в своих чувствах. Психотерапевт поставила мне условие: не шутить над тем, что произошло, в течение часа. Мне очень трудно отказаться от этой защиты и по-настоящему чувствовать все, что со мной происходит, но я делаю успехи. Встречаясь с мужчинами, я иногда ловлю себя на мысли: ему не хватает меня, чтобы слегка подправить тот или иной недостаток, – но знаю, что об этом не стоит задумываться надолго. Редкие шуточки по поводу этих слабых рецидивов болезни под названием «желание помочь» – вот единственные остроты, которые мне сегодня позволяет мой психотерапевт. Уж лучше смеяться над своими прежними болячками, чем пытаться скрывать за смехом все, что идет не так.

Сначала Конни использовала юмор как средство, помогающее отвлечь родителей и отвлечься самой от опасной реальности – шаткой семейной жизни. Призывая на помощь все свое природное обаяние и остроумие, девочка умела привлечь внимание к себе, и тогда мать с отцом хотя бы на время переставали «зацикливаться» друг на друге и ссориться. Каждый раз, когда ей это удавалось, она ощущала себя связующим звеном между этими двумя противниками, а заодно и чувствовала всю сопряженную с этой ролью ответственность. Такие взаимоотношения зародили в ней потребность властвовать другими, чтобы самой ощущать надежность и безопасность. А чтобы установить эту власть, она



прибегала к привычному средству – отвлекала с помощью шуток. Конни научилась тонко улавливать у окружающих малейшие признаки гнева и враждебности и не давать им проявляться, вовремя рассмешив или обезоружив улыбкой.

У нее были две причины отрицать свои чувства. Первая: мысль о возможном разрыве между родителями была слишком страшной, чтобы ее можно было вынести. И вторая: любое проявление собственных эмоций было помехой удачному представлению. Скоро она начала отрицать свои чувства автоматически; столь же автоматически она старалась манипулировать и властвовать окружающими. Некоторых людей ее наигранная бодрость наверняка отталкивала, других же, вроде Кеннета, который не желал ничего, кроме самых поверхностных отношений, такой стиль общения привлекал.

То, что Конни смогла прожить столько лет с человеком, который все чаще исчезал из дома, отсутствовал часами и, наконец, стал где-то пропадать каждый вечер, и при этом *никогда* не спрашивала, куда он уходит и чем занимается во время своих отлучек, свидетельствует о том, как велика была ее способность отрицать и как силен глубоко засевший в ней страх. Конни не желала ничего знать, не желала ссориться или спорить, но больше всего – вновь пережить кошмар своего далекого детства: страх разрыва, из-за которого весь ее мир рухнет.

Было очень трудно уговорить Конни согласиться на психотерапевтическое лечение, которое требовало от нее отказаться от главной защиты – юмора. Она восприняла это так, будто ее попросили перестать дышать: какое-то время она была уверена, что без юмора просто не выживет. Отчаянный поступок сына, в котором выразилась мольба о том, чтобы они оба наконец признали мучительную реальность своей

ситуации, почти не затронул мощную систему защиты, возведенную Конни. Она настолько утратила связь с реальностью, что была очень близка к помешательству, и на сеансах психотерапии долгое время настаивала на том, чтобы разговор касался только проблем Тада, полностью отрицая существование собственных. Привыкнув всегда быть сильной, она не собиралась сдаваться без боя. Но постепенно, вместе с готовностью пережить страх, который стал проявляться, когда она отказалась от своей привычки шутить, Конни почувствовала себя более защищенной. Она освоила более взрослые методы, более здоровые механизмы, помогающие справляться со страхом, нежели те, которыми привыкла злоупотреблять с детства. Она начала задавать вопросы, возражать, проявлять свои чувства и высказывать свои желания. Она научилась быть честнее – с собой и другими, – чем была много лет. И наконец, она сумела усовершенствовать свой юмор, который теперь помогает ей трезво посмеиваться над собой.

**ПЭМ: тридцать шесть лет, дважды разведена, мать двух сыновей-подростков.**

Я выросла в несчастливой семье, где атмосфера всегда была напряженной. Отец бросил маму еще до того, как я родилась, и она с самого начала была матерью-одиночкой. Ни у кого из моих знакомых не было разведенных родителей, поэтому в пятидесятые годы в нашем мещанском городке на нас только что пальцами не показывали.

В школе я прилежно училась и была очень хорошенькой, и это мне здорово помогало. Хотя бы в учебе я могла отличиться. Так я стала первой ученицей и восемь классов закончила на «отлично». Но потом постоянный эмоциональный гнет стал настолько силен, что мне больше не удавалось сосредоточиться на учебе,

и моя успеваемость поползла вниз, хотя совсем скатиться я не смела. У меня всегда было такое чувство, что я разочаровываю маму, и я вечно боялась ее подвести.

Мама была секретарем и, чтобы заработать на жизнь, ей приходилось трудиться не покладая рук. Теперь я понимаю, как она надрывалась. Кроме того, она была очень гордая и страшно стыдилась своего положения разведенной женщины. Она очень стеснялась, когда к нам домой приходили другие дети. Мы бедствовали, еле сводили концы с концами и в то же время отчаянно старались не подавать вида. Делать это было гораздо легче, если люди никогда не видели, как мы живем, так что гостей мы не особенно любили, и это еще мягко сказано. Когда подружки приглашали меня переночевать, мама всегда твердила: «Ты им даром не нужна». Она делала это отчасти потому, что не хотела проявлять ответное гостеприимство и приглашать их к нам. Но тогда я этого, конечно, не знала и верила тому, что она мне говорила: люди не хотят, чтобы их дети со мной водились.

Я выросла в полном убеждении, что во мне есть какой-то изъян. Какой именно, я не знала, но он явно был причиной того, что меня не принимали и не любили. В нашем доме не было любви – ее заменял долг. Самое худшее, что мы никогда не могли поговорить о том обмане, в котором жили, стараясь казаться лучше, чем были: счастливее, обеспеченнее, успешнее. Это требовало постоянного напряжения, но и оно оставалось невысказанным. Я никогда не решилась бы даже затронуть эту тему: слишком боялась, что в любой момент станет очевидно, что я хуже всех остальных. Я умела приодеться и хорошо училась, но все равно чувствовала себя обманщицей. В глубине души я знала, что порочна до мозга костей, и если и нравлюсь людям,

то только потому, что сумела их провести. Знай они меня получше, и смотреть бы не стали.

Наверное, то, что я росла без отца, только усугубило дело. Ведь я так и не научилась общаться с мужчиной на основе принципа «ты – мне, я – тебе». Для меня они были экзотическими созданиями, которые одновременно отталкивали и притягивали. Мама никогда особенно не распространялась об отце, но из того немногого, что я от нее узнала, можно было сделать вывод: гордиться тут особенно нечем. Дальше расспрашивать я не стала, поскольку опасалась того, что может открыться. Мама не особенно жаловала мужчин и намекала, что по натуре они опасны, эгоистичны и не заслуживают доверия. Но я не могла с собой ничего поделать. Мне все они казались неотразимыми, начиная с мальчугана, с которым я познакомилась, впервые придя в детский сад. Я изо всех сил старалась выяснить, чего же мне не хватает в жизни, но никак не могла понять. Скорее всего, мне отчаянно хотелось иметь кого-то близкого, отдавать и получать любовь. Я знала, что мужчины и женщины, мужья и жены, должны любить друг друга, но мама утверждала, и намеками и прямо, что от мужчин счастья не дождешься. Они способны принести только горе: сбегут с твоей же лучшей подругой или еще как-нибудь обманут. Такие вот истории я слышала от нее, подрастая. Наверное, я очень рано решила найти себе такого человека, который ни за что не захочет и не сможет от меня уйти, может быть, даже такого, который больше никому не нужен. Потом я, скорее всего, забыла, что приняла такое решение, и просто стала его осуществлять.

В юности я бы никогда не сумела выразить это словами, но знала, что единственный способ удержать человека, особенно мужчину, – это стать ему необходимой. Тогда он меня не бросит, потому что я буду ему помогать, а он будет за это благодарен.

Неудивительно, что мой первый мальчик был калекой. Он попал в автокатастрофу и получил перелом позвоночника. Ноги у него были в ортопедических шинах, а при ходьбе он опирался на металлические костыли. Вечерами я молилась, чтобы Бог сделал меня калекой вместо него. Мы вместе ходили на танцы, и я весь вечер сидела рядом с ним. Он был милый мальчик, очень приятный в общении, и другой девушке вполне хватило бы и этого, чтобы с ним встречаться. Но у меня была другая причина: я встречалась с ним, потому что это было безопасно. Раз я снисхожу до него, он меня не отвергнет и не причинит боль. Для меня это была своеобразная страховка от боли. Я была от этого мальчика просто без ума, но теперь знаю: я выбрала его потому, что у него, как и у меня, был изъян. Его недостаток был виден, поэтому я могла быть спокойна, ощущая жалость и сострадание *к нему*. Он был самым нормальным из моих кавалеров. После него у меня были несовершеннолетние преступники, бездельники – сплошной сброд.

В семнадцать лет я познакомилась со своим первым мужем. У него были неприятности в школе, и он был на грани исключения. Его отец и мать развелись, но продолжали выяснять отношения. По сравнению с его положением моя жизнь казалась вполне сносной. Можно было слегка расслабиться, не так остро чувствовать стыд. К тому же, конечно, я его очень жалела. Он был бунтарь, но я думала, все дело в том, что до меня его никто не понимал.

К тому же у меня IQ<sup>[5]</sup> был, как минимум, на двадцать баллов выше, чем у него. Я нуждалась в этом перевесе, но и его едва хватало, чтобы я могла ощущать себя ровней и верить, что меня не оставят ради кого-то лучшего.

Мои отношения с мужем (а мы прожили вместе двенадцать лет) строились на том, что я отказывалась

принять его таким, какой он есть, и пыталась сделать другим, каким хотела видеть. Я была уверена: слушайся он меня в том, как нужно воспитывать наших детей, вести дела, общаться с родителями, жизнь его была бы гораздо счастливее, а мнение о себе значительно выше. Я продолжала учиться и выбрала специальностью, конечно же, психологию. В моей жизни царили сплошной хаос и страдание, а я училась тому, как нужно помогать другим. Справедливости ради должна сказать, что я всегда старалась найти ответы, но считала, что главное условие для счастья – заставить *его* измениться. Он не оплачивал счета и не платил налоги, давал мне и детям обещания, которые не выполнял, приводил в ярость своих клиентов, которые звонили *мне* и жаловались, что он не довел до конца начатую работу.

Я не могла его оставить, пока не убедилась окончательно, что представляет собой мой муж на самом деле, не перестала думать о том, каким я хотела бы его видеть. Последние три месяца нашей семейной жизни я наблюдала – не читала непрерывные нотации, а просто молча смотрела. Тогда-то я и осознала, что с тем человеком, которым он является на самом деле, я жить не могу. До сих пор я ждала часа, когда смогу полюбить того замечательного мужчину, которым он станет с моей помощью. Только надежда, что он изменится ради меня, придавала мне силы все эти годы.

Правда, тогда я еще не понимала, что усвоила привычную модель – выбирать мужчин, которые, на мой взгляд, не так уж хороши сами по себе и нуждаются в моей помощи. Это дошло до меня только после еще нескольких связей с никчемными мужчинами: один был наркоман, другой – гомосексуалист, третий – импотент, а четвертый, с которым мы прожили довольно долго, был, по его словам, очень несчастен в браке. Когда этот роман закончился крахом, я уже больше не могла

верить, что мне просто не везет. Стало ясно: в том, что со мной происходит, отчасти виновата я сама.

К тому времени я была дипломированным психологом, и вся моя жизнь вращалась вокруг помощи другим. Теперь я знаю, что среди моих коллег полно людей вроде меня. Весь день помогая людям на работе, они потом ощущают потребность «помогать» своим близким. Мой метод общения с сыновьями заключался в том, чтобы напоминать, ободрять, поучать и беспокоиться за них. О любви я знала только одно: нужно стараться помогать людям и заботиться о них. Я даже не подозревала, что можно принимать людей такими, какие они есть. Может быть, все дело в том, что я никогда не принимала саму себя.

И тут судьба обошлась со мной милостиво. Моя жизнь развалилась. Едва закончился мой роман с женатым мужчиной, как у обоих сыновей начались трения с законом, а у меня – неприятности со здоровьем. Мне уже не хватало сил на то, чтобы заботиться обо всех остальных. И тогда полицейский, осуществлявший надзор за моим сыном, которого осудили условно, сказал: «Вы бы лучше позаботились о себе». И почему-то я сумела услышать этот его совет. После всех этих лет, отданных изучению и практике психологии, именно ему удалось до меня достучаться. В результате у меня будто пелена спала с глаз, и я увидела всю глубину своей ненависти к себе.

Одним из самых тяжелых открытий стало то, что моя мать не хотела брать на себя ответственность, связанную с моим воспитанием. Я была ей не нужна, и точка. Теперь, став взрослой, я могу понять, как ей было трудно. Но, вечно намекая на других людей, которым я не нужна, она на самом деле говорила о себе. И я, хоть и была мала, каким-то образом это понимала, только не могла взглянуть правде в глаза и поэтому делала вид, что ее не существует. Очень скоро для меня перестало

существовать очень многое. Я не позволяла себе слышать придирки, которыми она меня осыпала, или видеть, как она злится, когда мне весело. Слишком страшно было ощущать ту враждебность, которой она меня окружила, поэтому я перестала чувствовать и реагировать и направила всю энергию на то, чтобы быть хорошей и помогать другим. Пока я была занята другими людьми, было некогда обращать внимание на себя, чувствовать собственную боль.

Мне пришлось поступиться своей гордостью, но я пошла в группу самопомощи, состоявшую из женщин, у которых были похожие проблемы с мужчинами. Как психолог я часто вела занятия таких же групп, и вот теперь стала всего лишь рядовой участницей. Хотя мое самолюбие было уязвлено, группа помогла мне осознать мою потребность властвовать и манипулировать другими и покончить с этим. Начался процесс выздоровления. Вместо того чтобы биться с кем-то другим, я наконец-то занималась собой. А работы был непочатый край. Как только я сосредоточила свои усилия на том, чтобы перестать устраивать жизнь всех окружающих, мне пришлось практически перестать разговаривать! Все, что я говорила на протяжении многих лет, выражало мои попытки «помочь». Я была страшно потрясена, осознав, как много руководила и указывала. Необходимость изменить поведение заставила меня столь же радикально пересмотреть приемы профессиональной работы. Теперь мне гораздо лучше удается поддерживать своих пациентов, предоставляя им самим работать над своими проблемами. Раньше я ощущала настойчивую потребность их исправить, а теперь мне важнее их понять.

Прошло некоторое время, и я встретила очень славного человека. Он совершенно во мне не нуждался. У него все было в полном порядке. Сначала я ощущала



себя с ним очень неловко, мне было нелегко научиться просто быть рядом, не пытаясь полностью его переделать. Ведь я умела общаться с людьми только так. Но постепенно я привыкла просто быть собой и ничего не делать, и, похоже, мне это удастся. У меня такое ощущение, что моя жизнь начинает обретать какой-то смысл. Я продолжаю ходить в группу, чтобы не скатиться на прежний уровень. Порой что-то во мне снова хочет взять власть в свои руки, но теперь я знаю нечто лучшее, чем уступать этой потребности.

Какое отношение все это имеет к отрицанию и стремлению властвовать?

Пэм начала с того, что стала отрицать реальность материнской злости и враждебности по отношению к себе. Она не разрешала себе чувствовать, что это, в сущности, значит – быть досадной обузой, а не любимой дочерью. Она категорически не позволяла себе чувствовать, потому что иначе было бы слишком больно. Впоследствии эта неспособность воспринимать и переживать эмоции стала определять ее выбор среди мужчин. На начальной стадии каждой связи эмоциональная сигнальная система, которая предостерегла бы Пэм от неверного выбора, бездействовала по причине слишком далеко зашедшего отрицания. Поскольку эмоционально она не могла себе представить, каково это – быть рядом с этими мужчинами, ей оставалось воспринимать их исключительно как людей, нуждающихся в ее понимании и помощи.

Пэм привыкла к такой модели развития отношений, где ее роль заключалась бы в том, чтобы понимать, ободрять и усовершенствовать своих партнеров. Это именно та формула, к которой часто прибегают слишком любящие женщины и которая, как правило, дает результаты, прямо противоположные ожидаемым.

Вместо благодарного, верного партнера, привязанного узами преданности и зависимости, такая женщина скоро получает мужчину, который все сильнее бунтует, сопротивляется и критикует. Потребность сохранять автономию и самоуважение заставляет его перестать видеть в партнерше решение всех своих проблем и, напротив, считать ее источником если не всех, то большинства из них.

Когда это происходит и наступает разрыв, женщина еще глубже ощущает собственную неполноценность и отчаяние. Если она не смогла завоевать любовь даже такого несчастного и незавидного мужчины, разве может она надеяться завоевать и сохранить любовь человека нормального и достойного? Это объясняет тот факт, почему у таких женщин одна неудачная связь часто сменяется другой, еще более неудачной. Каждое фиаско заставляет их еще острее чувствовать, что они не заслуживают ничего хорошего.

Теперь нам ясно, как трудно такой женщине сломать привычный стереотип, если она не осознает ту глубинную потребность, которая ею движет. Пэм, как и многие другие женщины, чья профессия связана с оказанием помощи, использовала работу для того, чтобы укрепить зыбкое чувство собственной значимости. В отношениях с людьми, в том числе со своими пациентами, детьми, мужьями и другими партнерами, она могла иметь дело только с их несовершенством. Во всех областях жизни она старалась поступать так, чтобы не ощущать свое глубокое чувство неполноценности и ущербности. Только когда Пэм начала чувствовать мощное целительное воздействие понимания и приятия, которые она получала от членов своей группы, ее самооценка настолько выросла, что она смогла общаться на здоровой основе с другими людьми, в том числе и с нормальным мужчиной.

**СЕЛЕСТА: сорок пять лет, разведена, мать троих детей, которые живут с отцом за границей.**

В моей жизни было, наверное, не меньше сотни мужчин, и теперь, оглядываясь назад, я могу с уверенностью сказать, что все они были или намного моложе меня, или относились к разряду мошенников, наркоманов, алкоголиков, «голубых» или «психов». Сотня никчемных мужиков! И где только я всех их находила?

Мой отец был военным священником. Из этого следует, что он все время притворялся добрым и сердечным, но дома, когда можно было оставаться самим собой, становился скупым, придирчивым, эгоистичным и вечно брюзжал. Они с мамой считали, что мы, дети, существуем только для того, чтобы поддерживать его профессиональный маскарад. Мы должны были соответствовать идеалу: учиться только на «отлично», приводить в восторг всех окружающих и никогда не доставлять им неприятностей. Но это было невозможно, если учесть, что за атмосфера царила в нашей семье. Все время, пока отец был дома, напряженность просто висела в воздухе. Они с матерью были чужими людьми. Она все время кипела – не то чтобы устраивала шумные скандалы, а просто источала злость, тихо и мрачно. Каждый раз, когда она просила отца что-нибудь сделать, он старался нарочно все испортить. Как-то у нас разболталась входная дверь, и тогда он укрепил ее огромными жуткими гвоздями, чем окончательно погубил. Все мы усвоили, что его лучше не трогать.

Уйдя в отставку, он стал проводить дома все свое время: сидел в кресле и злобился. Говорил он немного, но одно его присутствие делало жизнь невыносимой. Я его просто ненавидела. Тогда я не понимала, что у отца были свои проблемы, да и у нас тоже: ведь мы болезненно на него реагировали и позволяли ему себя

подавлять. Между нами шла неутихающая борьба: кто кого? И он всегда одерживал верх, даже не пошевелив пальцем.

Тогда я начала бунтовать. Как и мать, я кипела от злости, и единственным выходом, который я могла ей дать, стало отрицание всех ценностей, воплощением которых были мои родители. Я мечтала вырваться на свободу и постараться стать полной противоположностью им и всему тому, что было с ними связано. Пожалуй, больше всего меня бесило то, что со стороны все у нас выглядело на редкость пристойно. Мне хотелось кричать на всех перекрестках о том, какая ужасная у нас семья, но вокруг никто ничего не замечал. Мать и сестры с готовностью уступили мне право сражаться с этой проблемой, а я охотно согласилась, решив сыграть свою роль с блеском.

В школе я начала выпускать подпольную газету, которая наделал много шума. Потом я поступила в университет и, как только представилась возможность, уехала за границу. Я старалась забраться как можно дальше от дома, но ощущение свободы не приходило. Мой бунт был только внешним, а внутри царило полное смятение.

Первый мужчина появился у меня, когда я была в Европе, и был он не американцем, а студентом из Африки. Его очень интересовали Штаты, и я чувствовала себя наставницей – более сильной, более умной, более искушенной. То, что я была белой, а он черным, наделало много шума, но мне было наплевать. Это помогло мне еще лучше войти в роль бунтарки.

Через несколько лет, еще в университете, я познакомилась с англичанином и вышла за него замуж. Он был интеллектуалом, из состоятельной семьи, и это внушало мне уважение. Ему было двадцать семь, как и мне, и он все еще был девственником. Я снова оказалась

наставницей, и это позволило мне почувствовать себя сильной и независимой. И владеть ситуацией.

Я прожила с ним за границей семь лет, и все это время ощущала ужасное беспокойство и неудовлетворенность, только не знала, в чем тут причина. Потом я встретила юного студента, сироту, и у нас с ним начался бурный роман, в результате которого я оставила мужа и двоих детей.

До встречи со мной этот юноша имел дело только с мужчинами. Мы прожили два года в моей квартире. У него бывали любовники, но я не возражала. Мы перепробовали все виды секса и нарушили все мыслимые запреты. Для меня это было приключением, но вскоре я снова стала ощущать беспокойство и как любовнику дала ему отставку, хотя мы до сих пор остаемся друзьями. После него была длинная череда связей с самыми разнообразными подонками. Все они, как минимум, жили у меня. Вдобавок большинство брало займы, иногда тысячи долларов, а пара-тройка даже вовлекла меня в довольно рискованные махинации.

Несмотря на все эти события, я и понятия не имела, что у меня есть проблема. Поскольку каждый из этих мужчин что-то от меня получал, я чувствовала себя сильной и считала, что держу ситуацию в своих руках.

Потом я вернулась в Штаты и связалась с человеком, который, оказался, пожалуй, самым худшим вариантом. Он допился до того, что спятил. Этот тип легко приходил в бешенство, редко мылся, нигде не работал, и ему грозило заключение за номера, которые он выкидывал по пьянке. Я отвела его в агентство, где он стал посещать занятия для осужденных за вождение в нетрезвом виде, и преподаватель посоветовал мне встретиться с одним из их консультантов, потому что у меня явно были свои проблемы. Это было «явно» для него, учившего уму-разуму водителей-алкоголиков, но отнюдь не для меня. Я считала, что проблемы есть

только у моего сожителя, а со мной все в полном порядке. Но на консультацию все же пошла, и психотерапевт сразу меня спросила об отношениях с мужчинами. Мне еще никогда не приходилось смотреть на свою жизнь под этим углом. Я решила продолжить сеансы, и тогда мне помогли увидеть ту модель отношений, которую я сама создала.

В детстве я полностью отгородилась от эмоций, а потому, чтобы чувствовать себя живой, мне были необходимы все те острые ощущения, которые я получала от своих партнеров. Неприятности с полицией, наркотики, финансовые махинации, опасные знакомства, безумный секс – в моей жизни все это стало вполне обычным. И даже имея все это, я по-прежнему почти ничего не чувствовала.

Я стала ходить к психотерапевту и по ее совету посещать занятия женской группы. Там до меня постепенно стали доходить некоторые вещи о себе, о моей тяге к опасным или слабым мужчинам, над которыми я могла взять верх благодаря своим стараниям им помочь. В Англии я годами ходила к психоаналитику, бесконечно рассказывая о ненависти к отцу и злости на мать, но связать это со своей страстью к никчемным мужчинам мне и в голову не приходило. Хотя я всегда считала, что психоанализ мне колоссально помог, он так и не смог изменить модель поведения. Вспоминая свои поступки, я убеждаюсь, что с годами мне становилось только хуже и хуже.

Теперь, работая с консультантом и в группе, я начинаю выздоравливать, и мои отношения с мужчинами тоже начинают строиться на более здоровой основе. Некоторое время назад я стала встречаться с диабетиком, который отказывался принимать инсулин, и бросилась ему помогать: внушала, какой опасности он себя подвергает, и старалась повысить его самооценку. Это может показаться смешным, но связь с ним стала

для меня ступенькой *вверх*! Он, по крайней мере, не был закоренелым преступником. И все же я продолжала играть привычную роль сильной женщины, которая печется о благе мужчины. Я решила на время оставить мужчин в покое, потому что наконец поняла: на самом деле я не имею никакого желания заботиться о мужчинах, но пока это единственный известный мне способ общения с ними. Так я пытаюсь уклониться от заботы о себе самой. Теперь я стараюсь, разнообразия ради, научиться любить себя, заботиться о себе и избавиться от всего того, что меня отвлекает, – именно эту роль играли все мужчины в моей жизни. Правда, мне немного боязно, потому что я гораздо лучше умею заботиться о них, чем о себе.

И снова мы видим две парные темы: отрицание и стремление властвовать. В семье Селесты царил эмоциональный хаос, но он не был явно выраженным, и никто не признавал его открыто. Даже ее мятеж, направленный против семейных правил и норм, был лишь слабым намеком на то, что сердцевина семьи глубоко прогнила. Она кричала, но ее никто не слушал. Терзаемая разочарованием и одиночеством, она отключила все свои чувства, кроме одного – злости. Она злилась на отца за то, что до него было не достучаться, а на остальных членов семьи – за то, что они отказывались признать свои проблемы или ее боль. Но ее злость была бесцельной: девочка не понимала, что ее корень – невозможность изменить семью, которую она любила и в которой нуждалась. В этом окружении все ее эмоциональные потребности в любви и защищенности оставались неудовлетворенными, поэтому она стала искать отношений, в которых могла бы одержать верх, отношений с людьми, не столь образованными или искушенными, как она, не столь обеспеченными или устроенными. Насколько глубока была потребность в

такой модели общения, можно судить по ее последнему партнеру, закоренелому алкоголику, который докатился почти до самого дна. Но Селеста при всем своем уме, образованности, умудренности и опыте даже не задумывалась о том, насколько эта связь пагубна и даже опасна. Ее отрицание собственных чувств и впечатлений и потребность властвовать мужчиной и отношениями с ним совершенно заглушали голос рассудка. Главным фактором выздоровления стало то, что она перестала анализировать себя и свою жизнь и начала чувствовать глубокую эмоциональную боль – следствие той колоссальной изоляции, в которой она всегда жила. Ее многочисленные и экстравагантные романы стали возможны только потому, что она почти не ощущала связи с другими людьми и с собственным телом. На самом деле эти романы оберегали ее от опасности, которую представляла для нее человеческая близость. Острые ощущения и волнения стали заменой пугающей остроте близости. Чтобы выздороветь, нужно было остаться одной, без мужчины, который снова заведет ее в тупик. Нужно было пережить свои чувства, в том числе и мучительное одиночество. И еще для этого нужно было общество других женщин, которые понимали бы ее поступки и чувства, ценили бы ее усилия стать другой. Чтобы выздороветь, Селесте пришлось научиться общаться с женщинами и доверять им. Кроме этого, ей пришлось научиться общаться с собой и доверять себе.

Прежде чем строить связь с мужчиной на здоровой основе, Селеста должна установить связь с собой, а здесь еще есть над чем поработать. В сущности, все ее встречи с мужчинами были лишь отражением внутренней злости, хаоса и мятежа, а попытки манипулировать ими были еще и способом усмирить те внутренние силы и чувства, которые ею двигали. Когда она станет более уравновешенной, это скажется и на ее взаимоотношениях с мужчинами. Не освоив науку любви



и доверия к себе, она не сможет ни почувствовать любовь и доверие к мужчине, ни завоевать его любовь и доверие.

Многие женщины делают эту ошибку: не установив отношений с собой, ищут мужчину, с которым можно было бы завязать отношения. Так они мечутся от одного мужчины к другому, пытаясь найти в них то, чего недостает им самим. Этот поиск нужно начать с себя. Никто и никогда не сможет удовлетворить нас своей любовью, если мы сами себя не любим. Когда, терзаясь от собственной пустоты, мы отправляемся на поиски любви, то не находим ничего, кроме той же пустоты. То, что проявляется в нашей жизни, есть отражение того, что запрятано глубоко внутри: наших представлений о собственной значимости, своем праве на счастье, о том, чего мы достойны в этой жизни. Когда эти представления меняются, вместе с ними меняется и наша жизнь.

### **ДЖАНИС: тридцать восемь лет, замужем, мать троих сыновей-подростков.**

Порой, когда долго и упорно изображаешь полную безмятежность, постепенно теряешь способность проявлять то, что творится у тебя внутри, и даже сама перестаешь это осознавать. Я очень много лет скрывала, что происходит дома, и на людях держалась так, будто у меня все в порядке. Еще школьницей я привыкла верховодить, отвечать за других, выполнять поручения. Я это обожала. Наверное, я могла бы всю жизнь учиться в старших классах. Там я пользовалась огромным успехом: была королевой бала выпускников, капитаном спортивной команды и заместителем старосты класса. Мы с Робби даже попали в школьный ежегодник как лучшая пара года. Все выглядело как нельзя лучше.

Дома тоже все выглядело отлично. Папа занимался коммерцией и хорошо зарабатывал. У нас был большой

дом с бассейном, и в материальном плане мы имели все, что душе угодно. А о том, чего нам не хватало, мы привыкли помалкивать, чтобы никто не знал.

Папа почти все время был в разъездах. Он любил останавливаться в мотелях, знакомиться с женщинами в барах. А когда появлялся дома, они с мамой жутко ссорились. Тогда ей и всем, кто оказывался дома, приходилось выслушивать, как он сравнивает ее с другими женщинами, с которыми имел дело. Иногда дело доходило до рукопашной. Когда это случалось, брат старался разнять родителей. Несколько раз мне приходилось звонить в полицию. Это было ужасно.

Когда отец снова уезжал, мама подолгу разговаривала со мной и с братом – спрашивала, не уйти ли нам от отца. Мы оба терпеть не могли родительские ссоры и все же не хотели брать ответственность за это решение на себя, а потому уходили от ответа. Но мама так никогда и не ушла, потому что слишком боялась расстаться с тем материальным положением, которое обеспечивал отец. Чтобы справиться с ситуацией, она зачастила к врачу и стала принимать уйму всяких лекарств. Постепенно она перестала обращать внимание на то, что вытворял отец: уйдет к себе, примет лишнюю таблетку или две и сидит в комнате. Когда дверь за мамой закрывалась, мне приходилось брать на себя многие ее обязанности, но я не особенно возражала. Все лучше, чем видеть, как родители скандалят. Ко времени знакомства со своим будущим мужем я вполне освоила науку отдуваться за других.

Когда мы с Робби познакомились (это было в девятом классе), он уже начал выпивать. Его даже прозвали Бурги, потому что он особенно налегал на пиво «Бургермейстер». Но меня это не насторожило. Я была уверена, что сумею справиться с любыми дурными привычкам своего друга. Мне все говорили, что я очень взрослая для своего возраста, вот я и поверила.

В Робби было что-то до того подкупающее, что меня сразу к нему потянуло. Он напоминал мне коккер-спаниеля – такой же милый и трогательный, с большими карими глазами. Я намекнула его лучшему другу, что Робби мне нравится, и мы стали встречаться. Я сама все устроила, своими руками. Мне казалось, что я должна это сделать, потому что он слишком робкий. С тех пор мы были неразлучны. Иногда он не являлся на свидание, а на следующий день ужасно сожалел и рассыпался в извинениях: мол, увлекся выпивкой и забыл. Я бранила его, читала нотации и в конце концов прощала. Казалось, Робби почти благодарен мне за то, что я держу его в ежовых рукавицах. Я всегда была для него не только подружкой, но и матерью: чинила ему брюки, напоминала о днях рождения его близких, давала советы по поводу учебы и дальнейшей жизни. Родители у Робби были очень милые, но в семье было шестеро детей, да еще с ними жил дедушка, который постоянно болел. Все были слишком заняты многочисленными домашними делами, и мне ужасно хотелось возместить то внимание, которое Робби недополучал дома.

Года через два после окончания школы ему пришла повестка. Война во Вьетнаме была в самом разгаре, но если парень женат, его освобождали от службы. Я не могла допустить даже мысли о том, что может случиться с Робби во Вьетнаме. Я могла бы сказать: «Мне было страшно, что его убьют или он останется калекой», но, если честно, еще больше я боялась, что в армии он повзрослеет и, когда вернется, больше не будет во мне нуждаться.

Я очень ясно дала ему понять, что готова выйти за него замуж, чтобы спасти от армии. Так мы и сделали: поженились, когда нам обоим было по двадцать. Помню, на свадьбе он так набрался, что мне пришлось сесть за руль, – так начался наш медовый месяц. Это стало шуткой сезона.

После того как родились наши сыновья, Робби стал пить еще больше. Он твердил, что ему нужно снять стресс и что он слишком рано женился. Часто он уезжал на рыбалку или ночевал у приятелей. Я никогда особенно не сердилась, потому что жалела его. Каждый раз, когда он напивался, я находила оправдание и еще больше старалась, чтобы дома все было хорошо.

Наверное, так могло бы продолжаться бесконечно, только с каждым годом все хуже и хуже, но, в конце концов, его пьянство заметили на работе. Сотрудники и шеф приперли его к стенке и велели выбирать: бросить пить или потерять работу. Он предпочел бросить пить.

Тогда-то и начались наши беды. Все годы, пока Робби пил и куролесил, я была уверена в двух вещах: во-первых, я ему нужна, а во-вторых – кроме меня с ним никто не уживется. Только это позволяло мне чувствовать себя в безопасности. Да, мне приходилось многое терпеть, но это было в порядке вещей. Ведь я выросла в семье, где отец лупил мать и развлекался с женщинами, которых цеплял в барах. Так что иметь мужа, который слишком много пьет, – это еще цветочки. К тому же дома я была сама себе хозяйка, а если он начинал шуметь, бранила его и плакала, и тогда он приходил в себя на неделю-другую. Ни о чем лучшем я не мечтала.

Конечно, я ни о чем таком не думала, пока он не бросил пить. И вот мой бедный, беспомощный Робби вдруг начинает каждый вечер ходить на встречи «Анонимных алкоголиков», заводит там друзей, беседует по телефону на всякие серьезные темы с людьми, которых я даже не знаю. Потом он нашел себе там наставника и каждый раз, когда возникала проблема или вопрос, обращался к этому человеку. У меня было такое чувство, будто меня выгнали с работы. Я была в ярости! И опять, если быть честной, придется признать, что наша жизнь нравилась мне гораздо

больше, когда Робби пил. Если он так надирался, что не мог выйти на работу, я обычно звонила его шефу и придумывала какие-то оправдания. Когда у него возникали неприятности на работе или из-за управления машиной в нетрезвом виде, я лгала его друзьям и родственникам. Я привыкла быть буфером между ним и жизнью. Теперь же необходимость во мне отпала. Если нужно было что-то уладить, муж звонил своему наставнику, который всегда требовал, чтобы Робби смело шел навстречу трудностям. Он так и делал, а потом снова звонил своему поручителю, на этот раз с отчетом. Так что я осталась не у дел.

Я прожила с безответственным, ненадежным и очень нечестным человеком много лет, но после того, как Робби целых девять месяцев не брал в рот ни капли и все у него пошло на лад, мы стали ссориться как кошка с собакой. Но больше всего меня злило, что он спрашивал своего наставника из группы «Анонимных алкоголиков», как ему справиться *со мной*. Получалось, что самая большая опасность для его трезвого образа жизни – это я!

Я уже собралась было подать на развод, когда мне позвонила жена его наставника и пригласила на кофе. Я неохотно согласилась, и при встрече она мне все выложила. Рассказала, как ей было тяжело, когда муж бросил пить, потому что она больше не могла руководить им и всеми сторонами их совместной жизни. Рассказала, как не по душе ей были его встречи в «АА» и особенно его наставник, и какое это чудо, что они с мужем не только не развелись, но и сумели стать счастливыми. Она сказала, что ей очень помогло общество «Ал-Анон», и настойчиво советовала походить на его встречи.

Я слушала ее вполуха. Ведь я по-прежнему была уверена в своей правоте. К тому же Робби должен мне по гроб жизни за то, что я терпела его все эти годы. Я

считала, что он обязан вознаграждать меня за мои труды, а не бегать на свои встречи. Я понятия не имела, чего ему стоит не пить, а он не решался мне об этом сказать, потому что я стала бы его поучать. Как будто я что-то об этом знала!

Примерно в это время один из наших сыновей стал воровать, и у него возникли еще кое-какие неприятности в школе. Мы с Робби пошли на родительское собрание, и там как-то выплыло, что Робби – бывший алкоголик, состоящий в «АА». Консультант стала меня уговаривать отправить сына в «Алатин» и спросила, посещаю ли я «Ал-Анон». Я почувствовала, что меня загнали в угол, но у этой женщины был большой опыт работы с семьями вроде нашей, и она была со мной очень терпелива. Все наши сыновья стали ходить в «Алатин», но я по-прежнему не соглашалась на «Ал-Анон». Подала на развод и сняла квартиру для себя и детей. Когда пришло время утрясти все детали, мальчики спокойно заявили мне, что хотят жить с отцом. Я была просто убита. Оставив Робби, я сосредоточила все свое внимание на детях, и вот теперь они выбирают его! Мне пришлось их отпустить. Они были уже достаточно взрослые, чтобы решать самостоятельно. Так я осталась наедине с собой. А бывать наедине с собой мне не приходилось еще никогда. Я была в ужасе, в депрессии, в истерике – и все это сразу!

Проведя несколько дней в полной невменяемости, я позвонила жене того человека, который был наставником Робби. Я собиралась обвинить в своих страданиях ее мужа и «АА». Я долго орала на нее, а она молча слушала. Потом пришла ко мне и сидела рядом, пока я плакала. На следующий день она привела меня на встречу «Ал-Анон», и я стала слушать, хотя была ужасно зла и испугана. Очень медленно я начала понимать, как далеко зашла моя болезнь. Я ходила на

встречи каждый день в течение трех месяцев, а потом еще долго три-четыре раза в неделю.

Знаете, на этих встречах я научилась искренне смеяться над тем, к чему относилась так серьезно: к своим попыткам переделать других, контролировать окружающих и манипулировать ими. Я слушала рассказы о том, как это трудно – заботиться о себе, вместо того чтобы отдавать все свое внимание алкоголику. И со мной было точно так же. Я понятия не имела, что мне нужно для счастья: ведь я всегда считала, что буду счастлива, как только устрою дела всех остальных. Я встретила там настоящих красавиц, некоторые были со своими мужьями, так и не бросившими пить. Эти женщины сумели уйти и жить своей жизнью. Но от всех этих людей я слышала, как это трудно – отказаться от старой привычки заботиться обо всех и не вести себя с алкоголиком так, будто он твой ребенок.

Рассказы о том, как эти женщины сумели справиться с одиночеством и ощущением пустоты, помогли мне найти свой путь. Я научилась не жалеть себя и быть благодарной за то, что у меня есть. Довольно скоро я перестала рыдать часами, и оказалось, что у меня масса свободного времени. Тогда я нашла себе работу на неполный день. Это тоже помогло. Мне понравилось быть самостоятельной. Прошло какое-то время, и мы с Робби стали поговаривать о том, чтобы снова жить вместе. Я умирала от желания сделать это немедленно, но наставник посоветовал Робби немного повременить. Его жена сказала мне то же самое. Тогда я их не понимала, но другие участники программы поддержали, и мы не стали спешить. Теперь я знаю, зачем это было нужно. Прежде чем вернуться к Робби, мне нужно было подождать, пока душа моя чем-нибудь не заполнится.

Сначала внутри была такая пустота, что, казалось, там гуляет сквозняк. Но с каждым принятым мной решением эта пустота немножко убывала. Мне нужно

было узнать, кто я такая, что я люблю и чего не люблю, чего хочу от себя и своей жизни. А узнать это можно только наедине с собой, когда не нужно ни о ком заботиться и ни о ком волноваться. Ведь когда кто-то рядом, начинаешь с большей охотой устраивать его жизнь, чем жить собственной.

Когда мы стали подумывать, не съехаться ли нам опять, я стала ловить себя на том, что звоню Робби по поводу каждого пустяка, что мне хочется видеть его и обсуждать с ним каждую мелочь. Каждый раз, звоня ему, я чувствовала, что делаю шаг назад, поэтому, когда мне хотелось поговорить, я шла на встречу в «Ал-Анон» или звонила кому-нибудь из участников программы. Приходилось себя останавливать, но я знала: нужно научиться вести себя так, чтобы между нами все шло само собой, вместо того чтобы постоянно вмешиваться, стараясь настоять на своем. Оказалось, что сдерживать себя невероятно трудно. Пожалуй, мне было труднее отвязаться от Робби, чем ему – от алкоголя. Но я знала, что другой дороги нет. Иначе я снова затеяла бы старую игру. Забавно: я, наконец, поняла, что буду готова вернуться к семейной жизни только тогда, когда *полюблю* жить одна. Так прошел почти год, и вот мы с Робби и детьми снова вместе. Он никогда не хотел развода, хотя теперь я не понимаю почему: ведь я так на всех давила. Так или иначе, я уже почти научилась предоставлять им свободу действий, и теперь у нас все хорошо. Мальчики ходят в «Алатин», Робби – в группу «Анонимных алкоголиков», а я – в «Ал-Анон». Думаю, все мы на пути к выздоровлению, потому что каждый живет своей жизнью.

К истории Джанис почти нечего добавить. Ее колоссальная потребность быть нужной, иметь рядом слабого, никчемного мужчину и руководить им помогала отрицать существование безысходной душевной



пустоты – следствия детских переживаний – и избегать встречи с ней. Мы уже отмечали, что в неблагополучных семьях дети чувствуют себя ответственными за семейные проблемы и их решение. Есть три главных способа, к которым прибегают дети, пытаясь «спасти» свою семью: они стараются быть незаметными, плохими или хорошими.

Быть незаметной – значит ни о чем не просить, никогда не причинять неприятностей, никогда ничего не требовать. Девочка, избравшая эту роль, изо всех сил старается ничем не отягощать и без того напряженную семейную атмосферу. Она не высовывает носа из своей комнаты или сливается с обоями. Она почти не открывает рта, а если говорит, то очень уклончиво. В школе она учится ни хорошо, ни плохо – чаще всего ее просто не помнят. Ее политика в семье – не выделяться. Своей боли она не ощущает, потому что утратила способность чувствовать.

Быть плохой – значит быть бунтаркой, малолетней преступницей, размахивать красным флагом. Девочка жертвует собой, соглашаясь стать козлом отпущения, семейной бедой. Для своих близких она делается объектом, на котором можно вымещать боль, злобу, страх и разочарование. Даже если отношения между родителями рушатся, она предоставляет им безопасную тему, которую они могут обсуждать вместе. Теперь вместо того, чтобы спрашивать: «Что же нам делать с нашим браком?» – можно вопрошать: «Что же нам делать с Джоуни?» Так она пытается «спасти» семью. Ею владеет единственное чувство – злость, оно скрывает и боль и страх.

Быть хорошей – значит быть такой, какой была Джанис: добиваться успехов, стараясь тем самым искупить грехи семьи и заполнить внутреннюю пустоту. За внешней удовлетворенностью, безмятежностью и бодростью скрываются внутренняя напряженность,

страх и злость. Стремление казаться хорошей становится гораздо более важным, нежели хорошее самоощущение и вообще способность что-либо чувствовать.

В итоге Джанис понадобилось добавить к списку своих достижений заботу о ближнем, и Робби, в котором соединились алкоголизм ее отца и пассивная зависимость матери, оказался на редкость удачной кандидатурой. Он стал ее работой, ее проектом, ее способом не соприкасаться с собственными чувствами. После расставания с Робби его место заняли дети.

В отсутствие мужа или детей, на которых Джанис сосредоточила все свое внимание, крах стал неизбежен: ведь они были главным средством, помогавшим не ощущать боль, пустоту и страх. Когда их не стало рядом, эти чувства обрушились на Джанис и ошеломили ее. Она всегда считала себя сильной женщиной, которая помогает, ободряет, советует. Тем не менее оказалось, что муж и сыновья были для нее важнее, чем она для них. Пусть им недоставало ее силы и зрелости, но они могли существовать без нее, а вот она без них не могла. За то, что их семья в конце концов уцелела, следует благодарить судьбу, пославшую им хорошего консультанта, а потом наставника Робби и его жену. Все эти люди поняли, что Джанис больна не менее серьезно, чем Робби, и помочь ей выздороветь – столь же важная задача.

### **РУТ: двадцать восемь лет, замужем, мать двух дочерей.**

Еще до того как мы поженились, я знала, что в плане секса у Сэма не все в порядке. Пару раз мы с ним пытались заняться любовью, но из этого ничего не получилось. Но мы оба приписали свою неудачу тому, что не были женаты. И я, и он были очень верующими и познакомились не где-нибудь, а на вечернем факультете

христианского колледжа. Прежде чем решиться на интимную близость, мы встречались два года. А потом обручились, дата свадьбы была назначена, и мы отмахнулись от Сэмовой импотенции: сказали себе, что это Бог оберегает нас от греха, пока мы неженаты. Я думала, Сэм просто очень стеснительный юноша и, когда мы поженимся, я помогу ему преодолеть робость. Я уже видела себя в роли его наперсницы. Только ничего не вышло.

В нашу первую брачную ночь Сэм почти справился, но потом эрекция пропала, и он тихо спросил меня: «Ты девственница?» А когда я не нашлась, что ответить, добавил: «Мне так не показалось». Ушел в ванную и закрылся там. Мы оба плакали, каждый по свою сторону закрытой двери. То была длинная кошмарная ночь – первая в череде других.

До того как выйти замуж за Сэма, я была помолвлена с мужчиной, который мне даже не особенно нравился. Но как-то раз ему все же удалось уложить меня в постель. После этого я решала, что должна выйти за него, чтобы искупить свой грех. Но в конце концов я ему надоела, и он просто исчез из моей жизни. Я все еще носила его кольцо, когда познакомилась с Сэмом. После первой неудачи я уже думала, что никогда не выйду замуж, но Сэм был такой добрый и никогда не настаивал на сексе. Вот я и почувствовала себя в безопасности и согласилась. Я понимала, что во всем, что касается секса, Сэм еще более неопытен и консервативен, чем я, и это позволяло мне ощущать себя хозяйкой положения. Этот факт плюс общие религиозные убеждения заставили меня поверить, будто мы созданы друг для друга.

После того как мы поженились, я чувствовала себя такой виноватой, что стала считать своей обязанностью излечить Сэма от импотенции. Перечитала все книги, которые смогла раздобыть и которые он читать

отказывался. Я держала эти книги дома, надеясь, что он их прочитает. Потом уже я обнаружила, что он их действительно читал, но тайком от меня. Он тоже страстно желал найти ответ, только я этого не знала, потому что Сэм не желал говорить со мной на эту тему. Он все спрашивал, согласна ли я, чтобы мы были просто друзьями, и я лгала в ответ: говорила, что согласна. Больше всего в нашей жизни меня угнетало не отсутствие секса – как раз это меня не особенно расстраивало. Больше всего меня терзала собственная вина: ведь я считала, что сама все погубила, с самого начала.

Чего я не испробовала, так это психотерапию. Я предложила Сэму пойти к психотерапевту, но он наотрез отказался. К тому времени я была одержима мыслью, что, не женись Сэм на мне, он наслаждался бы радостями секса, которых лишился исключительно по моей вине. Я все еще надеялась: а вдруг психотерапевт подскажет мне какое-нибудь чудодейственное средство, которого нет в книгах? Сама я уже отчаялась помочь Сэму. Но я его по-прежнему любила. Теперь я понимаю, что в тот период моя любовь во многом состояла из чувства вины и жалости, но искренняя привязанность в ней тоже была. Он был хороший человек: славный и добрый.

Так или иначе, я пошла на первый прием к консультанту. Эту женщину мне посоветовали в «Обществе планирования семьи», сказав, что у нее большой опыт решения сексуальных проблем. Я сразу же сказала ей, что пришла только затем, чтобы помочь Сэму. Она ответила, что Сэму помочь не сумеет, потому что его нет в кабинете, но мы с ней можем попробовать разобраться в моих чувствах, выяснить, как я отношусь к тому, что происходит или не происходит между Сэмом и мной. Я была совершенно не готова разговаривать о своих чувствах и даже не представляла, что они у меня

есть. Весь первый час я снова и снова пыталась перевести разговор на Сэма, а она осторожно возвращала его ко мне и моим чувствам. Именно тогда я впервые поняла, насколько привыкла не обращать внимания на себя. Психотерапевт была со мной так откровенна, что я решала походить к ней, хотя мы так и не дошли до подлинной проблемы – до Сэма.

Между вторым и третьим сеансом мне приснился очень яркий и тревожный сон: за мной гнался какой-то страшный человек, лица которого я не видела. Когда я рассказала об этом психотерапевту, она помогла мне вспомнить его, и я осознала, что этим страшным человеком был мой отец. Это стало первым шагом в длительном процессе, который наконец помог мне вспомнить, что между девятью и пятнадцатью годами я часто становилась объектом сексуальных домогательств отца. Я полностью изгнала из памяти эту сторону своей жизни, а когда воспоминания стали возвращаться, пришлось впускать их буквально по капле, настолько они были мучительны.

По вечерам мой отец часто уходил и возвращался домой очень поздно. Тогда мама, наверное, чтобы его наказать, запиралась в спальне и не пускала его. Считалось, что он спит на кушетке, но скоро отец повадился забираться ко мне в постель. Уговорами и угрозами он добивался, чтобы я никому об этом не рассказывала. Да я и не решилась бы, потому что мне было ужасно стыдно. Я была уверена: в том, что происходит, виновата я одна. В нашей семье о сексе никогда не говорили, но я почему-то усвоила, что секс – это нечто грязное. Разумеется, я тоже ощущала себя грязной и не хотела, чтобы кто-нибудь об этом знал.

В пятнадцать лет я начала работать – вечерами, по выходным, летом. Я старалась как можно меньше бывать дома и поставила на свою дверь замок. В первый раз, когда я заперлась, отец стал барабанить в мою

дверь. Я притворилась, что не понимаю, что происходит, и тогда мама, проснувшись, спросила его, в чем дело.

– Рут заперлась в своей комнате, – ответил он.

И тогда мама сказала:

– Ну и что? Ложись спать!

На этом все закончилось. Мама ни о чем меня не спросила, а отец перестал ко мне наведываться.

Чтобы поставить на дверь замок, мне пришлось призвать на помощь всю свою храбрость. Я боялась, что из этой затеи ничего не получится, что отец все равно войдет и только разозлится на меня за самоуправство. Более того, я была почти согласна, чтобы все продолжалось по-старому, лишь бы никто не знал о происходящем.

В семнадцать лет я уехала учиться в колледж, и там встретила мужчину, с которым в восемнадцать обручилась. Я снимала квартиру вместе с двумя девушками, и как-то вечером к ним пришли друзья, которых я не знала. Я легла рано, главным образом, чтобы не видеть, как они будут курить марихуану, потому что дело явно шло к этому. Хотя в школе практически все нарушали строгие запреты, касавшиеся спиртного и наркотиков, я так и не привыкла ни употреблять их, ни смотреть, как это делают другие. Дверь в мою комнату была рядом с дверью в ванную, и обе находились в конце длинного коридора. Один из гостей в поисках ванной по ошибке забрел в мою комнату, но вместо того чтобы уйти, попросил разрешения остаться и поболтать. Я не смогла ему отказать. Это трудно объяснить – просто язык не повернулся. Он сел на край постели, и мы стали разговаривать. Потом он попросил меня лечь на живот, чтобы помассировать мне спину. Очень скоро он оказался в моей постели, и мы занялись любовью. В конце концов мы с ним обручились. Не знаю, обкурился он тогда или нет, но думаю, был почти так же

консервативен, как я, и решил: раз уж мы с ним легли в постель, значит, должны жить вместе. Мы встречались месяца четыре, а потом, как я уже говорила, он просто исчез. Прошло чуть больше года, и я встретила Сэма. Мы с ним никогда не говорили о сексе, и я пришла к выводу, что мы избегаем этой темы из-за своих религиозных убеждений. Я не осознавала, что мы избегаем ее потому, что оба ущербны в сексуальном плане. Мне нравилось помогать Сэму, делать все от меня зависящее, чтобы преодолеть стоящие перед нами трудности и забеременеть. Нравилось чувствовать себя услужливой, понимающей, терпеливой и... владеть ситуацией. Не владей я ею столь полно, это могло бы всколыхнуть старые чувства и напомнить о том, как отец приходил ко мне и ласкал меня столько ночей на протяжении стольких лет...

Когда в процесс психотерапии стали всплывать воспоминания о том, что происходило между моим отцом и мной, консультант стала настойчиво советовать мне походить на встречи «Союза дочерей» – группы самопомощи, в которую входили женщины, пострадавшие от сексуальных домогательств своих отцов. Я долго сопротивлялась, но в конце концов пошла. Какое счастье, что я это сделала! Для меня стало огромным облегчением узнать, что многие женщины пережили то же самое, что и я, а зачастую и гораздо худшее. У некоторых мужья тоже имели сексуальные проблемы. Эти мужчины образовали свою группу самопомощи, и со временем Сэм собрался с духом и присоединился к ней.

Родители Сэма были одержимы мыслью вырастить его «чистым, неиспорченным мальчиком». Если за обедом он клал руки на колени, ему велели положить ладони на стол – «чтобы всем было видно, что ты делаешь». Если он задерживался в ванной, они начинали барабанить в дверь и кричать: «Чем ты там

занимаешься?» Так продолжалось постоянно. Родители обследовали его шкафы в поисках запретных журналов и одежду в поисках подозрительных пятен. Он стал так бояться любых сексуальных переживаний, что в итоге при всем желании не мог их испытать.

Когда сексуальные отношения между нами стали улучшаться, наша совместная жизнь в чем-то осложнилась. Я все еще ощущала колоссальную потребность руководить Сэмом, контролируя каждое проявление его сексуальности (как это делали его родители), потому что любая сексуальная агрессия с его стороны представляла для меня угрозу. Если он неожиданно тянулся ко мне, я уклонялась, отворачивалась, уходила, начинала болтать или занималась каким-нибудь делом, лишь бы пресечь его поползновения. Я не выносила, когда он склонялся надо мной в постели: уж слишком это напоминало мне приемчики отца. Но для выздоровления ему было необходимо стать полным хозяином своего тела и чувств. Чтобы он смог ощутить себя сексуально полноценным, я должна была перестать его контролировать. К тому же у меня была своя серьезная проблема – страх перед сильными чувствами.

Я научилась говорить:

– Мне страшно!

И тогда Сэм спрашивал:

– Скажи, что я должен сделать?

Обычно этого было достаточно: я знала, что его волнуют мои чувства и он ко мне прислушивается.

Мы договорились по очереди отвечать за то, что происходило с нами во время полового акта. Любой из нас мог сказать «нет», если ему что-то не нравилось или чего-то не хотелось, но задавал тон кто-то один. Это была одна из лучших наших идей, потому что отвечала потребности каждого из нас быть хозяином собственного тела и его сексуальной функции. Мы



научились по-настоящему доверять друг другу и убедились, что тело может быть инструментом, помогающим дарить и получать любовь. У каждого из нас была своя группа поддержки. Проблемы и чувства всех ее членов были так похожи, что это помогало увидеть свою борьбу в перспективе. Как-то вечером обе группы встретились и поговорили о том, какие реакции вызывают у каждого из нас слова «импотент» и «фригидная женщина». Были и смех, и слезы, и понимание, и стремление поделиться. Всех нас эта встреча освободила от бремени боли и стыда.

Теперь у нас с Сэмом было много общего, и мы стали очень доверять друг другу. Может быть, поэтому сексуальная сторона наших отношений тоже начала налаживаться. Сегодня у нас две очаровательные дочери, и мы довольны ими, друг другом и самими собой. В моем отношении к Сэму гораздо меньше материнского и гораздо больше женского. Он стал менее пассивен и более уверен в себе. Ему не нужно, чтобы я скрывала от мира его мужское бессилие, а мне не нужно, чтобы он не проявлял свою сексуальность. Теперь у нас большой выбор, и мы выбираем друг друга сознательно!

История Рут – иллюстрация еще одной грани того, как могут проявляться отрицание и желание властвовать. Как и многие другие женщины, одержимые проблемами своего партнера, Рут еще до брака с Сэмом знала о его затруднениях. Поэтому невозможность жить с ним нормальной половой жизнью не стала для нее сюрпризом. На самом деле его недостаток являлся гарантией того, что ей больше не придется терпеть поражение в борьбе с собственной сексуальностью. Теперь она могла главенствовать, руководить и больше не опасаться возможности оказаться в роли жертвы, которая была ей привычна.

Этой паре тоже повезло: помощь, которую получили супруги, идеально отвечала их проблемам. «Союз дочерей», ответвление «Союза родителей», образованное для помощи пострадавшим от инцеста семьям, стал для Рут отличной группой поддержки. К счастью, мужья этих женщин тоже объединились в группу, и в этой атмосфере взаимопонимания, принятия и общих переживаний каждый из перенесших травму людей мог осторожно продвигаться в направлении здорового сексуального самовыражения.

Для того чтобы выздороветь, каждой из героинь этой главы пришлось осознать свою боль, прошлую и нынешнюю, от которой она пыталась спрятаться. Каждая в детстве усвоила свой способ выживания, заключавшийся в отрицании и попытке владеть ситуацией. Впоследствии, когда девочки стали взрослыми, эти способы сослужили им плохую службу. В сущности, этот защитный механизм стал главной причиной их страданий.

У слишком любящей женщины отрицание, которое она снисходительно называет обыкновением «не обращать внимания на недостатки любимого человека» или «сохранять жизнеутверждающее настроение», позволяет удобно обходить тот факт, что они – два сапога пара и что только его недостатки позволяют ей сохранять свою роль в семье. Выдавая свою тягу к власти за «желание помочь» и «стремление ободрить», она оставляет в тени собственную потребность играть первую скрипку и держать все под контролем, что неизбежно присутствует в таких взаимоотношениях.

Необходимо осознать, что отрицание и стремление к власти, как бы мы их ни называли, не обогатит ни нашу жизнь, ни наши отношения. Совсем напротив: механизм отрицания вовлекает нас в отношения, способствующие навязчивому повторению старых конфликтов, а потребность властвовать удерживает нас на месте, и мы

постоянно пытаемся изменить кого-то другого, но только не себя.

Но вернемся к сказке, о которой мы говорили в начале главы. Как мы уже отмечали, сказка «Красавица и Чудовище» может показаться средством, помогающим увековечить убеждение, будто женщина способна преобразить мужчину, – нужно только преданно любить его. На этом уровне интерпретации сказка как будто оправдывает отрицание и стремление к власти в качестве методов борьбы за счастье. Безоглядно полюбив ужасное Чудовище (отрицание), Красавица обретает способность изменить его (получить над ним власть). Такое толкование *кажется* верным, потому что совпадает с сексуальными ролями, насаждаемыми нашей культурой. Тем не менее я утверждаю, что такая упрощенная интерпретация совершенно упускает из вида смысл издавна любимой сказки. Эта история пережила века не потому, что укрепляла культурные правила и стереотипы той или иной эпохи. Она дошла до нас потому, что в ней заключен метафизический закон, важнейший урок, который учит нас жить мудро и счастливо. Можно сказать, что в этой истории скрыта секретная карта, и если мы достаточно умны, чтобы ее расшифровать, и достаточно храбры, чтобы ею воспользоваться, она приведет нас к кладу, в котором спрятано неисчерпаемое сокровище, – способность «жить долго и счастливо».

Какова же главная мораль «Красавицы и Чудовища»? Умение *принимать*. Принятие вместо отрицания и стремлению владеть другими. Это готовность признать реальность такой, какая она есть, не пытаясь ее изменить. Именно в этом состоит счастье, проистекающее не от манипулирования внешними условиями или людьми, а от обретения внутреннего покоя даже под натиском испытаний и трудностей. Вы помните, что в сказке Красавице не нужно изменять

Чудовище. Она трезво оценивает его, принимая таким, какое оно есть, и любит за добрые качества. Она не пытается сделать из страшилища принца, не говорит: «Я буду счастлива, когда он перестанет быть зверем». Она не жалеет его за то, что он такой, и не пытается его изменить. В этом и заключается урок. Благодаря тому, что Красавица принимает Чудовище, оно обретает *свободу*, позволяющую ему проявиться во всей красе. То, что страшилище проявилось в облике прекрасного принца (и идеального супруга), иносказательно утверждает: *она* получила великую награду за то, что сумела его принять. Наградой ей стала богатая и радостная жизнь, потому что с тех пор они с принцем жили долго и счастливо.

Умение по-настоящему принимать человека таким, какой он есть, не пытаясь изменить его с помощью ободрения, манипулирования или принуждения, – это чрезвычайно высокая разновидность любви, которая большинству из нас дается очень трудно. В основе всех наших стараний кого-то переделать скрыт эгоистичный мотив: убежденность, что, изменив этого человека, мы обретем счастье. В желании быть счастливым нет ничего зазорного, но если мы считаем, что источник счастья не в нас самих, а в чужих руках, – мы отрицаем в себе способность изменить жизнь к лучшему и свою ответственность за это.

Как ни странно, именно принимая человека, мы даем ему возможность измениться – при условии, что он захочет это сделать. Давайте рассмотрим, как это происходит. Скажем, женщина, имеющая мужа-трудоголика, постоянно корит и бранит его за то, что он мало бывает дома. И что она получает в итоге? Он проводит вне дома столько же времени или еще меньше, оправдывая это тем, что ему не хочется слушать ее бесконечные жалобы. Иными словами, браня и упрашивая мужа, пытаясь его переделать, женщина

вселяет в него уверенность, что проблемой, которая осложняет им жизнь, является не его трудоголизм, а ее упреки. И это правда: ее упорное стремление изменить партнера только способствует тому, что супруги эмоционально отдаляются друг от друга, и поэтому он еще больше «зацикливается» на работе. Стараясь сделать так, чтобы муж был ближе к ней, женщина еще больше его отталкивает.

Комплекс трудоголика – серьезное нарушение, как и все прочие навязчивые состояния. Он задает мужчине цель в жизни, возможно, благодаря тому, что не позволяет ощутить родство и близость, которые внушают страх, и не допускает усиления разнообразных неприятных эмоций, в первую очередь тревоги и отчаяния. (Стать трудоголиком – один из способов скрыться от себя, к которым часто прибегают мужчины из неблагополучных семей, так же как любить слишком сильно – один из главных методов, которыми для этого пользуются женщины, выросшие в таких же семьях.) Цена, которую мужчина платит за бегство от себя, – одномерное существование, не позволяющее наслаждаться большинством предлагаемых жизнью даров. Но только он сам вправе решать, не слишком ли высока эта цена, и только он может выбирать, какие меры принять и на какой риск пойти, чтобы измениться. Задача жены – не пытаться исправить его жизнь, а обогатить свою собственную.

Большинство из нас способно быть гораздо счастливее и гораздо полнее реализовать свои дарования, чем мы это себе представляем. Зачастую мы не претендуем на такое счастье, потому что считаем, будто кто-то другой своим поведением не даст нам его достигнуть. Мы пренебрегаем своим долгом совершенствовать себя и в то же время пускаемся на всевозможные ухищрения и уловки, стремясь изменить другого, а потом, когда наши усилия терпят крах,

бываем обескуражены и подавлены. Пытаться изменить другого – задача, чреватая разочарованием и депрессией, зато чувство, что ты способна изменить собственную жизнь, приносит ни с чем не сравнимое ликование.

Чтобы почувствовать свободу и возможность жить себе в радость, независимо от того, что делает муж, жена трудоголика должна поверить: его проблема не имеет к ней никакого отношения, и она не имеет права, не должна и не может его переделывать. Ей следует научиться уважать его право быть тем, кто он есть, даже если она хотела бы видеть его другим.

Научившись этому, она свободна: свободна от неприязни, вызванной его недоступностью; свободна от чувства вины, вызванной тем, что она не сумела его переделать; от бремени постоянных попыток изменить то, что изменить невозможно. Когда неприязнь и чувство вины уменьшатся, она сможет относиться к нему с большей любовью и ценить те добрые качества, которые у него есть.

Освободившись от потребности изменять мужчину и направив свою энергию на развитие собственных интересов, женщина будет ощущать, пусть даже отчасти, счастье и удовлетворенность, что бы ни делал ее муж. В итоге она может обнаружить, что ее поиски достаточно вознаграждены и она способна вести яркую и насыщенную жизнь сама, не рассчитывая на общество супруга. Или, все меньше нуждаясь в нем для счастья, она может решить, что не имеет смысла хранить верность вечно отсутствующему мужу, и предпочесть жить самостоятельно, без ограничений, которые налагает на нее бесполезный брак. Ни один из этих путей невозможен, пока женщина считает, что для счастья ей необходимо изменить мужа. Пока она не *примет* его таким, какой он есть, ее жизнь застыла, как

на стоп-кадре: она ждет, пока он изменится, чтобы начать жить своей жизнью.

Когда женщина, которая любит слишком сильно, отказывается от героических усилий изменить своего избранника, ему приходится задуматься о последствиях собственного поведения. Поскольку она перестает быть несчастной и разочарованной и начинает испытывать все больший интерес к жизни, это контрастирует с его существованием. Он может предпочесть освободиться от своей мании и стать более доступным, эмоционально и физически. *А может и не предпочесть.* Но, независимо от того, что он предпочтет, женщина, принявшая своего избранника таким, какой он есть, освобождается, так или иначе, чтобы жить своей жизнью – долго и счастливо.

## **Глава восьмая. Когда одна зависимость питает другую**

*В жизни много страданий, и единственное, чего можно избежать, – это страдание, проистекающее из попыток от них избавиться.*

*Р.Д. Ланг*

Итак, мы, слишком сильно любящие женщины, попадаем в зависимость от любви, «зацикливаемся» на мужчине, ловим кайф от боли, страдания и тоски. Но этого нам мало: мужчины могут быть не единственным объектом нашей зависимости. Чтобы с детства поставить заслон своим самым сокровенным чувствам, некоторые из нас могут пристраститься к вызывающим зависимость веществам. Случается, что в юности или в зрелом возрасте мы начинаем злоупотреблять алкоголем, другими наркотиками или, что более типично для слишком любящих женщин, едой. Мы переедаем или недоедаем, или попеременно делаем то и другое, чтобы не замечать реальности, отвлечься и заполнить огромную эмоциональную пустоту, которая таится в глубинах нашей души.

Не каждая слишком любящая женщина склонна много есть, пить или злоупотреблять наркотиками, но для тех из нас, кто этим страдает, освобождение от болезненных отношений должно идти рука об руку с освобождением от болезненной привычки к веществам, от которых мы зависимы. И вот почему: чем сильнее наша зависимость от алкоголя, наркотиков или еды, тем сильнее чувства вины, стыда, страха и ненависти к себе. Испытывая все большее одиночество и отчужденность,



мы можем отчаянно возжаждать утешения, обещающего нам связь с мужчиной. Мы ужасного мнения о себе, и мужчина нужен нам для того, чтобы думать о себе лучше. Мы не способны полюбить себя сами, а потому нам нужен *он*, дабы убедить нас в том, что мы достойны любви. Мы даже внушаем себе, что, будь с нами рядом подходящий мужчина, нам не потребовалось бы столько еды, выпивки или наркотиков. Мы используем любовь так же, как вещество, от которого зависим: чтобы унять боль. А когда наш роман терпит крах, мы в поисках утешения еще более рьяно набрасываемся на прежний объект своей зависимости. Когда физическое пристрастие к тому или иному веществу усугубляется стрессом – следствием нездоровых отношений, а эмоциональная зависимость от отношений усиливается неуправляемыми чувствами, возникающими как следствие физической зависимости, создается порочный круг. Мы используем отсутствие или присутствие неподходящего мужчины в качестве объяснения и оправдания своей физической зависимости. И наоборот: постоянное употребление создающего зависимость вещества позволяет терпеть нездоровые отношения, поскольку притупляет боль и лишает мотивации, необходимой для изменения своей жизни. Мы видим в одной зависимости причину другой и используем первую, чтобы справиться со второй. И все больше увязаем в обеих.

Нам не выздороветь, пока мы склонны убегать от себя и прятаться от боли. Чем усерднее мы стараемся, чем упорнее ищем выход, тем больше наша зависимость осложняется одержимостью и тем дальше заходит болезнь. В итоге мы обнаруживаем, что попытки решить проблемы стали для нас самыми серьезными проблемами. Отчаянно нуждаясь в помощи и нигде ее не находя, мы начинаем понемногу сходить с ума.

– Я пришла, потому что меня прислал адвокат, – еле слышно прошелестела Бренда, явившись на первую встречу. – Я... я... взяла кое-что, и меня поймали. Адвокат считает, что мне было бы полезно с кем-нибудь проконсультироваться... – добавила она заговорщицким тоном. – Пусть суд видит, что я стараюсь справиться со своими проблемами.

Едва я успела кивнуть, как она затараторила:

– Правда, сама я не думаю, что у меня есть проблемы. Подумаешь, взяла пару вещей в магазине и забыла заплатить! Это гадко с их стороны – думать, будто я украла. Просто вышло недоразумение. Конечно, неприятно, что я так опозорилась. Но настоящих проблем у меня нет, во всяком случае, таких, какими страдают некоторые люди.

Бренда олицетворяла собой самый сложный для консультанта случай: клиентка не имеет достаточной мотивации, чтобы самостоятельно искать помощи, и даже отрицает, что она ей нужна, и в то же время пришла, вняв совету человека, считающего, что консультация принесет пользу.

Пока она трещала без умолку, я поймала себя на том, что пропускаю поток слов мимо ушей и разглядываю женщину. Высокая, не меньше ста восьмидесяти сантиметров, худая, как манекенщица, она весила максимум сорок пять килограмм. На ней было элегантное шелковое платье простого покроя; его насыщенный коралловый цвет подчеркивали массивные украшения из золота и слоновой кости. Медовая блондинка с зеленовато-голубыми глазами – она могла бы быть красавицей. Как говорится, все было при ней, и тем не менее чего-то не хватало. Брови постоянно сдвинуты, так что между ними наметились глубокие вертикальные складки. Дыхание прерывистое, ноздри раздуваются. Волосы, тщательно подстриженные и уложенные, выглядят сухими и ломкими. Кожа

безжизненная и землистая, несмотря на ровный загар. Полные губы кажутся тонкими и злыми, потому что она их все время поджимает. Улыбаясь, Бренда словно отдергивает закрывающие зубы шторки, а разговаривая, часто кусает губы.

Состояние ее кожи и волос, а также невероятная худоба подсказали мне, что женщина страдает булимией (переедает, а потом вызывает рвоту) или анорексией (морит себя голодом). Еще одна подсказка: у женщин, страдающих нарушениями питания, очень часто бывают приступы kleптомании. К тому же я сильно подозревала, что моя новая клиентка принадлежит к разряду соалкоголиков.

В моей практике почти все женщины с нарушениями питания были дочерьми алкоголика, пары алкоголиков (особенно те, кто страдал булимией) или алкоголика и обжоры. Обжоры и алкоголики очень часто образуют супружеские пары, и это неудивительно: ведь многие переедающие женщины – дочери алкоголиков, а они склонны выходить замуж за алкоголиков. Обжора полна решимости использовать всю силу воли, чтобы следить за своим питанием, своим весом и своим партнером. Так что у нас с Брендой было над чем поработать.

– Расскажите о себе, – попросила я как можно ласковее, хотя заранее знала, что меня ждет.

Очевидно, почти все из того, что она наговорила мне в тот первый день, было ложью: у нее все прекрасно, она счастлива, не представляет, что на нее нашло в магазине, вообще ничего об этом не помнит, никогда в жизни ничего подобного не делала. Еще Бренда сказала, что адвокат очень милый и я тоже, это сразу видно, и она не хочет, чтобы про ее маленькую неприятность узнал кто-нибудь еще: ведь кроме него и меня никто не сумеет этого понять. Лесть была рассчитана на то, чтобы заставить меня согласиться, что ничего особенного не случилось, и поддержать ее миф,

согласно которому арест был ошибкой, маленькой оплошностью судьбы, и не более того.

К счастью, между нашей первой встречей и рассмотрением дела в суде было довольно много времени, и поскольку Бренда знала, что я общаюсь с ее адвокатом, то старалась быть «хорошей клиенткой». Она не пропустила ни одного приема и через некоторое время, сама того не желая, начала постепенно выкладывать правду. К счастью, когда это произошло, она почувствовала облегчение, перестав жить придуманной жизнью. Вскоре началось психотерапевтическое лечение – не столько для того, чтобы произвести благоприятное впечатление на судью, которому предстояло рассматривать дело, сколько для того, чтобы помочь самой Бренде. К моменту вынесения приговора (шесть месяцев условно, полное возмещение ущерба плюс сорок часов общественно-полезного труда, которые она отработала в местном Женском клубе) Бренда так же усердно старалась быть правдивой, как прежде старалась скрывать свое истинное лицо и свои поступки.

Подлинная история Бренды, которую она поначалу рассказывала очень неохотно и уклончиво, начала выходить наружу во время нашего третьего сеанса. Вид у моей клиентки был очень усталый и измученный, и, когда я сказала об этом, она призналась, что всю неделю плохо спала. В ответ я поинтересовалась, в чем причина.

Сначала Бренда сказала, что виной тому приближающееся судебное заседание, но это ее объяснение прозвучало не особенно убедительно, и тогда я спросила:

– Нет ли чего-нибудь еще, что бы беспокоило вас на этой неделе?

Она задумчиво пожевала губы – как обычно, сначала верхнюю, потом нижнюю, затем снова верхнюю, а потом выпалила:

- Я наконец-то попросила мужа уйти, а теперь жалею об этом. Не могу спать, не могу работать, у меня нервный срыв. Мне было противно его поведение - то, что он так явно увивается за той девчонкой с работы. Но оказалось, что обходиться без него труднее, чем мириться с этим. Теперь я не знаю, как быть, и начинаю думать, уж не сама ли я во всем виновата. Он всегда говорил: все дело во мне, в том, что я такая холодная, закрытая и недостаточно женственная. Пожалуй, он был прав. Я и правда часто злилась и замыкалась в себе, но это из-за того, что он постоянно ко мне придирался. Я все время ему говорила: «Если хочешь от меня ласки, веди себя так, будто я тебе нравлюсь, говори мне приятные слова, а не тверди, до чего я ужасная, бесчувственная или непривлекательная».

Тут Бренда вдруг испугалась, брови взметнулись еще выше, и она начала отрицать то, о чем только что проговорила. Размахивая ухоженными руками, она принялась оправдываться:

- Мы не то чтобы совсем расстались, просто решили немного отдохнуть друг от друга. И потом, Руди не такой уж придира. К тому же я, наверное, этого заслуживаю. Иногда прихожу с работы усталая, и мне не хочется готовить, тем более, что его не устраивает, как я это делаю. Ему гораздо больше нравится, как готовит его мать, поэтому он встанет из-за стола и уйдет к матери, а потом не является до двух часов ночи. Какой смысл постоянно стараться ему угодить - все равно ничего не получается! Но все не так уж плохо. Многие женщины живут гораздо хуже.

- А чем он занимается до двух часов ночи? - спросила я. - Не может же он столько времени сидеть у матери.

- Не знаю и знать не хочу. Скорей всего, встречается со своей пассией. Только это все равно. Мне даже лучше, когда его нет. А сколько раз, вернувшись домой, он

устраивал скандалы! Главным образом из-за этого я и попросила Руди уйти – по его милости я так устаю, что на следующий день не в состоянии работать. Так что дело в этом, а не в его романе.

Передо мной была женщина, полная решимости ничего не чувствовать и не выдавать своих эмоций. А то, что они буквально рвались наружу, только заставляло ее выдумывать все новые оправдания, лишь бы запереть их поглубже.

После третьего сеанса я позвонила ее адвокату и попросила его осторожно внушить Бренде, насколько важно для нее продолжать консультации. Я решила ей помочь и не собиралась упустить этот шанс. В начале четвертого сеанса я начала наступление.

– Расскажите, как вы относитесь к еде, – попросила я как можно ласковее.

Зеленые глаза Бренды испуганно расширились, землистая кожа еще больше побледнела, а сама она заметно напряглась. Но тут же прищурила глаза и обезоруживающе улыбнулась.

– Что значит «как относитесь к еде»? Вот странный вопрос!

Я объяснила, что некоторые черты ее внешности меня насторожили, и рассказала кое-что о нарушениях питания и их происхождении. Когда Бренда узнала, что у нее болезнь, которой страдают многие женщины, это помогло ей взглянуть на свое обжорство под новым углом. «Разговорить» ее удалось быстрее, чем я ожидала.

История Бренды оказалась длинной и запутанной, и ей самой понадобилось довольно много времени, чтобы отделить правду от привычки приукрашивать, выдумывать и притворяться, которая стала ее второй натурой. Бренда так давно скрывала истинное положение вещей, что сама запуталась в паутине своей лжи. Она усердно старалась довести до совершенства

маску, которую являла внешнему миру, – маску, скрывающую ее страх, одиночество и жуткую внутреннюю пустоту. Ей было очень трудно оценить свое истинное положение, чтобы принять меры, необходимые для удовлетворения собственных желаний. Именно неудовлетворенность неудержимо толкала ее на воровство, на обжорство, после которого она вызывала рвоту и снова объедалась, на ложь, которой она пыталась прикрыть каждый свой поступок.

Мать Бренды тоже страдала приступами обжорства и избыточным весом; во всяком случае Бренде она запомнилась именно такой. Отец ее, худощавый, гибкий, энергичный мужчина, которого уже давно отталкивала как внешность жены, так и ее эксцентричная религиозность, ничуть не скрываясь, пренебрегал своими брачными обетами. Никто в семье не сомневался в его неверности, и тем не менее об этом никогда не упоминали. Одно дело – знать, и совсем другое – признать. Это было бы нарушением негласного семейного уговора: то, о чем мы не говорим вслух, для нас не существует – значит, не может нам повредить. Бренда неукоснительно соблюдала это правило и в своей собственной жизни. Если не признаешь чего-то плохого, значит, его и нет. Неприятности не существуют, пока не облечешь их в слова. Нет ничего странного в том, что она так упорно цеплялась за те самые выдумки и фантазии, которые ее губили. Неудивительно, что она так плохо переносила сеансы психотерапии.

Бренда выросла худощавой и гибкой, как отец. Девочку невероятно радовало, что она может есть сколько влезет и не толстеть, в отличие от матери. Но лет в пятнадцать огромные количества пищи, которые она поглощала, стали сказываться на ее фигуре. К восемнадцати годам она весила под сто килограммов и пребывала в полном отчаянии. Теперь, когда Бренда стала девушкой, папа стал говорить ей, своей бывшей

любимице, ужасные вещи: что она становится точной копией матери. Разумеется, он не стал бы так говорить, если бы не был пьян. Но теперь он пил почти все время, даже в те редкие дни, когда был дома. Мама продолжала молиться и возносить хвалы Богу, папа – пить и гулять, а Бренда – есть, стараясь не чувствовать, как ее охватывает паника.

Когда студенткой она впервые уехала из дома и ей очень не доставало чувства покоя, которое обеспечивали папа и мама, достойные, с ее точки зрения, сожаления, ее постигло невероятное открытие. Сидя одна в комнате и что-то привычно жуя, девушка поняла, что может вызвать рвоту и исторгнуть обратно почти все съеденное, – тогда не придется расплачиваться за обжорство прибавкой в весе. Скоро власть, обретенная над собственным весом, так ее захватила, что она начала голодать и избавляться от всего, что съедала. Так расстройство питания, которым она страдала, перешло со стадии булимии на стадию анорексии.

Следующие несколько лет Бренда то безобразно толстела, то неимоверно худела. И за все это время не было ни единого дня свободы от одержимости едой. Каждое утро она просыпалась с надеждой, что нынешний день будет не таким, как вчерашний, а каждый вечер ложилась в постель, полная решимости завтра стать «нормальной», но посреди ночи часто просыпалась, чтобы снова что-нибудь пожевать. Бренда не понимала, что с ней творится. Она не знала, что страдает нарушением питания, которое так часто наблюдается у дочерей алкоголиков или обжор. Она не понимала, что, как и мать, страдает аллергической зависимостью от некоторых продуктов, главным образом от очищенных углеводов, и эта зависимость почти полностью идентична аллергической зависимости от алкоголя, которой страдает отец. Никто из них не мог безнаказанно ввести в организм даже каплю



вызывающего зависимость продукта, не рискуя вызвать неудержимую тягу, заставляющую потреблять все большие его количества. Как и отношение отца к спиртному, отношение Бренды к еде, особенно к сладкому и выпечке, представляло собой долгую изнурительную битву с целью овладеть своей страстью, которая вместо этого владела ею.

Она продолжала искусственно вызывать рвоту много лет после того, как впервые «изобрела» это средство в колледже. Ее замкнутость и скрытность еще больше усилились. Такое поведение стало следствием как семейной традиции, так и болезни. Ведь у них в семье никто не пожелал бы услышать от нее ничего такого, на что бы нельзя было ответить: «Как это мило, дорогая». Там не было места боли, страху, одиночеству, честности, не было места правде о ней самой или ее жизни. Все настолько привыкли скрывать правду, что ей оставалось делать то же самое, дабы не прослыть «паршивой овцой». Благодаря безмолвному соучастию родителей, она все глубже погружалась в пучину лжи, которая стала ее жизнью, и была уверена: если удастся сохранить внешние приличия, то и внутри все будет хорошо или, по крайней мере, тихо.

Даже когда ей долго удавалось удерживать свою фигуру в норме, внутреннее смятение давало себя знать. Бренда делала все, чтобы выглядеть хорошо: одевалась у лучших модельеров, использовала последние достижения косметики и парикмахерского искусства, но это не могло унять ее страх, заполнить внутреннюю пустоту. Отчасти потому, что она отказывалась признавать свои эмоции, отчасти потому, что неправильное питание губительно сказывалось на ее нервной системе: психическое состояние девушки было тревожным, запутанным, угнетенным и даже маниакальным.

Пытаясь освободиться от душевного смятения, Бренда, идя по стопам матери, искала утешения в группе религиозных фанатиков, с которыми познакомилась в университете. Именно в этом кружке она, учась на последнем курсе, познакомилась с Руди, своим будущим мужем. Он показался ей «темной лошадкой» и привлек именно своей загадочностью. Бренда привыкла к тайнам, а у Руди их было в избытке. Намеки, которыми изобиловали его рассказы, и имена, которыми он сыпал, наводили на мысль о том, что парень связан с криминальной деятельностью, в том числе букмекерской, и нелегальными лотереями в Нью-Джерси, его родном городе. Он туманно намекал на крупные суммы, которые выигрывал и спускал, упоминал о шикарных машинах и шикарных женщинах, о ночных клубах, попойках и наркотиках. И вот он рядом с ней – серьезный студент, ютящийся в общежитии добропорядочного университета на Среднем Западе, активист религиозной группы, который распростился со своим темным прошлым ради поисков чего-то лучшего. О том, что Руди покинул родные места в спешке и не от хорошей жизни, должен был говорить тот факт, что он даже порвал связь с семьей. Но Бренду так очаровало его темное, загадочное прошлое и явные попытки измениться, что ей не нужно было выяснять подробности его былых подвигов. В конце концов, у нее тоже были свои секреты.

И вот, эти двое – преступник в обличье пай-мальчика и обжора, изображающая модницу, – естественно, влюбились, причем каждый клюнул на ту выдуманную маску, которую носил партнер. Судьбу Бренды решило то, что нашелся человек, полюбивший женщину, роль которой она играла. Теперь ей приходилось все время разыгрывать спектакль, постоянно находясь на глазах у зрителя. Результат – постоянное напряжение,

постоянный стресс, постоянная потребность есть, вызывать рвоту и скрывать это.

Руди воздерживался от курения, выпивки и наркотиков, пока не получил из дома известие, что его семья перебралась в Калифорнию. По-видимому, он решил, что теперь, когда от прошлого его отделяет полстраны, можно вернуться к семье и старому образу жизни. Он собрал вещички, прихватил свою новоиспеченную жену Бренду и устремился на запад. Руди стал меняться, едва успел пересечь границу штата, снова превращаясь в того, кем был до встречи с Брендой. Ее маска продержалась дольше: пока они с Руди не начали жить с его родителями. В доме было полно народа, поэтому было трудно избавляться от съеденного так, чтобы никто не заметил. И хотя скрывать приступы обжорства тоже стало труднее, под влиянием стресса они становились все сильнее, и Бренда стала неудержимо толстеть. Она стремительно набрала двадцать килограммов, и пленившая Руди очаровательная блондинка скрылась под толстым слоем жира. Чувствуя себя обманутым, он стал злиться и все чаще уходить из дома. Он продолжал пить и подыскивать себе подруг, с которыми смотрелся бы также эффектно, как раньше с Брендой. Впав в отчаяние, она ела все больше, внушая себе и Руди, что стоит им только зажить отдельно, и она снова обретет былую стройность. Когда у них наконец появилась собственная квартира, вес Бренды действительно стал падать так же стремительно, как рос прежде, но Руди слишком редко бывал дома, чтобы это оценить. Она забеременела, и через четыре месяца у нее случился выкидыш. В ту ночь она была дома одна – Руди где-то болтался.

К этому времени Бренда была уверена, что во всем случившемся виновата она одна. Мужчину, который некогда был здоровым и счастливым, разделял ее

ценности и убеждения, словно подменили: она его не понимала и не любила. Они ссорились из-за его выходок и ее ворчания. Бренда старалась не ворчать, надеясь, что поведение мужа изменится. Ничуть не бывало. Она не была толстой, в отличие от своей матери, а он все равно гулял, как ее отец. Брендуну пугала собственная беспомощность, неумение наладить свою жизнь.

В юности она воровала – не в компании сверстников, делающих набеги на богатства взрослого мира, а в одиночку, тайком, и редко использовала или даже хранила свою добычу. Теперь, под влиянием несчастливого брака с Руди, она снова начала воровать, символически забирая у мира то, в чем ей было отказано: любовь, поддержку, понимание, одобрение. Но воровство только еще больше увеличило ее отчужденность, стало источником еще одной позорной тайны, которую необходимо было хранить, источником стыда и вины. Тем временем внешность снова стала для Бренды главной защитой, не позволяющей никому видеть, какая она на самом деле: загнанная, пугливая, пустая и одинокая. Она снова похудела и пошла на работу, главным образом для того, чтобы иметь доступ к дорогим нарядам, на которых была помешана. Бренда и сама участвовала в показах, надеясь, что Руди будет ею гордиться. Он хвастался, что у него жена – модель, но ни разу не удосужился прийти на показ, чтобы посмотреть на нее.

Бренда ждала от Руди одобрения и похвал, но так и не получила их, а потому ее самооценка, и без того весьма невысокая, упала еще ниже. Чем меньше он ей давал, тем больше она жаждала получить от него хоть что-нибудь. Она постоянно работала над своей внешностью, но считала, что ей недостает какого-то непостижимого шарма, которым в избытке обладали брюнетки, неизменно пользовавшиеся успехом у Руди. Бренда еще ожесточеннее боролась с весом, потому что

для нее стройность была равноценна совершенству. Она старалась достичь совершенства и в домашних делах, и скоро ее жизнь превратилась в череду маниакальных действий: уборка, воровство, еда, избавление от съеденного. Пока Руди пил и гулял напропалую, Бренда до поздней ночи убирала дом, а потом виновато ныряла в постель и притворялась спящей, заслышав шум его машины.

Руди ругал ее за чистоплюйство и каждый вечер, вернувшись домой, злобно изничтожал следы ее тщательной уборки. В результате Бренда не могла дожидаться его ухода, чтобы начать все снова убирать и приводить в порядок. Когда вечерами муж удалялся на попойки и гулянки, она чувствовала облегчение. Жизнь становилась все безумнее.

То, что Бренду арестовали в магазине, несомненно, стало для нее избавлением: в результате она попала к консультанту и понемногу начала понимать, во что превратилась ее жизнь. Она уже давно хотела расстаться с Руди, но не решалась: мешало маниакальное стремление достичь совершенства и таким образом исправить отношения. Как ни странно, чем больше она от него отдалялась, тем настойчивее он ее преследовал: изводил телефонными звонками, присылал цветы, неожиданно приходил к ней на работу с билетами на концерт. Ее коллеги, узнавшие Руди в этот период, считали, что она делает глупость, уходя от такого преданного, любящего мужа. Только после двух полных надежд примирений, каждое из которых закончилось мучительным разрывом, Бренда наконец поняла: Руди нужно только то, что ускользает из рук. Как только они съехались, он снова стал бегать за женщинами. Когда они расстались во второй раз, Бренда сказала мужу, что у него проблемы с выпивкой и наркотиками. Он решил обратиться за помощью, желая доказать, что это не так. Два месяца он не пил и не

баловался наркотиками. Они снова помирились, и после первой же ссоры, случившейся через несколько дней, Руди напился и где-то пропадал всю ночь. Когда это произошло, Бренда с помощью психотерапии сумела увидеть модель отношений, в которых они оба увязли. Руди использовал конфликты с Брендой, которые сам же умышленно создавал, чтобы прикрывать и оправдывать свою тягу к спиртному, наркотикам и женщинам. В то же время Бренда использовала колоссальное напряжение, возникавшее в результате их тренировок, чтобы оправдывать свою булимию и другие разновидности навязчивого поведения. Каждый из них использовал партнера, чтобы не заниматься собой и своими зависимостями. Когда Бренда в конце концов это поняла, она сумела распрощаться с мечтой о счастливой семейной жизни с Руди.

Исцеление Бренды включало в себя три крайне важных и необходимых элемента. Она продолжала сеансы психотерапии, посещала «Ал-Анон», чтобы избавиться от приобретенного в детстве соалкоголизма, и, наконец, с облегчением, которое наступает, когда признаешь собственную беспомощность, присоединилась к «Анонимным обжорам», где получила помощь и поддержку, которые помогли ей справиться с нарушениями питания. Для Бренды самым важным фактором исцеления, который она вначале упорно отвергала, стало участие в «АО». Неудержимая тяга к еде, привычка вызывать рвоту и голодать стали самой серьезной и глубоко укоренившейся проблемой, главной ее болезнью. Одержимость едой отнимала у нее всю энергию, необходимую, чтобы установить и поддерживать здоровые отношения с самой собой и другими людьми. Пока ей не удалось расстаться с «зацикленностью» на собственном весе, потреблении калорий, диетах и т. д., она не могла ощущать истинных

чувств ни к чему, кроме еды, и не могла быть честной ни с собой, ни с другими.

Пока нарушения питания заглушали чувства, Бренда не могла заботиться о себе, принимать разумные решения и жить собственной жизнью. Еда заменяла ей жизнь, и по многим причинам иной жизни она для себя не хотела. Какой бы ожесточенной ни была ее борьба с обжорством, она казалась не так страшна, как борьба с собой, со своей семьей, мужем. Бренда строго лимитировала себя в еде, ежечасно пересчитывала калории, но не могла ограничить слова и поступки окружающих. Чтобы встать на путь исцеления, ей пришлось определить ту грань, где «заканчивались» другие и «начиналась» она сама, отдельная личность. Кроме этого, ей пришлось отказаться от своей закоренелой привычки считать виноватой только себя и позволить себе сердиться на окружающих.

В «АО» Бренда впервые за много лет училась быть честной. И правда, какой смысл притворяться перед людьми, которые тебя понимают и принимают такой, какая ты есть, вместе со всеми твоими поступками? В ответ на честность она получила от своих новых друзей целительную силу одобрения и признания. Это придало ей смелость и помогло быть честной с более широким кругом людей, не входящих в «АО», – с друзьями, близкими и потенциальными партнерами.

«Ал-Анон» помог Бренде понять, что корни проблемы следует искать в родительском доме, а также дал инструменты для понимания не только навязчивых состояний, преследовавших ее родителей, но и того, как их болезни повлияли на нее. Там она научилась общаться с родителями на более здоровой основе.

Руди снова женился, как только закончился бракоразводный процесс. Правда, за день до новой свадьбы он уверял Бренду по телефону, будто ему нужна только она одна. В результате этого разговора

она еще яснее поняла, что Руди не способен держать слово и ему необходимо постоянно увиливать от семейных уз. Как и его отец, он был по натуре гуляка, который не прочь иметь дом и жену.

Довольно скоро Бренда поняла, что должна держаться от своих родителей подальше, как территориально, так и эмоционально. Она дважды ездила домой, и каждый раз ее синдром, заключающийся в обжорстве и последующей чистке, на время обострялся. Бренда поняла: ей еще рано общаться с семьей, если она не хочет, чтобы вернулись старые способы борьбы со стрессом.

Здоровье стало ее первой заботой, но она не перестает удивляться, до чего трудна эта задача и как мало у нее навыков для того, чтобы с ней справиться. Процесс заполнения жизни любимой работой, а также новыми знакомствами и интересами идет медленно и постепенно. Поскольку Бренда мало знает о том, что значит быть счастливой, безмятежной и спокойной, ей приходится категорически избегать проблем, которые могли бы привести ее на грань прежнего безумия.

Она продолжает посещать «АО», «Ал-Анон», а иногда и сеансы психотерапии, если возникает такая потребность. Она уже не так худая, как прежде, но и не так толста, как некогда. «Я нормальная!» – смеется она, с удовольствием подшучивая над собой, хотя и знает, что нормальной не будет никогда. Расстройство питания – пожизненная болезнь, которая требует от нее постоянного внимания, но уже не угрожает здоровью, физическому и душевному.

Исцеление Бренды нельзя назвать устойчивым. Пройдет еще немало времени, прежде чем новые, более здоровые привычки станут естественными, а не вынужденными. Она может снова начать избегать себя и своих чувств, предавшись обжорству или «зациклившись» на неудачном романе. Зная это, Бренда



осторожна в общении с мужчинами и никогда не назначает свиданий, если для этого нужно пропустить встречу группы «Анонимных алкоголиков» или «Ал-Анон». Она очень дорого ценит свое выздоровление и не собирается ставить его под угрозу. Вот что она сама говорит об этом: «Я заболела, в первую очередь, из-за своей скрытности. Теперь я стараюсь ни из чего не делать секретов: если мне кажется, что знакомство с мужчиной может привести к чему-то серьезному, я обязательно рассказываю ему о своей болезни и о том, насколько важны для меня программы анонимного лечения. Если он не может вынести этой правды обо мне или не умеет ее понять, я воспринимаю это как *его* проблему, а не свою. Я больше не стараюсь вывернуться наизнанку, лишь бы понравиться мужчине. Сегодня у меня совсем другие задачи. И самая первая – выздороветь. Иначе мне будет нечего предложить другим людям».

## Глава девятая. Умереть от любви

*Страх живет в каждом из нас, во всех до единого. Если, желая его прогнать, вы вступаете в брак, вам удастся лишь одно – обвенчать свой страх с чужим. Два ваших страха объединятся, а вы будете истекать кровью и называть это словом «любовь».*

*Майкл Вентура*

*«Тени, танцующие в зоне брака»*

Марго сидела, напряженная как струна, высоко подняв плечи, и курила одну сигарету за другой. Быстрым движением она то закидывала ногу на ногу, так что ступня резко подпрыгивала, то снова опускала на пол. Чуть подавшись вперед, женщина смотрела из окна приемной на один из прекраснейших в мире видов: красные черепичные крыши Санта-Барбары взбирались по голубым и лиловым склонам, глядевшим в океан. Но безмятежность этого пейзажа, мягко окутанного золотисто-розовой дымкой летнего вечера и навевающего воспоминания об Испании, никак не отражалась на ее лице. Вид у нее был загнанный, да так оно, в сущности, и было.

Постукивая каблучками, она вошла вслед за мной в кабинет, снова села на краешек стула и пристально посмотрела на меня.

– Откуда вы знаете, что сумеете мне помочь? Я еще никогда этого не делала – не обращалась ни к кому, чтобы рассказать о своей жизни. Как я могу быть уверена, что не зря потрачу время и деньги?

Я понимала, что в ее вопросе таится еще один: «Откуда мне знать, что вам можно довериться и рассказать, кто я такая на самом деле?» Поэтому я постаралась дать ответ сразу на оба вопроса.

– Психотерапия действительно требует времени и денег. Но люди никогда не обращаются ко мне, даже в первый раз, если в их жизни не происходит что-нибудь страшное или очень мучительное, с чем они пытались справиться сами, но не сумели. Никто не заходит к психотерапевту просто так, случайно. Уверена, прежде чем прийти ко мне, вы долго обдумывали этот шаг.

Очевидно, я попала в точку, и это принесло Марго некоторое облегчение. Она чуть слышно вздохнула и откинулась на спинку стула.

– Наверное, нужно было сделать это лет пятнадцать назад или даже раньше, но откуда мне было знать, что я нуждаюсь в помощи? Мне казалось, что все в полном порядке. В каком-то смысле так оно и было, и тогда и сейчас. У меня хорошая работа и зарплата приличная – я имею дело с банковскими документами, – внезапно она замолчала, а потом продолжала, более задумчиво.

– Иногда мне кажется, что у меня две жизни. Я прихожу на работу. Там меня считают умной и квалифицированной, относятся с большим уважением. Ко мне обращаются за советом, доверяют ответственные задания, и я чувствую себя взрослой, способной и уверенной в своих силах. – Марго подняла глаза к потолку и сглотнула слюну, стараясь унять дрожь в голосе. – А потом я возвращаюсь домой, и там моя жизнь похожа на длинный-предлинный дрянной роман. Будь это книга, я не стала бы ее читать, до того это все отвратительно. Ужасная пошлятина. И это моя жизнь! Я замужем уже четвертый раз, а ведь мне всего тридцать пять! *Всего!* Господи, я чувствую себя такой старой. Даже начинаю бояться, что никогда не сумею устроить свою жизнь, что мое время проходит. Я уже не так

молода, как раньше, да и не так хороша. Мне страшно, что я больше никому не нужна, что я использовала все свои шансы и теперь обречена до конца жизни быть одна.

О том, что ей действительно страшно, говорил и прерывающийся голос, и тревожные морщины, прорезавшие лоб. Женщина несколько раз судорожно сглотнула и быстро заморгала.

– Трудно сказать, какой брак был самым худшим. Все они были ужасны, но каждый по-своему.

Первый раз я вышла замуж, когда мне было двадцать. Познакомившись со своим первым мужем, я сразу поняла, что он бешеный. Он «гулял» от меня и до свадьбы и в браке. Я надеялась, что женитьба его изменит, но этого не случилось. Когда у нас родилась дочь, я была уверена, что он хоть немного остепенится, но вышло совсем наоборот. Он стал гулять еще больше. А когда бывал дома, буянил. Я еще могла терпеть, если он орал на меня, но когда он начинал придирается к малютке Элис и наказывать ее ни за что, приходилось вмешиваться. Когда это не помогло, я забрала дочурку и ушла. Это далось мне нелегко: ведь она была совсем крошечной, а мне пришлось искать работу. Он никогда мне не помогал, а я так боялась, что он причинит нам неприятности, что не обращалась ни в суд, никуда. Домой я вернуться не могла, потому что там все было точь-в-точь как у меня с мужем: маме и всем нам крепко доставалось от отца. Он был скор на руку и язык. Подростком я часто убегала из дома, пока наконец не убежала совсем и не вышла замуж, чтобы выбраться из этого ада. Так что путь назад был мне заказан.

Мне понадобилось два года, чтобы набраться смелости и развестись с первым мужем. Я не могла уйти совсем, пока не нашла другого мужчину. Кончилось тем, что моим вторым мужем стал адвокат, который вел дело о разводе. Он был старше меня и не так давно развелся

сам. Пожалуй, я не любила его по-настоящему, но хотела бы полюбить. Я подумала: вот человек, который сумеет позаботиться об Элис и обо мне. Он столько говорил про то, как мечтает начать новую жизнь, построить новую семью с той, которую искренне полюбил. Наверное, мне льстило, что он так ко мне относится. Я вышла за него на следующий же день после того, как закончился мой бракоразводный процесс. «Теперь все пойдет хорошо», – думала я. Отдала дочурку в хороший садик, возобновила учебу. Днем мы с девочкой были вместе, потом я готовила обед и шла на вечерние занятия. Вечерами с Элис оставался Дуэйн, он брал работу домой. Однажды утром, когда мы были дома одни, Элис сказала мне нечто такое, из чего я поняла, что между ней и Дуэйном происходит нечто ужасное, нечто... сексуальное. К тому же я подозревала, что забеременела. На следующий же день, дождавшись, когда Дуэйн уйдет на работу, я покидала все, что поместилось, в машину, забрала дочку и уехала. Мужу я оставила записку, в которой сообщила о том, что рассказала мне Элис, и просила нас не разыскивать, иначе все узнают, что он выделял с девочкой. Я ужасно боялась, что он сумеет нас найти и заставит вернуться, и поэтому решила: если я и вправду беременна, не скажу ему об этом и никогда ничего не попрошу. Я хотела только одного: чтобы он оставил нас в покое.

Конечно же, он узнал, где мы живем, и прислал мне письмо, в котором не было ни слова об Элис. Зато он винил меня в том, что я была к нему холодна и безразлична, вечерами бросала его одного дома, а сама уходила на занятия. Я долго корила себя за то, что случилось с Элис. Хотела, чтобы дочери было хорошо, а сама поставила ее в такое ужасное положение.

При воспоминании о тех временах на лице у Марго появилось затравленное выражение.

– К счастью, я нашла комнату в доме, где жила еще одна молодая мать. У нас с ней было много общего. Мы обе вышли замуж рано и обе выросли в неблагополучных семьях. Наши отцы были очень похожи и первые мужья – тоже. Правда, у нее был только один бывший муж. – Марго покачала головой и продолжала рассказ. – Я часто сидела с ее дочкой, а она – с моей. Это позволяло учиться и вообще выходить из дома. Несмотря на свою беременность, я чувствовала себя, как никогда, свободной. Дуэйн по-прежнему ничего не знал, а я не ставила его в известность. Я помнила его рассказы о том, как, оставаясь в рамках закона, можно причинять людям большие неприятности, и знала, что точно так же он захочет поступить и со мной. Мне больше не хотелось иметь с ним ничего общего. До того как мы поженились, я слушала эти рассказы и думала: какой он сильный! Теперь же я его просто боялась.

Вторую дочь, Дарию, я родила без боли – меня научила моя соседка Сюзи. Это может показаться вам странным, но те годы я вспоминаю как один из лучших периодов своей жизни. Мы бедствовали, ходили на занятия, работали, растили детей, покупали одежду у старьевщиков, а еду – на продуктовые талоны. И все же мы были по-своему свободны. – Марго пожала плечами. – Но меня не оставляло беспокойство. Я хотела, чтобы в моей жизни был мужчина. Продолжала надеяться, что найду человека, с которым моя жизнь повернется в лучшую сторону. Я и сейчас на это надеюсь. Вот почему я здесь. Я хочу выяснить, как мне найти подходящего человека. Пока что я в этом не слишком преуспела.

Женщина умоляюще посмотрела на меня. На ее лице, все еще миловидном, несмотря на болезненную худобу, застыло напряженное выражение. Смогу ли я помочь ей найти и удержать «мистера Настоящего Мужчину»? Вот за чем она пришла к психотерапевту.

Следующим этапом в ее брачной эстафете оказался Джорджио. Он ездил на белом «мерседесе» с откидным верхом и зарабатывал на жизнь тем, что поставлял кокаин первым богачам Монтесито. Жизнь с Джорджио с самого начала стала походить на «американские горки», и скоро Марго уже не видела разницы между действием наркотика, которым он так щедро ее снабжал, и действием, которое оказывал на нее этот непонятный и опасный человек. Как-то неожиданно жизнь ее стала яркой и стремительной. Но эта новая жизнь давалась ей нелегко, и физически, и эмоционально. Она стала раздражительной, бранила детей по пустякам. Частые ссоры с Джорджио перерастали в потасовки. Марго без конца доносила соседку жалобами на легкомыслие, неверность и незаконный бизнес приятеля, и была потрясена, когда та поставила ей ультиматум: или расставайся с Джорджио, или убирайся из дома. Сюзи больше не желала ни слушать, ни наблюдать их скандалы. Они плохо сказывались на Марго и детях. Марго вспылила и бросилась в объятия Джорджио. Он позволил ей с дочерьми переехать к нему – в дом, где он обделял большинство своих делишек, отлично понимая, что их совместная жизнь не будет долгой. Вскоре его арестовали за торговлю наркотиками. Перед судом Джорджио и Марго поженились, хотя к тому времени отношения между ними были крайне напряженными.

Выйти замуж в третий раз она решила под давлением Джорджио: он хотел сделать Марго своей женой, чтобы ее не могли заставить давать показания против него. Иначе она вполне могла на это пойти, если учесть их взрывоопасные отношения и настойчивость обвинителя. Как только они поженились, неблагодарный Джорджио отказался с ней спать, якобы потому, что чувствовал себя в ловушке. В конце концов их брак

расторгли, но не раньше, чем Марго встретила своего четвертого мужа.

Он был моложе ее на четыре года и никогда не работал, потому что постоянно чему-то учился. После катастрофы, постигшей ее с Джорджио, она сказала себе: «Этот серьезный студент – как раз то, что мне нужно!» Уже тогда она панически боялась остаться одна. Марго работала и содержала нового мужа, пока он не бросил ее, чтобы вступить в какую-то религиозную общину. Во время четвертого брака Марго получила приличное наследство и предоставила мужу право пользоваться им. Этим жестом она надеялась доказать ему любовь, доверие и преданность, в которых он постоянно сомневался. Большую часть ее денег он отдал общине, а потом заявил Марго, что больше не желает быть ее мужем. Вступить в общину он ей не позволил, да еще и обвинил в том, что их брак не удался: слишком уж она закоренелая материалистка.

Эти события очень напугали Марго, и все же она отчаянно желала встретить мужчину «номер пять», так как считала, что на этот раз у нее обязательно все получится, нужно только найти подходящего человека. Ко мне она пришла исхудавшая, с ввалившимися глазами, опасаясь, что потеряла былую привлекательность и больше не способна нравиться. Марго совершенно не осознавала, что всю жизнь имела дело с никчемными мужчинами, которым не доверяла и которые даже не казались ей привлекательными. Правда, она соглашалась, что до сих пор с мужьями ей не везло, но не понимала, что именно ее собственные желания каждый раз приводили ее в западню неудачного брака.

Вид Марго внушал серьезную тревогу. Она была очень худа и страдала отсутствием аппетита, а в тех редких случаях, когда он появлялся, еда становилась сущим мучением из-за язвы. Был и ряд других



симптомов со стороны нервной системы, развившихся вследствие стресса: бледность (я не ошиблась, предположив, что у нее анемия), обгрызенные ногти, сухие и ломкие волосы. Она жаловалась на экзему, понос и бессонницу. Кровяное давление было очень высоким для ее возраста, а уровень энергии катастрофически низким.

– Иногда я даже не могу встать с постели, чтобы пойти на работу. Я использовала все больничные – просто оставалась дома и плакала. Мне неудобно «распускать нюни», когда дети дома, поэтому такое облегчение – выплакаться, когда они уйдут в школу. Не знаю, сколько я еще так протяну.

Она рассказала, что в школе у обеих девочек трудности, и с учебой и с общением. Дома они постоянно ссорятся между собой, а сама она быстро теряет терпение. Марго частенько употребляет кокаин, чтобы поймать кайф, к которому ее приучила жизнь с Джорджио, но этот кайф дается ей дорого как физически, так и материально.

Правда, ни одна из этих бед не печалила Марго так сильно, как положение одинокой женщины. Ведь в ее жизни с самого детства всегда был мужчина. Девочкой она воевала с отцом, а став взрослой, так или иначе, воевала со всеми мужчинами, которые появлялись в ее жизни. И вот уже четыре месяца, как она одна. Прошлые неудачи ее настолько разочаровали, что не хочется ни искать кого-то нового, ни жить в одиночестве.

Из-за стесненного материального положения многие женщины ощущают необходимость в мужчине, который оказывал бы им финансовую поддержку, но Марго не принадлежала к их числу. У нее была хорошо оплачиваемая работа, которая ей нравилась. Ни один из четверых ее мужей не помогал материально ни ей, ни детям. Ее потребность в очередном мужчине носила

другой характер. Она страдала зависимостью от отношений, более того, от плохих отношений.

В ее родной семье отец жестоко относился к матери, братьям, сестрам и к ней самой. Она рано узнала, что такое нехватка денег, незащищенность и страдание. Испытанный в детстве эмоциональный стресс оставил в ее душе глубокие следы.

Во-первых, Марго страдала от тяжелой депрессии, которая так часто наблюдается у женщин с похожим прошлым. Как ни странно, именно из-за депрессии, а также из-за того, что с каждым партнером можно было играть уже знакомую роль, Марго влекло к никудышным мужчинам: жестоким, непредсказуемым, безответственным или нечутким. Отношения с ними всегда выливались в частые ссоры, доходившие до бурных скандалов, драматические уходы и примирения, а в промежутках – периоды напряженного и тревожного ожидания. Это могло сопровождаться серьезными проблемами с деньгами или даже с законом. Сплошные драмы. Сплошной хаос. Сплошные волнения. Сплошная нервозность.

Весьма утомительно, не правда ли? Разумеется, если это длится долго. Но, как кокаин и другие сильные стимуляторы, такие отношения помогают ненадолго забыться, отвлечься и, конечно же, отлично маскируют депрессию. Практически невозможно ощущать депрессию, если человек переживает сильное волнение, приятное или неприятное. Причина – высокий уровень выделяемого адреналина. Но слишком частое воздействие сильного возбуждения истощает способность организма реагировать, и результатом становится еще более глубокая депрессия, причем на этот раз она имеет не только эмоциональную основу, но и физическую. У многих женщин, которые, как и Марго, в детстве переживали постоянный тяжелый стресс (и к тому же во многих случаях могли унаследовать от

родителей, страдавших алкоголизмом или другим биохимическим отклонением, предрасположенность к эндогенной депрессии<sup>[6]</sup>), склонность к депрессии сформировалась еще до того, как они, повзрослев, стали завязывать любовные отношения. Эти женщины могут бессознательно стремиться к такому мощному раздражителю, как трудные и драматические отношения, чтобы стимулировать выделение адреналина, – это все равно, что стегать усталую, измученную лошадь, чтобы заставить несчастное животное протащиться еще пару миль. Вот почему, если сильный стимулятор, роль которого выполняют нездоровые отношения, исчезает, – либо наступает разрыв, либо партнер начинает освобождаться от своих проблем и строить отношения на более здоровой основе, – женщина такого типа, как правило, впадает в депрессию. Оставшись без мужчины, она или пытается восстановить последнюю связь, или отчаянно ищет очередного «трудного» мужчину, чтобы на нем заикнуться: ей совершенно необходим стимул, который он ей обеспечит. Если же партнер начнет серьезно разбираться со своими проблемами и проявлять признаки исцеления, она может обнаружить, что тоскует по человеку, способному сильнее возбуждать и стимулировать, отвлекая ее таким образом от собственных чувств и проблем.

Здесь снова очевидны параллели с употреблением наркотиков и отказом от них. Чтобы не замечать своих чувств, она буквально «подсекает» на мужчину, используя его как наркотик, дающий забвение.

Для исцеления ей необходима опора, которая поможет устоять и пережить мучительные чувства. К этому моменту и эмоции, и организм нуждаются в исцелении. Я не преувеличиваю, сравнивая этот процесс с полным отказом наркомана от героина. Страх, боль и беспокойство вполне сопоставимы, а искушение

броситься на шею очередному мужчине и уцепиться за него, столь же велико.

Женщина, которая использует любовь как наркотик, будет так же категорически отрицать этот факт, как и любой наркоман, и точно так же сопротивляться и бояться, когда встанет вопрос о необходимости отказаться от навязчивых мыслей о мужчинах и слишком бурных эмоций, сопровождающих общение с ними. Но, как правило, получая осторожный, но твердый отпор, она в какой-то момент осознает всю силу своей зависимости от отношений и поймет, что попала в плен привычной ролевой модели, над которой утратила власть.

Первый шаг в работе с такой женщиной – помочь ей понять, что она, как и любая жертва зависимости, страдает *недугом*, который диагностируется, прогрессирует и хорошо поддается конкретному лечению. Она должна знать, что зависит от боли и привычки к отношениям, которые не приносят удовлетворения, и что этот недуг поражает очень многих женщин и коренится в детстве, в неблагоприятных отношениях, царивших в семье.

Ждать, пока женщина, похожая на Марго, сама поймет, что она любит слишком сильно и ее недуг только усиливается и в результате вполне может стоять ей жизни, так же недопустимо, как выслушать типичные симптомы любого другого недомогания, а потом ждать, чтобы пациент сам себя продиагностировал и назначил себе лечение. Вероятность того, что Марго при ее недуге и сопровождающем его отрицании смогла бы поставить себе диагноз, так же мала, как вероятность того, что алкоголик на подобной же стадии болезни может увидеть, что он болен. Оба они не могут надеяться ни на самостоятельное исцеление, ни на исцеление с помощью врача или психотерапевта. Для

излечения им придется прекратить делать то, что приносит кажущееся облегчение.

Одна психотерапия не может стать необходимой альтернативой зависимости алкоголика от спиртного или «зацикленной» на отношениях женщины от партнера. Когда любая жертва зависимости пытается остановиться, в ее жизни возникает колоссальный вакуум – слишком большой, чтобы его мог заполнить часовой сеанс психотерапевта один-два раза в неделю. Из-за сильнейшей тревоги, возникающей вместе с прекращением зависимости от конкретного вещества или человека, больной должен постоянно получать поддержку, ободрение и понимание. Лучше всего их могут дать единомышленники, которые сами прошли мучительный процесс отвыкания.

При лечении любого вида зависимости традиционная психотерапия имеет еще один недостаток. Она склонна рассматривать зависимость – не важно, от вещества или отношений – исключительно как *симптом*, тогда как следует считать ее основным заболеванием, которое необходимо устранить *в первую очередь*, чтобы лечение могло успешно продолжаться. Вместо этого пациенту обычно позволяют и дальше продолжать зависимое поведение, а сеансы психотерапии сосредоточивают на вскрытии его причин. Это совершенно устаревший подход и в большинстве случаев абсолютно неэффективный. К тому времени, когда человек становится алкоголиком, его главная проблема – зависимость от алкоголя, и бороться нужно именно с ней: прежде чем ждать улучшения в других областях жизни, необходимо прекратить пить. Попытки найти глубинные причины пьянства в надежде на то, что, вскрыв их, удастся покончить со злоупотреблением алкоголем, *обречены на провал*: причины его в том, что пациент страдает алкоголизмом. Шанс выздороветь у

него есть только в том случае, если лечить непосредственно алкоголизм.

Основная болезнь женщины, которая слишком любит, – зависимость от боли и привычка к отношениям, не приносящим удовлетворения. Да, это обусловлено издавна укоренившимися ролевыми моделями, идущими из детства, но, чтобы встать на путь исцеления, она прежде всего *должна* справиться с нынешней схемой поведения. Каким бы больным, жестоким или беспомощным ни был партнер, она, наряду с врачом или психотерапевтом, должна понимать: все ее попытки изменить его, помочь ему, управлять им или винить его – проявления *ее собственной* болезни. Поэтому, прежде чем ожидать перемен в других областях своей жизни, ей придется отказаться от такого поведения. Единственно правильное для нее направление деятельности – это работа над собой. В следующей главе мы рассмотрим конкретные шаги, которые должна предпринять женщина, страдающая зависимостью от отношений, чтобы выздороветь.

Из приведенных ниже графиков, показывающих симптомы развития болезни у алкоголиков и у женщин, страдающих зависимостью от отношений, а также особенности их исцеления, ясно видны параллели в поведении обоих как на активной стадии, так и в период выздоровления. К сожалению, график не может передать насколько похоже протекает борьба за исцеление у людей с этими заболеваниями. Справиться с зависимостью от отношений так же трудно, как и с алкоголизмом. А для тех, кто страдает любой из этих болезней, исцеление может быть делом жизни или смерти.

### **Особенности развития болезни**

## **Алкоголики**

Одержимость алкоголем  
Отрицание серьезности проблемы  
Ложь с целью скрыть, как далеко зашло пьянство  
Склонность сторониться людей, чтобы скрыть проблемы с алкоголем  
Неоднократные попытки совладать с пьянством  
Необъяснимые колебания настроения  
Гнев, депрессия, ощущение вины  
  
Обида  
Иррациональные поступки  
Агрессия  
Несчастные случаи, вызванные опьянением  
  
Ненависть к себе / самооправдание  
Расстройство здоровья, обусловленное злоупотреблением алкоголя

## **Женщины, зависимые от отношений**

Одержимость отношениями  
Отрицание серьезности проблемы  
Ложь с целью скрыть характер отношений с партнером  
Склонность сторониться людей, чтобы скрыть проблемы в отношениях  
Неоднократные попытки совладать с отношениями  
Необъяснимые колебания настроения  
Гнев, депрессия, ощущение вины,  
  
Обида  
Иррациональные поступки  
Агрессия  
Несчастные случаи, вызванные заикленностью на отношениях  
  
Ненависть к себе / самооправдание  
Расстройство здоровья, обусловленное постоянным стрессом

## **Особенности исцеления**

## Алкоголики

Признание собственной неспособности справиться с болезнью

Отказ от привычки винить других в своих проблемах

Сосредоточение на себе, решимость отвечать за *свои* поступки

Обращение за помощью к единомышленникам

Попытки разобраться со *своими* чувствами, а не прятаться от них

Стремление создать новый круг друзей и здоровых интересов

## Женщины, зависимые от отношений

Признание собственной неспособности справиться с болезнью

Отказ от привычки винить других в своих проблемах

Сосредоточение на себе, решимость отвечать за *свои* поступки

Обращение за помощью к единомышленникам

Попытки разобраться со *своими* чувствами, а не прятаться от них

Стремление создать новый круг друзей и здоровых интересов

Когда дело касается серьезной болезни, необходимо поставить верный диагноз, чтобы назначить нужное лечение. Профессионалы должны знать признаки и симптомы распространенных заболеваний, это входит в круг их обязанностей. Такое знание позволит им диагностировать наш недуг и правильно его лечить, используя наиболее эффективные из доступных средств.

Давайте попробуем рассмотреть модель слишком сильной любви, исходя из того принципа, что это болезнь. Это нелегкая задача. Если вы откажетесь принять это предложение, я все же надеюсь, что вы хотя бы усмотрите явную аналогию между болезнью, например, алкоголизмом, который является зависимостью от вещества, и тем, что происходит со слишком любящей женщиной, зависящей от своего



партнера. Я совершенно убеждена: беда, постигшая слишком любящую женщину, – это не просто что-то *похожее* на болезнь, а самая настоящая болезнь, требующая конкретного диагноза и конкретного лечения.

Сначала обозначим буквальный смысл слова «болезнь». Это любое отклонение от здоровья, которое сопровождается конкретным и все расширяющимся набором симптомов, присутствующих у совокупности его жертв, и поддающееся конкретным видам лечения. Это определение не требует наличия того или иного вируса, микроба или иного носителя болезни. Из него следует только то, что состояние жертвы болезни ухудшается, и это можно наблюдать и прогнозировать в соответствии с конкретной болезнью, а также то, что после необходимого врачебного вмешательства может наступить исцеление.

Тем не менее многие медики затрудняются применить этот принцип, если на начальной и средней стадиях болезнь проявляется главным образом в поведении, а не в телесных симптомах. Именно это – одна из причин того, что большинство врачей не может диагностировать алкоголизм, если больной не находится на какой-либо из последних его стадий, когда ухудшение телесного здоровья становится явным.

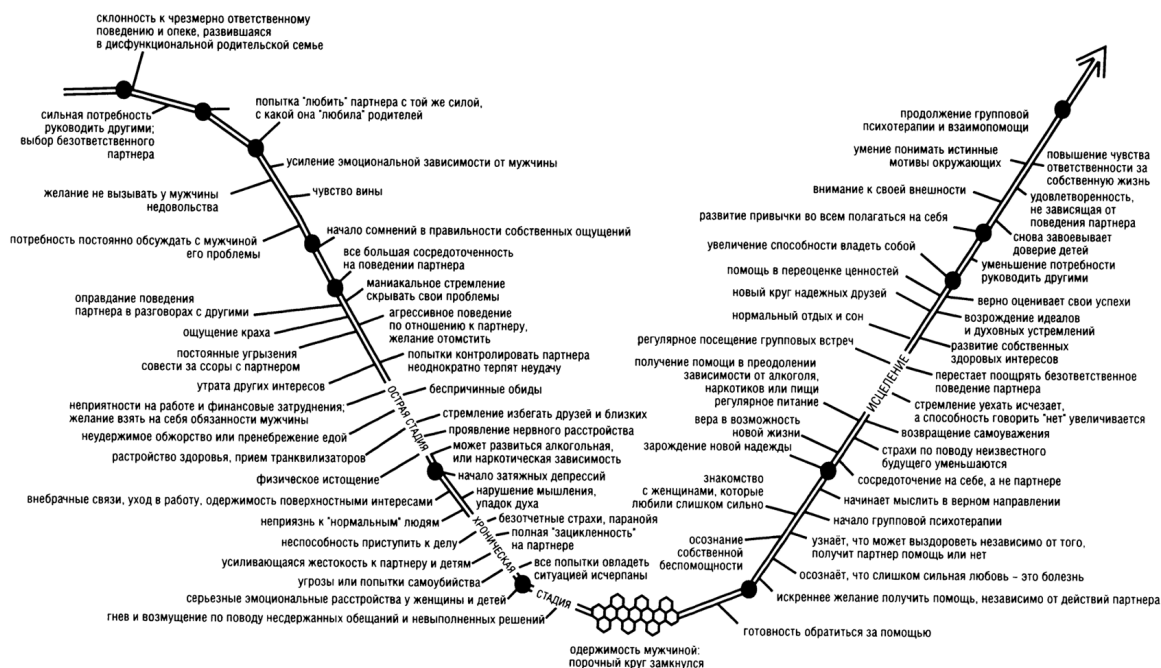
Пожалуй, еще сложнее признать болезнью склонность слишком сильно любить, поскольку здесь объектом привязанности является не химическое вещество, а человек. Но самое большое препятствие, не позволяющее врачам признать ее патологическим состоянием, требующим лечения, – это то, что врачи, консультанты, да и все остальные люди, имеют глубоко укоренившиеся убеждения по поводу женщин и любви. Все мы склонны считать, что страдание – признак большой любви и что отказ страдать – проявление эгоизма, а если у мужчины есть проблемы, женщина

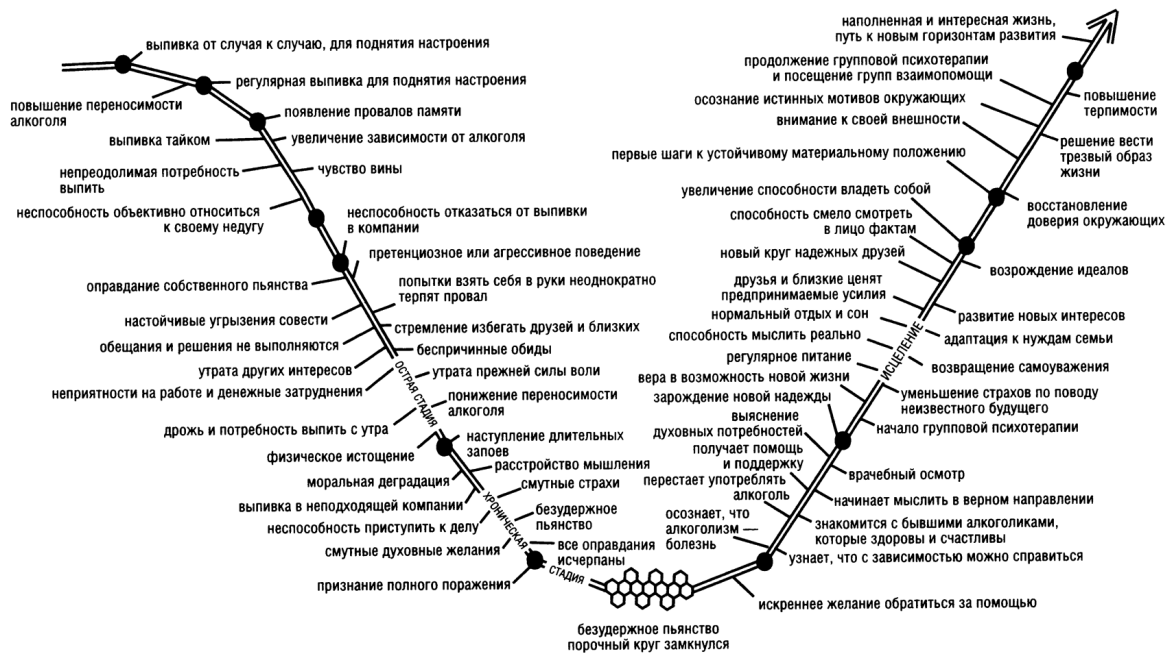
должна помочь ему измениться. Такие настроения способствуют увековечению болезней, алкоголизма и слишком сильной любви.

На ранних стадиях и алкоголизм, и склонность слишком сильно любить мало проявляются внешне. К тому времени, когда уже явно видно, что идет какой-то сильный разрушительный процесс, врачи склонны наблюдать и лечить его телесные проявления: печень или поджелудочную железу алкоголика либо нервы или гипертонию «зацикленной» на отношениях женщины, не дав точной оценки всей картины в целом. Чрезвычайно важно рассматривать эти «симптомы» в общем контексте жизни и как можно раньше диагностировать наличие подобных болезней, чтобы остановить неуклонное разрушение эмоционального и телесного здоровья.

Параллель между развитием алкоголизма и болезни слишком сильной любви наглядно изображена на графиках, которые вы увидите ниже. На каждом из них показано, как зависимость – от изменяющего сознание химического вещества или от несчастливой любви – постепенно и все более пагубно поражает все сферы жизни своей жертвы. Переходя из эмоциональной сферы в телесную, ее влияние не только затрагивает других людей (детей, соседей, друзей, сотрудников), но зачастую вызывает у женщины, страдающей зависимостью от любви, другие нарушения, в том числе болезненную тягу к обжорству, воровству или уходу в работу. В этих графиках также отражен параллельный процесс исцеления людей, зависящих от химических веществ и отношений. Стоит отметить, что график, изображающий процесс исцеления от алкоголизма, пожалуй, чуть больше характерен для алкоголика-мужчины, а график зависимости от отношений – для болезни и исцеления слишком любящей женщины, а не слишком любящего мужчины. Различия, обусловленные

половой принадлежностью, не играют главной роли. Наверное, их можно довольно легко понять, сравнивая два графика, но подробное рассмотрение этих различий не входит в задачу данной книги. Главное – яснее понять, как развивается болезнь под названием «слишком сильная любовь» и как от нее выздороветь.





К тому же следует помнить, что история Марго не основана на графике, и он построен не для того, чтобы проиллюстрировать именно ее. Просто с каждым партнером она проходила те же самые последовательные стадии болезни, которые другая слишком любящая женщина прошла бы с одним партнером. Если такая зависимость от отношений, как слишком сильная любовь, представляет собой болезнь, сходную с алкоголизмом, то ее стадии столь же определены, а течение столь же предсказуемо.

В следующей главе мы подробно рассмотрим ту часть графика, которая соответствует исцелению. А сейчас давайте ненадолго сосредоточим внимание на отмеченных на этом графике чувствах и поступках, являющихся признаками как наличия болезни – слишком сильной любви, так и ее развития.

Каждая из историй, входящих в эту книгу, убеждает нас в том, что слишком любящая женщина росла в семье, где ощущала себя одинокой и обособленной, или отверженной, или обремененной тяжелыми не по

возрасту обязанностями, и из-за этого у нее развилась склонность чрезмерно опекать других, принося в жертву себя. Или же она росла в атмосфере опасного хаоса, и из-за этого у нее развилась непреодолимая потребность контролировать окружающих людей и ситуации. Отсюда естественно вытекает, что женщина, испытывающая потребность опекать и контролировать или делать то и другое, сможет осуществить эту потребность только с партнером, который, как минимум, позволяет, а то и приветствует такое поведение. Она неизбежно свяжет свою жизнь с мужчиной, который проявляет безответственность хотя бы в некоторых важных сферах своей жизни, потому что он явно нуждается в ее помощи, опеке и руководстве. А потом вступит с ним в борьбу, стараясь изменить его силой и чарами своей любви.

Женщина начинает отрицать реальность отношений, и тогда этот ранний период становится предвестником грядущего безумия. Вы помните, отрицание – это бессознательный процесс, который происходит автоматически, непроизвольно. Ее мечты о том, как все должно быть, и старания достичь этой цели, искажают картину реальности. Каждое разочарование, каждую неудачу, каждое предательство партнера она либо не замечает, либо старается объяснить логически: «Все не так плохо», «Вам не понять, какой он на самом деле», «Он не хотел», «Это не его вина». Вот лишь некоторые из коронных фраз слишком любящей женщины, которыми она пользуется на этой стадии болезни, желая защитить любимого и свой роман.

Хотя мужчина продолжает ее разочаровывать и подводить, ее эмоциональная зависимость от него все больше крепнет. Причина в том, что она уже неотрывно сосредоточилась на нем, на его проблемах, благополучии и, что, наверное, важнее всего, на его чувствах к ней. Чем больше она упорствует в своем

стремлении его изменить, тем больше ее энергии он поглощает. Скоро только он становится источником всего позитивного в ее жизни. Если общение с партнером не приносит ей радости, она старается изменить его или себя, чтобы эту радость обрести. Женщина не ищет эмоционального вознаграждения где-либо в другом месте. Она слишком занята тем, чтобы получить его от любимого: стоит ей сделать его счастливым, как он будет лучше относиться к ней, и тогда она тоже будет счастлива. В своем стремлении угодить партнеру она становится неусыпным стражем его благоденствия. Каждый раз, когда он не в духе, женщина принимает это на свой счет и чувствует себя виноватой – в том, что не сумела сделать его счастливым, в его слабостях, которые не смогла исправить. Но, пожалуй, больше всего она винит себя в том, что несчастлива сама. Привычка отрицать убеждает ее, что у него все в порядке, поэтому во всем виновата она одна.

Впав в отчаяние, причиной которого она считает пустяковые неприятности и мелкие жалобы, женщина ощущает острую потребность обсудить дела с партнером. Они ведут долгие беседы (если он соглашается с ней говорить), но реальную проблему, как правило, не затрагивают. Если партнер слишком много пьет, отрицание мешает женщине это осознать, и она умоляет сказать, чем он так недоволен, считая важным не его пьянство, а недовольство. Если партнер неверен, женщина допытывается, чего ей не хватает в его глазах, считая виноватой не его, а себя, и т. д.

Ситуация продолжает ухудшаться. Но партнер боится, что женщина остынет и уйдет от него: ведь ему необходима ее поддержка, эмоциональная, финансовая, социальная и бытовая. Поэтому он убеждает, что она ошибается, фантазирует, что любит ее и отношения между ними улучшаются: просто она настроена слишком

враждебно, чтобы это видеть. И она ему верит, потому что эта вера нужна ей как воздух. Она соглашается с ним: да, она преувеличивает проблемы – и все дальше отходит от реальности.

Мужчина становится ее барометром, радаром, датчиком ее эмоций. Она смотрит только на него. Все ее чувства определяются его поведением. Позволяя ему нарушать свой эмоциональный покой, женщина в то же время встает стеной между ним и миром. Она делает все, чтобы он выглядел лучше, чем есть на самом деле, а их совместная жизнь – счастливее, чем она есть. Она объясняет все его неудачи, все его разочарования и, скрывая от мира правду, прячет ее и от себя самой. Не в силах признать, что он – такой, какой есть, и что его проблемы – это его проблемы, а не ее, женщина чувствует, что все энергичные попытки изменить любимого терпят полный крах. Ее разочарование выплескивается гневом, в результате она становится зачинщицей ссор, иногда доходящих до рукопашной. Так проявляется ее бессильная ярость: женщине кажется, что партнер умышленно мешает ее борьбе, направленной на его же благо. Как раньше она оправдывала все его неудачи, так теперь она воспринимает все как личное оскорбление. Ей кажется, что только она борется за продолжение их союза. Женщина недоумевает, откуда эта ярость и почему он так мало ее любит, что *не хочет* измениться, – ради нее, ради них обеих. Отсюда все более сильное чувство вины.

Преисполнившись еще большей решимости заставить его измениться в нужную сторону, женщина готова на все. Они обмениваются обещаниями. Она не будет его пилить, если он не будет пить, или задерживаться допоздна, или бегать за женщинами. Ни один из них не способен сдержать слово, и она смутно ощущает, что потеряла власть не только над ним, но и над собой. Она не может перестать ссориться,

браниться, ныть, ворчать. Ее самоуважение стремительно падает.

Возможно, они решаются на переезд, полагая, что в их неприятностях повинны друзья, работа или родственники. И возможно, некоторое время дела идут на лад, но недолго. Скоро старые модели поведения снова восстанавливаются.

Теперь женщина настолько поглощена этой ожесточенной борьбой, что у нее не остается ни энергии, ни времени ни на что другое. Если у нее есть дети, то они оказываются заброшенными – эмоционально, а то и полностью. Общение с людьми прекращается. Она ощущает такую горечь и вынуждена столько всего скрывать, что появление на людях превращается в пытку. А отсутствие общения способствует тому, что слишком любящая женщина оказывается в совершенной изоляции. Она утрачивает еще одну важную связь с реальностью и замыкается в мирке своих отношений.

Когда-то ей нравились безответственность и некоторая ущербность партнера. Но тогда она была уверена, что сумеет его изменить, сделать другим. Теперь же она тащит на себе бремя, которое по праву принадлежит ему, и, негодуя на него за такой поворот событий, тем не менее упивается ощущением обретенной власти: ведь это она распоряжается деньгами и целиком отвечает за детей.

Взглянув на график, вы заметите, что мы углубились в так называемую острую стадию – период быстрого ухудшения, сначала эмоционального, а потом и физического. Женщина, которая одержима любовью, может добавить к своим бедам нарушение питания, если она до сих пор им не страдала. Возможно, пытаясь вознаградить себя за усилия и вдобавок заглушить kloкочущие гнев и обиду, она использует еду в качестве транквилизатора. Или же вечно недоедает из-за язвы



или хронического расстройства желудка, а еще потому, что строит из себя мученицу: «Мне некогда даже поесть». Или жестко контролирует потребление пищи, стараясь компенсировать ощущение, что жизнь в целом вышла из-под контроля. Она может начать злоупотреблять алкоголем или другими наркотиками, используемыми для подъема настроения. Очень часто лекарства становятся частью набора средств, к которым она прибегает, пытаясь справиться с той нестерпимой ситуацией, в которой оказалась. Не умея правильно диагностировать прогрессирующую болезнь, врачи могут усугубить ее состояние, прописывая транквилизаторы, дабы ослабить тревогу, вызванную обстановкой, в которой женщина живет, и ее отношением к ней. Назначать женщине в таком состоянии лекарства, способные вызывать сильную зависимость, все равно, что предложить ей несколько стаканов неразбавленного джина. И джин, и транквилизатор на время заглушат боль, но могут вызвать новые проблемы, не решив ни одной.

Когда болезнь доходит до этой стадии, у женщины неизбежно возникают как телесные, так и эмоциональные расстройства. Все нарушения, связанные с воздействием длительного и тяжелого стресса, могут проявиться сами собой. Как уже отмечалось выше, может развиваться зависимость от пищи, алкоголя или других веществ. Могут возникать болезни пищеварения или язва желудка, а также всевозможные кожные болезни, аллергии, повышение кровяного давления, нервные тики, бессонница, запор или понос или то и другое попеременно. Могут начаться периоды депрессии, а если, как это часто бывает, женщина и раньше страдала ими, приступы могут становиться все длиннее и тяжелее.

В этот период, когда под влиянием стресса организм начинает сдавать, наступает хроническая стадия. Ее

признаком можно, пожалуй, назвать глубокое расстройство мышления: женщине трудно сколько-нибудь объективно оценить ситуацию. За слишком сильной любовью кроется постепенно усиливающееся безумие, и на этой стадии оно расцветает пышным цветом. Женщина совершенно не способна воспринимать свои решения в контексте той жизни, которую она ведет. Многие из того, что она делает, в том числе ее романы, одержимость работой или другими интересами или погружение в «дела», где она снова пытается помогать, а на самом деле управлять окружающими людьми и ситуациями, – это реакция на поведение партнера. Как ни печально, даже ее интерес к посторонним людям и делам становится частью одержимости.

Она начинает остро завидовать тем, у кого нет ее проблем, и все больше и больше вымещает свое разочарование на окружающих, яростно набрасываясь на партнера, а зачастую и на детей. В это время женщина делает последнюю попытку подчинить себе партнера, взывая к его чувству вины. Для этого она угрожает самоубийством или даже пытается покончить с собой. Можно не говорить, что к этому времени она сама и все окружающие тяжело больны – эмоционально, а может быть, и телесно.

Стоит хотя бы на миг задуматься о том, как влияет на ребенка болезнь матери, страдающей от слишком сильной любви. Ведь многие героини историй, которые вы прочитали, росли в подобных условиях.

Когда слишком любящая женщина в конце концов осознает, что в попытках изменить партнера она испробовала все и ее старания не дали результата, она, возможно, сумеет понять, что ей необходима помощь. Обычно она обращается к кому-то постороннему, может быть, к профессионалу – это ее последняя попытка изменить мужчину. *Самое главное* – чтобы человек, к

которому она обратилась, помог ей понять, что измениться должна *она сама*, что исцеление должно начаться с нее.

Это очень важно, потому что, как мы уже убедились, слишком сильная любовь – болезнь прогрессирующая. Женщина вроде Марго идет прямой дорогой к могиле. Смерть может наступить от болезни, вызванной накопившимся напряжением, например, от сердечной недостаточности или удара, или от любого другого физического недуга, вызванного или усугубленного стрессом. Она может умереть насильственной смертью, потому что насилие уже давно вошло в ее жизнь, или от несчастного случая, которого бы не произошло, не будь она так поглощена своей одержимостью. Она может умереть очень быстро или медленно превращаться в «развалину». Какой бы ни была внешняя причина смерти, хочу подчеркнуть еще раз: слишком сильная любовь может убить.

А теперь давайте вернемся к Марго, которая, придя в замешательство от того, как повернулась ее жизнь, решила обратиться за помощью, пусть даже это ее решение недолговечно. На самом деле у Марго есть всего два варианта выбора. Нужно очень четко обрисовать ей эти возможности, а выбор она должна сделать сама.

Она может продолжать поиски идеального партнера. Если учесть пристрастие Марго к ненадежным мужчинам, которые относились к ней враждебно, ее в который раз неизбежно привлечет человек такого же типа. Или же она может взяться за очень трудную и ответственную задачу: постараться осознать нездоровую модель общения, которой следовала до сих пор, объективно рассмотрев те составляющие, из которых складывалась ее тяга к разным мужчинам. Она может либо продолжать смотреть по сторонам в поисках

мужчины, который бы сделал ее счастливой, либо начать медленный и трудный (но зато гораздо более благодарный) процесс, с помощью единомышленников учась любить себя и заботиться о себе.

Печально, но подавляющее большинство женщин типа Марго предпочтет и дальше оставаться в плену зависимости, продолжая поиски того волшебного принца, который сделает их счастливыми, или бесконечно пытаясь контролировать и усовершенствовать своего партнера.

Кажется, куда легче и привычнее и дальше искать источник счастья вовне, нежели упорно трудиться, дабы создать свои внутренние ресурсы, учиться заполнять пустоту изнутри, а не искать для этого средств снаружи. Но для тех из вас, кто уже умудрен опытом, достаточно намучился или отчаялся, чтобы хотеть гораздо большего, чем вечные попытки исправить своего партнера или найти нового, для тех, кто искренне хочет изменить *себя*, предназначены шаги к исцелению, которые мы рассмотрим дальше.

## Глава десятая. Путь к исцелению

*Если человек способен любить творчески, он любит и себя тоже. Если он умеет любить только других, он не умеет любить вообще.*

*Эрих Фромм «Искусство любви»*

Может быть, прочитав на этих страницах о множестве женщин, которых роднит привычка к нездоровым отношениям, вы поверили, что это болезнь. В чем же тогда заключается правильное лечение? Как исцелиться женщине, попавшей в плен слишком сильной любви? Как встать на путь избавления от бесконечной череды схваток с «ним» и научиться использовать свою энергию, чтобы творить яркую, приносящую радость жизнь для себя? И чем она отличается от жизни многих других женщин, которым не суждено исцелиться, которые так и не смогли выбраться из трясины и беды несчастливых отношений?

Разумеется, не степень серьезности проблемы решает, сможет женщина исцелиться или нет. До выздоровления женщины, которые слишком сильно любят, очень похожи друг на друга характером, несмотря на конкретные отличия их нынешних ситуаций или прошлых историй. Но женщина, которой удалось отказаться от модели слишком сильной любви, коренным образом отличается от той, какой она была до исцеления.

Возможно, до сих пор удача или судьба решали, какая из женщин найдет выход, а какая – нет. Тем не менее по моим наблюдениям, все выздоровевшие

женщины предприняли определенные шаги к исцелению. Методом проб и ошибок, зачастую без всякого руководства они в конце концов снова и снова проходили программу исцеления, с которой я вас познакомлю. Опираясь на свой личный и профессиональный опыт, могу сказать: я не встречала ни одной женщины, которая бы выполнила эти шаги и не исцелилась, и ни одной исцелившейся женщины, которая бы их не выполнила. Если это звучит как гарантия, значит, так оно и есть. Женщины, которые сделают эти шаги, выздоровеют.

Эти шаги просты, но не легки. Все они одинаково важны и перечислены в наиболее типичном хронологическом порядке.

1. Обратитесь за помощью.
2. Сделайте собственное исцеление своей главной задачей.
3. Найдите группу поддержки из единомышленников, которые вас понимают.
4. Ежедневно уделяйте время собственному духовному развитию.
5. Перестаньте контролировать партнера и манипулировать им.
6. Учитесь не втягиваться в игры.
7. Смело посмотрите на свои проблемы и недостатки.
8. Развивайте те качества, которые вам необходимы.
9. Станьте эгоисткой.
10. Делитесь с другими тем, что вы пережили и узнали.

Мы рассмотрим эти шаги поочередно, чтобы выяснить, что значит каждый из них, чего от нас требует, почему необходим и каковы его последствия.

### **1. Обратитесь за помощью.**

### *Что это значит*

Когда вы обращаетесь за помощью, первый шаг может быть любым, начиная с похода в книжный магазин за нужной книгой (это требует колоссальной смелости: ведь кажется, будто все на вас смотрят!) и заканчивая визитом к психотерапевту. Это может быть анонимный звонок на «горячую линию» с целью поговорить о том, что вы так упорно старались ото всех скрыть. Это может быть обращение в местную службу поддержки, специализирующуюся в решении проблемы, которая стоит перед вами, будь то алкоголизм, перенесенный в детстве или юности инцест, жизнь с партнером, который вас избивает и т. д. Это может быть попытка выяснить, где происходят встречи группы самопомощи, и усилие собраться с духом, чтобы туда пойти, или запись на специальные курсы через систему образования, или обращение в консультативный центр, который занимается вашей проблемой. Это может быть даже звонок в полицию. По сути, обратиться за помощью – значит что-то сделать, совершить первый шаг, выйти из своей «норки». Очень важно понимать, что обратиться за помощью – не значит угрожать партнеру тем, что вы собираетесь сделать или уже сделали. Такое поведение – попытка его шантажировать, чтобы заставить измениться: тогда вам не придется разоблачать его ужасные грехи. Оставьте его в покое. Иначе обращение за помощью (или угроза это сделать) станет лишь очередной попыткой контролировать партнера и манипулировать им. Старайтесь не забывать: вы делаете это для себя.

### *Что требуется, чтобы обратиться за помощью*

Чтобы обратиться за помощью, нужно, хотя бы на время, отказаться от мысли, что вы можете справиться сами. Нужно взглянуть правде в глаза и осознать, что со

временем ваша жизнь меняется к худшему, а не к лучшему. А потом понять, что, несмотря на все ваши усилия, вы не способны справиться с этой проблемой. Это значит, что вы должны быть честной с собой и признать, насколько плохо все обстоит на самом деле. К несчастью, некоторым из нас подобная честность удастся только после того, как жизнь нанесет нам сильный удар или череду ударов: мы сбиты с ног и едва можем дышать. Поскольку обычно это состояние бывает временным, то, едва оправившись, мы пытаемся опять взяться за старое: быть сильными, держать ситуацию под контролем и справляться с проблемами в одиночку. Не довольствуйтесь временным облегчением. Если вы начали с чтения книги, нужно сделать следующий шаг – может быть, обратиться за помощью.

Если вы пришли на прием к профессиональному консультанту, выясните, понимает ли он причину вашей проблемы. Положим, вы стали жертвой инцеста. Тогда человек, не имеющий специальной подготовки и опыта в этой области, не сумеет помочь вам так, как это сделал бы тот, кто знает, через что вы прошли и каким образом это, скорее всего, на вас повлияло.

Пойдите к человеку, который сумеет задать вам вопросы о детстве и семейном окружении вроде тех, которые поднимались в этой книге. Может быть, вам захочется узнать, согласен ли ваш будущий психотерапевт с утверждением, что слишком сильная любовь – это прогрессирующая болезнь, и принимает ли он методы лечения, которые здесь кратко рассмотрены.

Лично я совершенно уверена, что женщинам следует выбирать консультантов-женщин. Мы одинаково ощущаем, каково это – быть женщиной в нашем обществе, и это создает особую глубину понимания. К тому же так можно избежать почти неизбежных игр между мужчиной и женщиной, в которые мы можем попытаться втянуть мужчину-психотерапевта и в



которые, как это не прискорбно, он может попытаться втянуть нас.

Но просто прийти на прием к женщине-консультанту недостаточно. Она должна быть в курсе самых эффективных методов лечения, зависящих от того, какие факторы присутствуют в вашей истории болезни, она должна захотеть направить вас в соответствующую группу поддержки и даже сделать участие в этой группе обязательным элементом лечения.

Я, например, не стану консультировать женщину соалкоголика, если она не вступит в «Ал-Анон». Если после нескольких сеансов она по-прежнему не соглашается это сделать, я ставлю условие: в следующий раз приму ее только тогда, когда она будет к этому готова, и не раньше. Опыт подсказывает мне, что без участия в «Ал-Анон» соалкоголики не выздоравливают. Напротив, они «зацикливаются» на своей модели поведения и ошибочных принципах мышления, поэтому одной психотерапии недостаточно, чтобы вывести их из порочного круга. Если же психотерапия и «Ал-Анон» объединяют свои усилия, выздоровление наступает гораздо быстрее. Эти два аспекта лечения прекрасно дополняют друг друга.

Психотерапевт для вашего же блага должна настоять на том, чтобы вы присоединились к группе самопомощи. Иначе она позволит вам жаловаться на жизнь, не требуя делать все возможное, чтобы себе помочь.

Найдя хорошую женщину-консультанта, нужно регулярно ее посещать и выполнять рекомендации. Еще никому не удалось изменить укоренившиеся с детства модели поведения, побывав у психотерапевта раз или два.

Обращение за помощью может потребовать от вас денежных затрат, а может и не потребовать. Многие

центры имеют гибкие расценки, зависящие от вашей платежеспособности, и нельзя быть уверенной, что наиболее эффективное лечение вы получите у самого дорогого психотерапевта. В таких центрах работают многие компетентные и преданные своему делу люди. Вам нужен человек знающий, опытный и к тому же такой, с которым вы будете чувствовать себя непринужденно. Доверяйте своим чувствам и будьте готовы, если окажется необходимо, перебрать нескольких психотерапевтов, прежде чем найти такого, который вам подходит.

Я не хочу сказать, что для выздоровления абсолютно необходимо посещать психотерапевта. На самом деле общение с плохим специалистом принесет больше вреда, чем пользы. Но тот, кто понимает болезнь, связанную со склонностью слишком сильно любить, может принести вам неоценимую помощь.

Обращение за помощью не требует, чтобы вы были готовы порвать отношения с партнером. Не потребуются этого и на любой стадии процесса исцеления. Когда вы будете проходить эти ступени, с первой по десятую, ваши отношения сами позаботятся о себе. Когда ко мне на прием приходят женщины, они часто хотят оставить партнеров прежде, чем будут к этому готовы. Это значит, что они либо вернутся, либо найдут себе новых, столь же неподходящих мужчин. Если же они сделают десять шагов, их мнение по поводу того, уйти или остаться, изменится. Жизнь с партнером перестанет быть единственной проблемой, а расставание с ним – единственным ее решением. Отношения станут одним из многих вопросов, которые требуют внимания и составляют общую картину того, как жить дальше.

*Почему необходимо обратиться за помощью*

Это необходимо, потому что вы уже сделали все возможное, но в итоге ваши усилия не принесли успеха. Вероятно, они дали кое-какое временное облегчение, но общая картина – это прогрессирующее ухудшение. Самое коварное во всем этом то, что вы, возможно, не осознаете, насколько плохи ваши дела, поскольку в вашей жизни очень важную роль играет отрицание. Такова уж природа этой болезни. Например, я бесчисленное множество раз слышала от своих клиенток, будто их дети не знают, что в семье что-то разладилось, или будто эти дети спят во время еженощных ссор. Это очень распространенный пример отрицания как средства самозащиты. Признай эти женщины, что их дети по-настоящему страдают, их замучило бы чувство вины и угрызения совести. Отрицание же не позволяет им увидеть всю серьезность положения и получить необходимую помощь.

Поверьте мне на слово: ваша ситуация хуже, чем вы позволяете себе признать в настоящее время, а болезнь прогрессирует. Поймите, вам необходимо соответствующее лечение и в одиночку вам не справиться.

#### *Каковы последствия обращения за помощью*

Одно из последствий, которое пугает женщин больше всего, заключается в том, что отношения с партнером, если они существуют, могут закончиться. Это ни в коем случае не обязательно, и тем не менее, если вы сделаете все необходимые шаги, я вам гарантирую, что ваши отношения либо улучшатся, либо придут к концу. И они, и вы сами не останетесь прежними.

Другое пугающее последствие – то, что тайна выйдет наружу. После того как женщина начала искренне искать помощи, она редко жалеет об этом, но

ее поискам могут предшествовать сильные страхи. Чем бы ни были чреватые ее проблемы – неприятностями и неудобствами или серьезным ущербом и даже опасностью для жизни – она может решиться или не решиться обратиться за помощью. Вовсе не острота проблемы определяет, станет ли женщина искать помощи, а страх, которому порой сопутствует гордость.

Многие женщины даже не мыслят о том, чтобы к кому-то обратиться: ведь для них сделать это – значит пойти на ненужный риск в обстоятельствах, которые и без того небезопасны. «Я не хотела его злить», – вот классический ответ избитой жены на вопрос, почему она не позвонила в полицию. Глубокий и сильный страх еще больше ухудшить дело и, как ни странно, убежденность, что она каким-то образом способна удерживать ситуацию в своих руках, не позволяют женщине обратиться к властям или искать другой помощи. Это верно и для менее острых случаев. Разочарованная жена может не захотеть искушать судьбу, потому что холодное равнодушие мужа «не так уж плохо». Она уговаривает себя, что он, в сущности, хороший человек и не страдает многими неприятными недостатками, которые она наблюдает у мужей своих подруг. Поэтому она мирится с отсутствием половой близости, с его критикой в адрес всех своих начинаний или с тем, что, находясь дома, он все свое время отдает спорту. Это не терпимость. Это неверие в то, что их союз сможет уцелеть, если ей надоест терпеливо ждать его внимания, которое никогда не пробуждается. А еще точнее, это неуверенность в том, что она достойна большего счастья, чем имеет. В этом заключается ключевой принцип выздоровления. Вы заслуживаете лучшей жизни, чем нынешняя? Что вы готовы сделать, чтобы изменить ее к лучшему? Начните с начала – обратитесь за помощью.

## **2. Сделайте собственное исцеление своей главной задачей.**

### *Что это значит*

Сделать выздоровление своей главной задачей означает решить: я хочу пройти шаги, необходимые для того, чтобы помочь себе, чего бы мне это ни стоило. Если вам кажется, что это звучит слишком категорично, задумайтесь, как далеко вы были готовы зайти в попытках изменить его, помочь выздороветь ему. А потом просто направьте эту энергию на себя. Никакие ваши труды и подвиги не смогут изменить его, тем не менее, приложив равное количество энергии, вы сможете изменить себя – вот и весь секрет. Так прикладывайте энергию там, где она может принести пользу – к собственной жизни!

### *Как сделать исцеление своей главной задачей*

Для этого от вас потребуется посвятить себя самой себе. Возможно, вы впервые в жизни считаете себя по-настоящему важной, действительно заслуживающей собственного внимания и заботы. Скорее всего, это дастся с большим трудом, но, если вы проделаете все необходимые движения: будете регулярно ходить на сеансы, участвовать в группе поддержки и т. д., вам помогут научиться ценить и приближать собственное благополучие. Так что для начала просто заставьте себя действовать – и процесс исцеления начнется. Скоро вы почувствуете себя настолько лучше, что вам захочется идти дальше.

Чтобы помочь этому процессу, нужно захотеть разобраться в своей проблеме. Например, если вы росли в семье алкоголиков, прочитайте книги на эту тему. Походите на лекции и узнайте неизвестные вам сведения о влиянии подобных переживаний на

дальнейшую жизнь женщины. Иногда вам будет неприятно и даже больно подвергать себя такому воздействию, но это куда менее болезненно, чем и дальше следовать прежним моделям поведения, не понимая, насколько ваше прошлое владеет вами. Вместе с пониманием приходит возможность выбора: чем больше вы понимаете, тем большую свободу выбора имеете.

Еще от вас потребуется готовность *и впредь* тратить время, а может быть, и деньги на свое выздоровление. Если вы жалеете время и деньги на собственное исцеление и эти траты кажутся вам напрасными, подумайте о том, сколько времени и денег вы уже потратили на то, чтобы избежать боли, которая была следствием ваших отношений или их разрыва. Злоупотребление алкоголем и наркотиками; обжорство; путешествия с целью забыться; необходимость покупать вещи (ему или себе) взамен тех, которые вы испортили в припадке гнева; отлучки с работы; дорогие телефонные звонки ему или человеку, который, как вы надеетесь, сможет вас понять; подарки ему, чтобы загладить свою вину; подарки себе, чтобы отвлечься; дни и ночи, проведенные в слезах; пренебрежение своим здоровьем до такой степени, что оно приходит в полное расстройство, – думаю, этот перечень трат времени и денег, сопутствовавших вашей болезни, достаточно велик, и если вы взглянете на него честно, то испытаете неловкость. Выздоровление потребует от вас готовности вложить хотя бы столько же в свое благополучие. Гарантирую, что этот вклад принесет вам ощутимую прибыль.

Если вы хотите полностью посвятить себя собственному исцелению, то на период психотерапевтического лечения вам придется значительно урезать или даже полностью прекратить

употребление алкоголя и других наркотиков. Прием изменяющих сознание веществ не позволит вам полностью переживать те эмоции, которые вы будете в себе открывать, а ведь только глубоко ощутив их, вы обретете исцеление, сопутствующее их высвобождению. Беспокойство и страх, связанные с этими чувствами, могут толкнуть вас на попытку их притупить, тем или иным способом (в том числе прибегнув к еде как к наркотику), но я настоятельно советую вам воздержаться от этого. Результаты психотерапии сказываются в основном в те периоды, когда вы не находитесь на сеансе или в группе. На опыте своей работы с клиентами могу сказать: внутренние изменения, которые создаются во время сеансов психотерапии или в промежутках между ними, закрепятся только в том случае, если ум, усваивающий полученный материал, находится в неизменном состоянии.

*Почему необходимо сделать собственное исцеление своей главной задачей*

Это необходимо потому, что в противном случае у вас никогда не будет времени на то, чтобы исцелиться. Вы будете слишком заняты всеми теми делами, которые удерживают вас в плену болезни.

Когда вы учите незнакомый язык, часто приходится неоднократно повторять новые звуки и обороты речи, не совпадающие с привычным произношением и мышлением. Их невозможно уловить, если заниматься редко или от случая к случаю. Так и с выздоровлением: если вы будете делать что-то для себя изредка и вполсилы, это не сможет повлиять на укоренившиеся шаблоны мышления, восприятия и общения. Силой привычки они будут снова восстанавливаться, не поддаваясь терапевтическому воздействию.

Чтобы увидеть это более наглядно, задумайтесь, на что бы вы пошли, будь у вас рак и предложите вам кто-нибудь возможность исцеления. Будьте готовы пойти на то же самое, чтобы излечиться от своей болезни, которая губительна для качества вашей жизни, а порой и для самой жизни.

*Каковы последствия того, что вы делаете собственное исцеление своей главной задачей*

На первом месте стоят визиты к психотерапевту и занятия в группе. Они важнее, чем:

- приглашение пообедать или поужинать, исходящее от любимого мужчины;
- встреча с ним с целью обсудить дела;
- попытки избежать его придирок или гнева;
- стремление сделать его (или любого другого человека) счастливым, получить его (или чье-то) одобрение;
- отъезд с целью на время отвлечься от всего (чтобы по возвращении иметь силы выносить это дальше).

### **3. Найдите группу поддержки, состоящую из людей, которые вас понимают.**

*Что это значит*

Может быть, для того чтобы найти группу единомышленников, которые вас понимают, придется приложить усилия. Если вы злоупотребляете алкоголем или наркотиками или этим страдает ваш партнер, обратитесь в «Ал-Анон». Если алкоголиками или наркоманами были ваши родители, посещайте встречи «Ал-Анон» для взрослых детей алкоголиков. Если вы жертва жестокого обращения или были ею, то за сведениями о группах поддержки обратитесь в местный координационный центр, предоставляющий убежище<sup>[7]</sup>



для жертв насилия. Если вы не относитесь ни к одной из этих категорий или там, где вы живете, нет группы, отвечающей вашим нуждам, найдите группу поддержки, в которой женщины работают с проблемой эмоциональной зависимости от мужчин, или организуйте собственную.

Группа поддержки, состоящая из единомышленников, – это не стихийное собрание женщин, которые разговаривают о тех ужасах, которых они натерпелись от мужчин, или о неудачах, которыми щедро награждала их судьба. Группа – это место, где нужно работать над собственным исцелением. Говорить о пережитых травмах важно, но если вы обнаружите, что кто-то или вы сами рассказываете длинные истории, изобилующие выражениями: «А он мне...» и «А я ему...», значит, вы, скорее всего, пошли по неверному пути или попали в неудачную группу. Одно сочувствие не принесет исцеления. Хорошая группа поддержки предназначена для того, чтобы помогать всем ее членам идти к выздоровлению. В ней должны быть люди, которые уже в какой-то степени исцелились и хотят поделиться с новичками тем, как им удалось это сделать. Лучше всего эти принципы отработаны у «Анонимных алкоголиков». Независимо от того, затронул ли алкоголизм вашу жизнь, вы можете побывать на одной встрече или на нескольких, чтобы посмотреть, как работают принципы исцеления. Ведь, по сути, они одинаковы для всех, какими бы ни были обстоятельства нашего прошлого или настоящего.

### *Чего требует от вас группа поддержки*

Вас попросят дать обещание себе и группе посетить как минимум шесть встреч, прежде чем сделать вывод, что они ничем не смогут вам помочь. Это необходимо потому, что именно такой срок нужен, чтобы почувствовать себя членом группы, усвоить ее лексикон,

если таковой существует, и уловить принципы процесса выздоровления. Если вы ходите в «Ал-Анон», где каждую неделю встречается несколько групп, постарайтесь побывать там в разные дни. Каждая группа имеет свои отличия, хотя все они работают на одной основе. Выберите группу или две, которые вам особенно подходят, и держитесь их. Если возникнет потребность, ходите туда чаще.

Необходимо посещать встречи регулярно. Хотя ваше присутствие важно и для остальных, вы приходите на них для собственного блага. Для того чтобы получить то, что может дать вам группа, нужно там появляться.

В идеале хорошо ощущать доверие, но даже если поначалу этого не происходит, вы *способны просто* быть честными. Расскажите о том, что вам не хватает доверия к людям в целом, к группе, к процессу выздоровления, и, как это ни странно, оно начнет расти.

*Почему вам необходима группа поддержки, состоящая из единомышленников*

По мере того как члены группы будут рассказывать свои истории, вы научитесь отождествлять себя с ними и сопереживать. Это поможет вам вспомнить то, что вы старались не допускать в свое сознание, – и события, и чувства. Вы начнете лучше понимать саму себя.

Отождествляя себя с другими и принимая их, несмотря на все недостатки, вы научитесь снисходительнее относиться к собственным проблемам и чувствам. Это положит начало умению принимать себя, которое абсолютно необходимо, чтобы исцеление состоялось.

Вы начнете делиться собственными переживаниями, когда будете к этому готовы, и благодаря этому станете более откровенны и менее скрытны и пугливы. Когда вы убедитесь, что группа принимает то, что для вас было столь неприемлемым, вам станет легче принимать себя.

Вы увидите, как другие используют определенные приемы и добиваются успехов, и сможете испробовать их сами. Вы узнаете, что некоторые используют методы, которые не дают результатов, и сможете учиться на их ошибках.

Наряду с сочувствием и обменом опытом, которые вы получаете в группе, есть еще такой элемент, как юмор, – он тоже чрезвычайно важен в процессе исцеления. Понимающие улыбки на лицах участников, когда они видят, как кто-то снова пытается командовать другими, радостные возгласы, когда кому-то удастся преодолеть важный барьер, взрыв смеха при проявлении общих для всех недостатков – все это по-настоящему лечит.

Вы начнете ощущать себя членом группы. Это чрезвычайно важно для любого выходца из неблагополучной семьи, потому что прежний негативный опыт порождает сильное чувство обособленности. Когда вы рядом с людьми, понимающими ваши переживания и разделяющими их, это создает ощущение надежности и благополучия, которые так нужны вам.

*Каковы последствия того, что вы нашли группу поддержки и присоединились к ней*

Тайное стало явным. Правда, эту тайну знают не все, а только несколько человек. Вы приходите в «Ал-Анон», и это подразумевает, что когда-то и где-то вы имели дело с алкоголизмом. Вы появляетесь в группе по работе с жертвами насилия, и это значит, что в какой-то степени вы стали жертвой сексуальных домогательств человека, которому доверяли, и т. д.

Опасение, что узнают другие, удерживает многих от того, чтобы обратиться за помощью, которая могла бы спасти их жизнь и брак. Помните, в хорошей группе поддержки ваше членство в ней и то, что обсуждается на ее встречах, – информация, которая никогда не

выйдет за ее пределы. Все уважают и хранят вашу тайну. Если этого нет, нужно поискать другую группу.

С другой стороны, если вы придете хотя бы раз, люди поймут, что у вас есть проблема. Надеюсь, что, дочитав до этого места, вы уже понимаете, что довериться нескольким людям, особенно таким, у которых есть сходные проблемы, – значит найти выход из мучительной изоляции.

#### **4. Ежедневно уделяйте время собственному духовному развитию.**

##### *Что это значит*

Для разных людей это означает разные вещи. У кого-то этот принцип сразу вызовет неприятие, и вам захочется пропустить этот шаг. Никакой болтовни о Боге! Эти убеждения кажутся вам незрелыми и наивными, и вы слишком умудрены опытом, чтобы относиться к ним всерьез.

Возможно, кто-то уже страстно молился Богу, который, судя по всему, не остался глух. Вы говорите Ему, что именно у вас не ладится, что нужно исправить, и все равно продолжаете страдать. А может быть, вы так долго молились, не получая никаких видимых результатов, что рассердились, сдались или почувствовали себя преданными и недоумеваете, за какие ужасные грехи вас так наказывают.

Независимо от того, верите вы в Бога или нет, а если верите, то независимо от того, разговариваете вы с ним или нет, практиковать эту ступень все-таки стоит. Духовное развитие может очень сильно сказаться на любом пути, который вы выберете. Даже если вы стопроцентная атеистка, возможно, вам доставляет удовольствие тихая прогулка, созерцание заката или пейзажа. Этот шаг подразумевает все то, что выводит вас за пределы собственного мирка, позволяет шире

взглянуть на вещи. Выясните, что позволяет вам чувствовать себя спокойно и безмятежно, и ежедневно уделяйте этой практике немного времени, хотя бы полчаса. Какими бы тяжелыми ни были ваши обстоятельства, она принесет вам облегчение и даже поддержку.

Если вы еще не решили, существует ли во вселенной некая высшая сила, можно попробовать вести себя так, будто вы верите в нее, даже если и не верите. Начните препоручать то, с чем не можете справиться, некой силе, более могущественной, чем вы сами, – это может принести колоссальное облегчение. Если же вам кажется, что вас принуждают делать то, что вам не нравится, можно использовать в качестве такой высшей силы своих единомышленников из группы поддержки. Разумеется, группа обладает большей мощностью, чем любой из ее членов в отдельности. Позвольте себе использовать группу в целом, чтобы чувствовать силу и поддержку, или примите решение обратиться за помощью к одному из ее членов, когда придется трудно. Знайте, что вы больше не одиноки.

Если вы верующий человек, регулярно поклоняетесь объекту своей веры и часто молитесь, духовное развитие может означать, что вы начинаете понимать: все, что происходит в вашей жизни имеет свою причину и свои последствия, и за вашего партнера в ответе Бог, а не вы. Найдите время, чтобы помедитировать и помолиться в тишине и попросить руководства в том, как прожить *свою жизнь*, предоставив окружающим жить собственной жизнью.

Развиваться духовно, какой бы ни была ваша религиозная ориентация, по сути, означает отказаться от своеволия, от стремления повернуть ситуацию в ту сторону, которую вы считаете нужной. Напротив, нужно принять тот факт, что вы можете и не ведать, какое развитие ситуации наиболее благоприятно для вас или

другого человека. Возможно, есть такие выходы и решения, о существовании которых вы даже не подозреваете, а может быть, те, которых вы больше всего боитесь и считаете наиболее непредсказуемыми, – это именно то, что вам необходимо. Своеволие – это уверенность в том, что только вы знаете правильный ответ. Отказаться от своеволия – значит захотеть остановиться, открыться и ждать руководства свыше. Это значит учиться освобождаться от страха (вечных «а что, если...») и отчаяния (вечных «если бы только...») и заменять их жизнеутверждающими мыслями и соображениями по поводу своей жизни.

#### *Чего требует от вас духовное развитие*

Оно требует *готовности*, а не веры. Зачастую вера приходит вместе с готовностью. Если вам не нужна вера, вы, скорее всего, ее не обретете, и все же сможете стать более спокойными, чем раньше.

Духовное развитие требует, чтобы вы пользовались особыми формулами, дабы избавиться от старых шаблонов мышления и восприятия и изменить старые системы убеждений. Верите вы в высшую силу или нет, эти формулы могут изменить вашу жизнь. Они должны быть строго утвердительными. Повторять их нужно про себя, а если можно, то и вслух. Вот вам для начала одна из таких формул: «Я больше не страдаю. Моя жизнь исполнена радости, благополучия и удовлетворенности».

#### *Почему необходимо развиваться духовно*

Не развиваясь духовно, почти невозможно перестать контролировать окружающих, пытаться взять на себя ответственность за их жизнь и поверить, что все образуется так, как должно.

Духовная практика успокаивает и помогает изменить взгляд на будущее: вы начинаете видеть его

не мучительным, а возвышенным.

Это источник силы в кризисной ситуации. Когда вас гнетут чувства или обстоятельства, необходим источник, более сильный, нежели вы сами, к которому можно обратиться.

Не развиваясь духовно, почти невозможно избавиться от своеволия, а не избавившись от него, вы не сможете сделать следующий шаг. Вам не удастся перестать управлять и руководить партнером, потому что вы будете и дальше считать это своей задачей. Вы не сможете передать власть над его жизнью силе, которая выше вас.

#### *Каковы последствия духовного развития*

Вы освобождаетесь от изматывающей обязанности все улаживать, отвечать за своего партнера и предотвращать беды.

У вас есть средства, которые помогут почувствовать облегчение от того, что больше не нужно никого заставлять делать то, что вы хотите, или стать таким, как вы хотите. Никто не должен меняться, чтобы доставить вам удовольствие. Поскольку у вас есть доступ к источнику духовности, ваши жизнь и счастье начинают больше зависеть от вас самих и меньше страдать от поступков других людей.

### **5. Перестаньте контролировать партнера и манипулировать им.**

#### *Что это значит*

Перестать контролировать партнера и манипулировать им – значит прекратить навязывать свою помощь и давать советы. Пожалуйста, усвойте, что взрослый человек, которому вы помогаете и даете советы, не хуже вас способен найти себе работу, жилье, психотерапевта, место встречи «Анонимных

алкоголиков» и все остальное, что ему нужно. Может быть, у него нет такой сильной *мотивации*, как у вас, чтобы сделать это или решить свои проблемы. Но если вы постоянно пытаетесь решать за него, то тем самым освобождаете партнера от ответственности за его жизнь. Тогда вы в ответе за его благополучие, а когда ваши усилия сделать его счастливым потерпят крах, винить в этом он будет вас.

Позвольте привести пример того, как это бывает. Мне часто звонят жены и подруги, которые хотят записать на прием своих любимых. В ответ я всегда настаиваю, чтобы мужчина записался сам. Если у потенциального клиента нет достаточной мотивации для того, чтобы выбрать себе психотерапевта и самому записаться на прием, откуда он возьмет ее, чтобы ходить на сеансы и работать над собственным исцелением? Начиная свою карьеру психотерапевта, я соглашалась на такие просьбы. В итоге мне снова звонила жена или подруга и сообщала, что мужчина вообще передумал или не хочет идти к психотерапевту-женщине, или хочет пойти к более известному консультанту. Потом эти женщины спрашивали, не могу ли я порекомендовать им кого-то другого, чтобы они могли позвонить ему и записать своего партнера. Так я научилась никогда не записывать клиента, если об этом просит кто-то другой, и стала предлагать этим женам и девушкам, чтобы они *сами* пришли ко мне на прием.

Перестать контролировать партнера и манипулировать им – значит еще и отказаться от привычки ободрять и хвалить. Скорее всего, вы уже пользовались этими методами, чтобы заставить его поступать так, как считаете нужным. А это значит, что они стали инструментами, с помощью которых вы манипулируете. Ободрение и похвала очень близки к принуждению, и, пользуясь ими, вы снова пытаетесь хозяйничать в его жизни. Задумайтесь о том, почему вы



превозносите то, что он сделал. Вы хотите повысить его самооценку? Это манипулирование. Хотите, чтобы он и впредь вел себя столь же похвальным образом? Это тоже манипулирование. Хотите, чтобы он знал, как вы им гордитесь? Возможно, ему это в тягость. Пусть лучше он сам гордится собственными достижениями. Иначе вы окажетесь в опасной близости от материнской роли, а ему не нужна еще одна мать (какой бы скверной ни была его собственная!). И что еще важнее, он не должен превращаться в вашего ребенка.

Еще это значит перестать за ним следить. Обращайте меньше внимания на то, что он делает, и больше на собственную жизнь. Иногда, когда вы начинаете предоставлять партнеру больше свободы, он в отместку старается удержать вас на крючке: делает все, чтобы вы продолжали за ним следить и отвечать за последствия его действий. Внезапно его жизнь может совершенно разладиться. Ну и пусть! Он сам должен разбираться со своими неприятностями, а вовсе не вы. Пусть возьмет на себя всю ответственность за свои проблемы и пожинает плоды за их неверное решение. Не вмешивайтесь. Если вы займетесь собственной жизнью и духовным развитием, вам будет легче оставить его в покое.

Это значит отойти в сторону. А для этого необходимо, чтобы ваша душа была свободна от его чувств, и особенно от его поступков и их результатов. Необходимо предоставить ему полную возможность самому разбираться с последствиями его поведения и не оберегать *ни от каких* страданий. Вы можете продолжать любить его, но не опекать. Пусть сам ищет свой путь, как вы стараетесь найти свой.

*Что от вас требуется, чтобы перестать контролировать партнера и манипулировать им*

Требуется научиться *ничего* не говорить и *ничего* не делать. Это одна из самых трудных задач, встающих перед вами в период исцеления. Если его жизнь неуправляема и все в вас жаждет вмешаться, начать советовать и ободрять, повернуть ситуацию в ту или иную сторону, – вы должны научиться сдерживать себя и уважать его в достаточной степени, чтобы предоставить бороться своими силами, без вашего участия.

Вы должны осознать свои страхи по поводу того, что может случиться с партнером и с вашим союзом, если вы перестанете всем руководить, а потом начать бороться со своими страхами вместо того, чтобы манипулировать партнером.

Вам необходимо использовать свою духовную практику как средство поддержки, если вам станет страшно. Духовное развитие становится особенно важным по мере того, как вы избавляетесь от чувства, что обязаны всем заправлять. Когда начнется процесс освобождения от привычки контролировать окружающих, у вас может возникнуть такое ощущение, будто вы падаете в пропасть. Это ощущение – что вы не владеете собой, – появляющееся, когда вы больше не стараетесь контролировать других, может быть ошеломляющим. Здесь тоже может помочь духовная практика: вместо того чтобы позволить всему кануть в пустоту, вы препоручаете власть над любимыми людьми высшей силе.

Требуется четко видеть то, что есть, а не то, что вы надеетесь увидеть. Избавляясь от привычки контролировать и манипулировать, нужно вдобавок избавиться от мысли, что вы будете счастливы, когда ваш партнер изменится. Он может не измениться никогда. Необходимо прекратить попытки сделать из него кого-то другого. И главное: нужно научиться быть счастливой несмотря ни на что.

### *Почему необходимо перестать контролировать и манипулировать*

До тех пор пока вы сосредоточены на том, чтобы изменить человека, над которым не властны (ведь все мы не властны изменить никого, кроме себя), вам не удастся направить всю энергию на помощь себе. К несчастью, попытки изменить кого-то другого привлекают нас куда больше, чем работа над собой. Поэтому, не отказавшись от предыдущего принципа, мы никогда не сможем работать над следующим.

Безумие и отчаяние, которые вас мучают, – это главным образом следствие вашего стремления контролировать то, над чем вы не властны. Вспомните все ваши прежние попытки: бесконечные увещевания, мольбы, угрозы, посулы, может быть, даже насилие – все те испробованные вами средства, которые не принесли успеха. Вспомните свое состояние после каждой неудачной попытки. Ваша самооценка упала еще ниже, а тревога, беспомощность и злость еще больше усилились. Единственный выход из всего этого – бросить попытки управлять тем, что вам не под силу – им и его жизнью.

И наконец, прекратить все это необходимо потому, что ваш партнер почти наверняка не изменится, пока вы на него давите. То, что должно быть его заботой, начинает казаться вашей заботой. Если вы не прекратите с ним возиться, то в результате совершенно увязнете в его проблемах. Даже если мужчина попытается умаслить вас обещанием изменить свое поведение, он все равно вернется к старым замашкам и притом зачастую будет отыгрываться на вас. Помните: если он изменит свое поведение из-за вас, то вернется к нему тоже из-за вас.

Вот пример. У меня в кабинете сидит молодая пара. Мужчину направил чиновник, который осуществляет над ним надзор. Парень пришел ко мне потому, что алкоголь

или наркотики довели его до беды и он нарушил закон. Девушка пришла потому, что старается бывать с ним везде. Она считает это своей работой – удерживать его на стезе добродетели. Как это часто бывает в подобных случаях, оба выросли в семьях, где хотя бы один из родителей был алкоголиком. Сидя рядышком и держась за руки, они сообщают мне, что собираются пожениться.

– Думаю, женитьба пойдет ему на пользу, – говорит девушка, демонстрируя то робкое сочувствие, то твердую решимость.

– Да, – смущенно кивает он. – Она не дает мне совсем отбиться от рук. Очень мне помогает. – В голосе парня звучит явное облегчение, а его подружка сияет от радости, понимая, что он ей верит и отдает ей в руки ответственность за свою жизнь.

А я пытаюсь – осторожно, чтобы не вспугнуть их любовь и надежду, – объяснить следующее: если у него есть проблемы с алкоголем или другими наркотиками и это из-за нее он стал употреблять их меньше или перестал употреблять совсем, то из-за нее же потом вернется к ним снова. Я предупреждаю обоих, что когда-нибудь в разгар спора он скажет ей: «Я ведь завязал из-за тебя, и что от этого изменилось? Ты вечно недовольна, так на кой черт мне стараться дальше?» Скоро их оторвут друг от друга те же самые силы, которые сейчас объединяют.

*Каковы последствия отказа от контроля и манипуляций*

Он может очень на вас разозлиться и обвинить в том, что вам на него наплевать. Его злость – проявление страха. Он боится, что ему теперь придется самому быть в ответе за свою жизнь. Пока он может ссориться с вами, давать обещания или пытаться вас вернуть, его борьба носит внешний характер – он борется с вами, а не с

самим собой. (Вам это знакомо, не правда ли? Вы сами ведете себя точно так же, пока боретесь с ним.)

Вы можете обнаружить, что после того, как отпали все уговоры, споры, угрозы, ссоры и уловки, вам почти не о чем говорить. Это нормально. Спокойно повторяйте про себя жизнеутверждающие формулы.

Очень может быть, что после того, как вы совсем перестанете его контролировать, у вас высвободится масса энергии, которую вы сможете направить на изучение, развитие и усовершенствование себя. Тем не менее важно понимать, что может снова возникнуть искушение искать смысл жизни где-то на стороне. Удержитесь от этого соблазна и продолжайте сосредотачиваться на себе.

Стоит упомянуть, что, как только вы перестанете упорядочивать его жизнь, в ней может воцариться хаос и вам придется выслушивать упреки людей, которые не понимают, что вы делаете (или чего не делаете). Старайтесь не защищаться от их нападок и не пускаться в долгие объяснения. Если хотите, посоветуйте им прочитать эту книгу, а потом смените тему разговора. Если ваши знакомые будут настаивать, воздержитесь от общения с ними на некоторое время.

Обычно такие нападки оказываются гораздо более редкими и гораздо менее сильными, чем мы ожидаем и опасаемся. Ведь самые придирчивые наши критики – это мы сами, и свои ожидания, что нас будут критиковать, мы переносим на окружающих, заранее видя и слыша, как все нас осуждают. Всегда будьте на своей стороне, и мир волшебным образом изменится, став более благосклонным.

Одно из следствий того, что мы отказываемся контролировать партнера и манипулировать им, – это необходимость расстаться с ролью помощницы, но, как ни странно, само это расставание зачастую становится самой ценной помощью, которую вы можете оказать

своему возлюбленному. Роль «помощницы» – это ловушка, которую ставит эго. Если вы действительно хотите помочь, оставьте его проблемы ему и помогайте себе.

## **6. Учись не втягиваться в игры.**

### *Что это значит*

Принцип игры применительно к диалогу между двумя людьми берет начало в разновидности психотерапии, которая называется транзакционным анализом<sup>[8]</sup>. Игры – это искусственный метод общения, к которому прибегают, чтобы избежать близости. В общении все мы порой «играем в игры», но в нездоровых отношениях они начинают преобладать. Это стереотипные реакции, которые служат для того, чтобы уклониться от искреннего обмена информацией и чувствами. Они позволяют участникам возлагать ответственность за свое благополучие или беды друг на друга. Роли, которые играют слишком любящая женщина и ее партнер, сводятся к разновидностям таких амплуа, как спаситель, преследователь и жертва. В типичном диалоге каждый из партнеров многократно играет все эти роли по очереди. Обозначим роль спасителя буквой С (попытка помочь), роль преследователя – буквой П (попытка обвинить), а роль жертвы – буквой Ж (невинный и беспомощный страдалец). Вот сценарий, который покажет вам, как развивается эта игра.

Том, который часто приходит домой поздно, только что вошел в спальню. На часах 23:30. Его жена Мэри начинает:

**Мэри** (плаксиво). (Ж) Где ты был? Я так беспокоилась, не могла уснуть, все боялась, что ты попал в аварию. Ты же знаешь, как я за тебя тревожусь.

Неужели нельзя было хотя бы позвонить и сказать, что ты жив?

**Том** *(умиротворяюще)*. (С) Дорогая, я ужасно виноват. Думал, ты уже спишь, и не хотел звонить, чтобы тебя не разбудить. Не расстраивайся. Я жив и здоров, следующий раз обязательно позвоню, даю тебе слово. Как только буду готов, помассирую тебе спинку, и ты сразу успокоишься.

**Мэри** *(распалаясь)*. (П) Не нужен мне твой массаж! Значит, позвонишь следующий раз? Это просто издевательство! Прошлый раз ты тоже обещал позвонить, ну и где он, твой звонок? Тебе наплевать, что я тут лежу и думаю, как ты валяешься мертвый на шоссе! Ты-то никогда ни о ком не думаешь, потому и не знаешь, что это такое – беспокоиться о том, кого любишь.

**Том** *(беспомощно)*. (Ж) Дорогая, ты не права. Я думал о тебе. Просто не хотел тебя будить. Я не знал, что ты так расстроишься. Ведь я старался, чтобы тебе было хорошо. Что бы я ни сделал, тебе все равно не угодишь. А если бы я позвонил и разбудил тебя? Ты бы сказала, что я негодяй. Я всегда виноват.

**Мэри** *(покаянно)*. (С) Ты не прав. Просто ты мне очень дорог. Я должна быть уверена, что с тобой ничего не случилось, что ты в полном порядке. Я не собиралась тебя обижать, просто хочу, чтобы ты знал: я беспокоюсь, потому что очень тебя люблю. Прости, что я так разошлась.

**Том** *(почуяв перелом)*. (П) Если ты так беспокоилась, почему же тогда ты не рада видеть меня теперь, когда я вернулся? Почему ты накинулась на меня с воплем: «Где ты был?» Ты что же, не веришь мне? Я устал каждый раз перед тобой оправдываться. Если бы ты мне доверяла, то легла бы спать. А когда я вернулся, обрадовалась бы, вместо того чтобы на меня нападать! Иногда мне кажется, что тебе нравится устраивать сцены.

**Мэри** (*повышая голос*). (П) Ах, обрадовалась бы! После того как пролежала два часа, ломая голову, куда ты пропал? Если я тебе не доверяю, так это потому, что ты палец о палец не ударил, чтобы внушить мне доверие. Ты не звонишь, обвиняешь меня в том, что я расстроена, а потом еще предъявляешь претензии! Удивляешься, что я не проявила восторга, когда ты наконец дотащился до дома! Почему бы тебе тогда не вернуться туда, где ты болтался весь вечер?

**Том** (*успокаивающе*). (С) Послушай, я знаю, что ты расстроена. У меня тоже был трудный день. Хочешь, принесу тебе чаю? Это как раз то, что тебе нужно. Потом приму душ – и в постель? Ладно?

**Мэри** (*сквозь слезы*). (Ж) Ты просто не понимаешь, каково это – ждать и ждать, зная, что ты мог бы позвонить и не звонишь. Просто тебе на меня наплевать...

Достаточно? Наверное, вы уже поняли, что эти двое могут меняться местами в треугольнике из ролей спасителя, преследователя и жертвы еще много часов, дней, а то и лет. Берегитесь, если поймаете себя на том, что отвечаете на любую реплику или поступок собеседника с позиции одной из этих ролей! Вы попали в бесцельный, бесполезный и изнурительный круг обвинений, оправданий и новых обвинений, в котором победителей не бывает. Остановитесь! Не пытайтесь повернуть ситуацию в свою сторону, становясь доброй, злой или беспомощной. Измените то, что в ваших силах, – измените себя! Откажитесь от желания победить в споре. Откажитесь даже от самой борьбы или от попыток получить от него правдоподобное объяснение или извинение за проступок или небрежность. Откажитесь от желания видеть его раскаявшимся.



*Что от вас требуется для того, чтобы не втягиваться в игры*

Чтобы не втягиваться в игры, необходимо всеми силами удерживаться от любого ответа, который способствовал бы продолжению игры. Нужно ответить так, чтобы положить игре конец. Сначала вам будет довольно сложно, но, поупражнявшись, вы быстро справитесь с этой задачей (если прежде справитесь со своей потребностью играть в игры, что входит в предыдущий шаг: бросить привычку контролировать и манипулировать).

Давайте еще раз взглянем на описанную выше ситуацию и посмотрим, как Мэри могла выйти из сценария. Предположим, она уже начала заниматься своим духовным развитием и поняла, что нет никакого смысла пытаться манипулировать Томом. Она учится заботиться о себе самой. Поэтому, когда Том, несмотря на поздний час, не явился домой, она не позволила себе волноваться и злиться, а вместо этого позвонила подруге из группы поддержки. Они обсудили ее приступ страха, и это помогло Мэри успокоиться. Ей было необходимо поведать кому-то о своих чувствах, и подруга выслушала с пониманием, но от советов воздержалась. Положив трубку, Мэри стала повторять одну из своих любимых формул: «Моей жизнью руководит высшая сила. С каждым днем чувство покоя, надежности и безмятежности становится все сильнее». Поскольку никому не дано думать о двух вещах одновременно, Мэри обнаружила, что, обратившись мыслями к спасительной формуле, она успокоилась и даже расслабилась. Когда в 23.30 Том явился домой, она уже спала. Своим приходом он разбудил ее, и она почувствовала, что досада и злость возвращаются. Тогда Мэри пару раз повторила про себя формулу, а потом сказала:

– Привет, Том. Рада, что ты уже дома.

Том привык, что в таких обстоятельствах его всегда ожидает ссора, поэтому небрежное приветствие жены его слегка озадачило. Заняв оборону, он начинает оправдываться:

– Я собирался тебе позвонить, но...

Мэри дожидается, пока он закончит, и говорит:

– Если будет настроение, можем поговорить об этом утром. А сейчас я ужасно хочу спать. Спокойной ночи.

Если Том чувствовал себя виноватым за позднее возвращение, то ссора с Мэри облегчила бы его вину. Тогда он мог бы сказать себе, что жена зануда и придира, и все дело было бы не в его опоздании, а в ее занудстве. А так и он остался виноватым, и Мэри не страдала из-за его проступка. Именно так и должно быть.

Когда вы оба играете в «спасителя-преследователя-жертву», это слегка напоминает игру в пинг-понг: вы отбиваете шарик, когда он летит в вашу сторону. Чтобы не втянуться в эту игру, нужно научиться пропускать шарик мимо себя. Один из лучших способов – научиться отвечать: «Надо же». Например, в ответ на извинения Тома Мэри может ответить: «Надо же» – и снова уснуть. Это вдохновляющее ощущение – не позволить втянуть себя в борьбу, которая сопровождает диалог типа «спаситель-преследователь-жертва». Если вы в него не втягиваетесь, сохраняете равновесие и достоинство, то чувствуете себя просто замечательно. А это значит, что вы сделали еще один шаг к исцелению.

### *Почему необходимо не втягиваться в игры*

Для начала поймите, что роли в игре, в которую мы играем, не ограничиваются обменом словами. Они распространяются на то, как мы проживаем свою жизнь, а в ней у каждого есть роль, которая ему особенно по душе.

Может быть, для вас это роль спасительницы. Для многих слишком любящих женщин привычно и приятно чувствовать, что ты о ком-то заботишься т. е. контролируешь его. Из-за своего прошлого, в котором царили хаос и/или лишения, они избрали этот путь, чтобы чувствовать себя надежно и в какой-то степени примириться с собой. Они заботятся о друзьях, родных, а часто и о сослуживцах.

Возможно, вы обнаруживаете, что играете роль преследовательницы – женщины, которая стремится находить недостатки, вскрывать их и исправлять. Она должна снова и снова воссоздавать борьбу с темными силами, побеждавшими ее в детстве, надеясь сразиться с ними на равных теперь, когда она стала взрослой. С детства затаив злобу и стремясь сегодня отомстить за прошлые обиды, она стала драчуньей, задирой, спорщицей, ведьмой. Она любит наказывать. Она требует извинений, возмездия.

И наконец, увы, можно оказаться в роли жертвы, самой беспомощной из трех ролей, и тогда у вас нет другого выбора, кроме как зависеть от чужих поступков. Может быть, в детстве у вас и не было другого выбора, кроме как сносить удары, но теперь вы так освоились с этой ролью, что умеете черпать в ней силу. В слабости есть своя тирания, ее разменная монета – вина, и именно ею обменивается жертва в своих отношениях с людьми.

Если в разговоре или жизни вы играете любую из этих ролей, она мешает вам сосредоточиться на себе и удерживает в детской модели поведения, где смешались страх, ярость и беспомощность. Не отбросив эти тесные роли, привычку заикливаться на других, вы не можете стать полноценным, взрослым человеком, который сам в ответе за свою жизнь. Пока вы остаетесь пленницей этих ролей, этих игр, вам будет казаться, что кто-то другой мешает вам достичь вашей цели – счастья.

Когда вы откажетесь от всех игр, на вас падет полная ответственность за ваши поступки, за ваш выбор, за вашу жизнь. Ведь когда игры прекращаются, ваш выбор (и тот, который вы уже сделали, и тот, который предстоит сделать) становится более очевидным и избежать его гораздо труднее.

*Каковы последствия того, что вы больше не втягиваетесь в игры*

Необходимо усвоить новые способы общения с собой и окружающими, которые бы демонстрировали вашу готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь. Меньше «если бы не...» и больше «сейчас я предпочитаю...».

На первых порах, чтобы не втягиваться в игры, вам понадобится вся энергия, высвободившаяся благодаря тому, что вы перестали контролировать и манипулировать. Ведь даже если вы объявляете: «Я больше не играю», – это все равно игра. По мере практики этот шаг будет даваться вам все легче, и со временем вы обнаружите, что стали сильнее.

Вы должны научиться жить в отсутствии волнения – спутника ожесточенных баталий и утомительных драм, в которых вы исполняли одну из главных ролей. Это не так просто. Многие слишком любящие женщины настолько глубоко погребли свои чувства, что им необходимо то возбуждение, которое поддерживают ссоры, разрывы и примирения, иначе они не чувствуют себя живыми. Берегитесь! Поначалу, когда у вас не будет иного объекта внимания, кроме собственной жизни, вы можете почувствовать скуку. Но если вам удастся ужиться с этой скукой, вы сможете заново открыть себя. И тогда вы будете готовы к следующему шагу.

**7. Смело посмотрите на свои проблемы и недостатки.**

Посмотреть на свои проблемы и недостатки – значит, расставшись с привычкой контролировать других, манипулировать ими и играть в игры, оказаться в таком состоянии, когда ничто не отвлекает вас от собственной жизни, собственных проблем и собственной боли. Это время, когда вам нужно глубже заглянуть в себя, следуя своей программе духовного развития, воспользовавшись помощью группы поддержки и психотерапевта, если таковой у вас есть. Для этого процесса психотерапевт не всегда необходим. Например, в анонимных программах люди, далеко продвинувшиеся по пути выздоровления, могут быть наставниками для новичков и в этой роли очень помогать тем, кто встал на путь самопознания.

Еще это значит, что вы пристально всматриваетесь в свою нынешнюю жизнь, обращая внимание как на то, что вам по душе, так и на то, что является причиной неприятностей и бед. Составьте списки того и другого. Вглядитесь в прошлое. Исследуйте приятные и неприятные воспоминания, вспомните победы и поражения, те случаи, когда вам наносили обиды, и те, когда обижали вы. Взгляните на все это и тоже запишите. Обратите внимание на те сферы своей жизни, в которых вы испытываете особые трудности. Если это – секс, напишите полную и исчерпывающую историю своей сексуальной жизни. Если одной из ваших проблем всегда были мужчины, начните с самых ранних отношений с ними и снова напишите полную историю. Родители? И к ним примените тот же метод. Начните с начала и пишите. Придется попотеть, но это бесценный инструмент, который поможет вам разобраться с прошлым и увидеть в той борьбе, которую вы ведете с собой и окружающими, привычные модели поведения и повторяющиеся темы.

Начав этот процесс, выкладывайтесь до конца. Это метод, которым вы еще захотите воспользоваться позже, когда будут внезапно всплывать новые

проблемы. Возможно, сначала вы сосредоточитесь на отношениях. Позже, в другой раз, вам, быть может, захочется написать историю своей карьеры: что вы думали о каждой своей работе, прежде чем к ней приступить, в период работы и после. Просто позвольте вашим воспоминаниям свободно течь. Когда пишете, не пытайтесь исследовать свои стереотипы поведения, сделайте это потом.

*Что требуется для того, чтобы смело посмотреть на свои проблемы и недостатки*

Чтобы справиться с этой задачей, вам придется много писать, отдавая этому делу много времени и энергии. Занятие может показаться вам нелегким и не особенно приятным, но на данном этапе это лучший метод. Не старайтесь создать совершенное или даже хорошее произведение. Делайте так, как вам удобно.

Но во всем, что вы напишете, нужно быть предельно честной и откровенной.

Завершив этот труд со всем возможным тщанием, поделитесь им с человеком, который вас любит и которому вы доверяете. Он должен понимать те шаги, которые вы стараетесь делать для своего исцеления, и просто выслушать то, что вы написали об истории своей сексуальной жизни, своих отношений с мужчинами, о детстве, своих чувствах к себе и событиях вашей жизни, счастливых и несчастливых. Человек, которого вы выберете своим слушателем, должен быть сострадательным и понимающим. Он не должен комментировать ваше сочинение: никаких советов, никаких похвал. Его дело – просто слушать.

На этом этапе своего исцеления *не делайте* своим слушателем партнера. Гораздо позже вам, быть может, захочется поделиться с ним тем, что вы написали. А быть может, и не захочется. Только не нужно делиться с

ним этим сейчас. Вы читаете свою историю для того, чтобы почувствовать, что это значит – рассказать о себе и быть понятой. Это не средство, способное помочь сгладить углы в ваших отношениях. Ваша цель – изучить себя, и больше ничего.

*Почему необходимо смело посмотреть на свои проблемы и недостатки*

Мы, слишком любящие женщины, в большинстве своем привыкли винить других в том, что наша жизнь не удалась, отрицая собственную вину и собственный выбор. Это губительный подход к жизни, и его необходимо искоренить и отбросить. Для этого нужно взглядеться в себя глубоко, пристально и честно. Только осознав, что ваши проблемы и недостатки (равно как достоинства и успехи) принадлежат только вам и не имеют никакого отношения к партнеру, можно приступить к изменению того, что необходимо изменить.

*Каковы последствия того, что мы без страха обзираем свои проблемы и недостатки*

Для начала вы, скорее всего, сможете избавиться от тайной вины, связанной со многими событиями и чувствами, оставшимися в прошлом. Это откроет путь к тому, чтобы в вашей жизни появилось больше радости.

Потом, когда кто-то услышит ваши самые страшные тайны и с вами ничего не случится, вы начнете чувствовать себя более надежно.

Когда вы перестанете винить других и начнете отвечать за свои решения, перед вами откроется свобода выбора и все многочисленные возможности, недоступные, пока вы считали себя чьей-то жертвой. Пройдя этот подготовительный этап, вы начнете изменять те стороны своей жизни, которые вас не радуют, не удовлетворяют или разочаровывают.

## **8. Развивайте те качества, которые вам необходимы.**

### *Что это значит*

Развивать те качества, которые вам необходимы, – значит не ждать перемен от партнера, пока вы не разберетесь с собственной жизнью. Еще это значит не ждать от него поддержки – финансовой, эмоциональной или бытовой, – чтобы пойти работать, сменить профессию, продолжить учебу или заняться чем-то другим. Вместо того чтобы ставить свои планы в зависимость от его помощи, стройте их так, будто вам больше не на кого положиться, кроме как на саму себя. Уладьте все дела, связанные с заботой о ребенке, деньгами, временем и транспортом, не используя его в качестве палочки-выручалочки (или оправдания!). Вы читаете это, и вам хочется возразить, что без его помощи ваши планы обречены на провал? Тогда задумайтесь сами или попробуйте представить вместе с подругой, как вы жили бы, не будь знакомы с ним. Вы обнаружите, что это вполне реальная задача – наладить жизнь, перестав зависеть от него и используя все другие возможности.

Развиваться – значит активно заниматься своими делами. Если вы слишком давно уделяете все внимание ему и совершенно забыли про себя, то для начала ведите поиск в разных направлениях, стараясь понять, что же вам по-настоящему нравится. Для большинства слишком любящих женщин эта задача не так уж проста. После того как столько лет вашей главной целью был партнер, вам непривычно переключиться на себя и начать выяснять, что же полезно для вашего развития. Будьте готовы каждую неделю испробовать хотя бы одно совершенно новое для себя занятие. Относитесь к жизни, как к шведскому столу, и перепробуйте самые



разные виды деятельности, чтобы обнаружить, какой из них вам по душе.

Развиваться – значит рисковать: встречаться с новыми людьми, после многолетнего перерыва снова ходить на занятия, путешествовать в одиночку, искать работу, делать то, что вам хочется, то, для чего вы прежде не могли набраться храбрости. Пришло время бросаться вперед очертя голову. В жизни нет ошибок, а есть лишь уроки, так что выползайте из своей норы, чтобы усвоить уроки, которые хочет преподать вам жизнь. Используйте группу поддержки как источник поощрения и одобрения. (Не пытайтесь найти одобрение у партнера или в неблагополучной семье своих родителей. Им нужно, чтобы вы оставались прежними, тогда и им не придется изменяться. Не ищите в них опору – так вы только помешаете себе и своему развитию.)

*Чего требует развитие качеств, которые вам необходимы*

Для начала совершайте ежедневно два поступка, которые вам совершать не хочется. Зачем? Чтобы напрячься и расширить свое представление о том, кто вы такая и на что способны. Попробуйте постоять за себя, если вам хочется сделать безразличный вид, или верните в магазин некачественную вещь, даже если бы вы охотнее ее выбросили. Позвоните, если вам хочется уклониться от разговора. В отношениях с людьми учитесь больше заботиться о себе и меньше – обо всех остальных. Говорите «нет», чтобы доставить удовольствие себе, а не «да», чтобы доставить удовольствие кому-то другому. Недвусмысленно просите то, что вам нужно, даже если рискуете получить отказ.

Потом учитесь делать себе подарки. Дарите время, дарите внимание, дарите материальные предметы. Зачастую обещание ежедневно покупать себе что-

нибудь может стать подлинным уроком любви к себе. Подарки могут быть недорогими, но, скажу вам честно, чем они менее практичны и более легкомысленны, тем лучше. Это упражнение в потворстве себе. Нужно усвоить, что мы сами можем быть для себя источником добра, и подарки себе – это хорошее начало. Но если вы без колебаний тратите деньги на себя, если вы безудержно скупаете все подряд, чтобы заглушить злость или депрессию, тогда этот урок щедрости к себе должен быть другим. Займитесь новыми ощущениями, а не новыми покупками (и новыми долгами). Погуляйте в саду, побродите по холмам, загляните в зоопарк. Остановитесь и полюбуйтесь закатом. Главное – думать о себе и о том, какой подарок вы хотели бы сделать себе сегодня. А потом ощутите себя и тем, кто дарит, и тем, кто получает подарок. Обычно мы хорошо умеем делать подарки другим и совершенно не привыкли делать их себе. Так привыкайте!

Время от времени эти шаги будут требовать от вас очень трудных действий. Вам придется столкнуться с ужасной внутренней пустотой, которая возникает, когда вы перестаете сосредотачиваться на ком-то другом. Порой эта пустота будет так глубока, что вы живо ощутите сквозняк в том месте, где должно находиться сердце. Позвольте себе ощутить это со всей остротой (иначе вы найдете какое-нибудь другое нездоровое занятие, лишь бы ее не чувствовать). Примите пустоту и знайте, что так будет не всегда. Если вы просто молча прочувствуете ее, она начнет наполняться теплом вашего стремления принять себя. Пусть ваша группа поддержки своей доброжелательностью поможет вам в этом. Их приятие поможет вам заполнить эту пустоту, как помогут ее заполнить ваши собственные планы и действия. От того, что мы развиваем свои способности, в нас пробуждается самосознание. Если же все ваши действия будут ограничиваться совершенствованием

других, вы будете неизбежно ощущать внутреннюю пустоту. Пора браться за себя!

*Почему нужно развивать те качества, которые вам необходимы*

Пока вы не доведете до совершенства все свои таланты, вас не покинет чувство разочарования. И тогда в этом разочаровании можно винить партнера, хотя на самом деле оно является следствием того, что вы не в ладу с собой. Развивая свои дарования, вы снимаете вину с его плеч и возлагаете ответственность за свою жизнь на того, кто и должен ее нести, – на саму себя.

Посвятив себя новым планам и начинаниям, вы будете слишком заняты, чтобы обращать внимание на то, что он делает и чего не делает.

Если в настоящее время у вас нет партнера, ваша деятельность станет для вас здоровой, полноценной заменой попыткам удержать старую любовь или найти новую.

*Каковы последствия развития тех качеств, которые вам необходимы*

Во-первых, чтобы привести свою жизнь в равновесие, вам не придется искать партнера, который был бы вашей противоположностью. Объясняю: как и большинство слишком любящих женщин, вы, скорее всего, чересчур серьезны и ответственны. Если вы не научитесь быть спонтанной и импровизировать, вас потянет к мужчине, который воплощает все то, чего вам недостает. С легкомысленным, безответственным человеком можно приятно провести время, но он совершенно не создан для прочного союза. Тем не менее, пока вы не позволите себе быть более легкой и непринужденной, он будет необходим вам для того, чтобы вносить в вашу жизнь веселье и волнение.

Во-вторых, развивая себя, вы взрослеете. Стремясь к совершенству, вы начинаете полностью отвечать за все свои решения и поступки, за всю свою жизнь и, таким образом, становитесь взрослой. Пока мы не возьмем на себя ответственность за свою жизнь и счастье, нас нельзя назвать абсолютно зрелыми людьми: мы остаемся зависимыми и пугливыми детьми, которые только выглядят взрослыми.

И, наконец, развивая себя, вы растете как человек. Из женщины, которая без мужчины чувствует себя неполноценной, а потому всего боится, вы превращаетесь в творческую личность, способную полностью выразить себя. Как ни странно, чем меньше ваша потребность в партнере, тем лучшим партнером вы становитесь и тем более нормального человека сумеете привлечь (и одновременно сможете им увлечься).

## **9. Станьте эгоисткой.**

*Что это значит*

Как и слово «духовность», которое мы рассматривали в пункте 4, слово «эгоизм» требует подробного объяснения. Скорее всего, с ним связан образ как раз такой женщины, какой вы совсем не хотели бы стать: равнодушной, жестокой, невнимательной к людям и эгоцентричной. Для некоторых эгоизм может означать именно эти черты, но не забывайте: вы женщина, которая слишком сильно любила. Для вас научиться быть эгоистичной – обязательное упражнение, помогающее избавиться от комплекса мученицы. Давайте разберемся, что подразумевает здоровый эгоизм для слишком любящей женщины.

Вы ставите собственное благополучие, собственные желания, собственную работу, развлечения, планы и занятия с последнего места на первое и уделяете им

внимание, прежде чем – а не после того как – удовлетворите потребности всех остальных. Даже если у вас маленькие дети, вы ежедневно оставляете время для каких-нибудь занятий, направленных исключительно на собственное развитие.

Вы ожидаете и даже требуете, чтобы обстоятельства и отношения были для вас приятными, и не пытаетесь приспособиться к неприятным.

Вы свято верите, что ваши желания и потребности очень важны и удовлетворять их – ваша обязанность. В то же самое время вы предоставляете другим право удовлетворять их собственные желания и потребности.

### *Что требуется для того, чтобы стать эгоисткой*

По мере того как вы начинаете ставить себя на первое место, вам придется научиться сносить гнев и неодобрение окружающих. Это неизбежные реакции тех, чье благополучие вы до сих пор ставили выше собственного. Воздержитесь от споров, извинений или попыток оправдаться. Держитесь как можно более добродушно и жизнерадостно и продолжайте делать свое дело. Перемены, которые вы вносите в свою жизнь, требуют, чтобы окружающие тоже изменились, а они, само собой, будут сопротивляться. Но если вы не станете принимать их негодование всерьез, оно скоро исчезнет. Это всего лишь попытка заставить вас вернуться к прежнему самоотверженному и бескорыстному поведению, заставить делать для них то, что они могут и должны делать сами.

Нужно внимательно прислушиваться к своему внутреннему голосу, который советует, что для вас правильно и полезно, а потом следовать его советам. Именно так, слушая собственные подсказки, вы развиваете здоровые личные интересы. До сих пор вы проявляли чудеса интуиции, ловя на лету намеки окружающих по поводу того, каким бы они хотели

видеть ваше поведение. Отключите эти голоса, иначе они заглушат ваш внутренний голос.

И наконец, чтобы стать эгоисткой, необходимо признать собственную ценность и то, что ваши таланты достойны выражения. Следует быть уверенной, что для вас реализовать себя так же важно, как и для любого другого человека, и что ваши лучшие качества – это величайший дар, который вы должны преподнести миру в целом и каждому из ваших близких в отдельности.

### *Почему необходимо стать эгоисткой*

Если не быть столь безоговорочно преданной себе, есть опасность стать пассивной и развиваться не с целью максимального самовыражения, а для блага другого человека. Хотя, став эгоисткой (а значит, став честной), вы к тому же усовершенствуете свои качества как партнера, это не должно стать вашей конечной целью. Ваша цель – максимальное развитие собственной личности.

Недостаточно подняться над всеми трудностями, которые встретятся вам на этом пути. Вам по-прежнему нужно жить своей жизнью, исследовать свои возможности. Это очередной естественный шаг на пути, который вы делаете, учась уважать себя, свои желания и нужды.

Если вы сами отвечаете за себя и свое счастье, то тем самым снимаете груз со своих детей, которые чувствовали себя виновными и ответственными за ваше несчастье (все дети это ощущают). Если ради своего ребенка мать жертвует жизнью, счастьем и самореализацией, он никогда не может надеяться, что сумеет сравнять счет или оплатить долг. Видя, что мать наслаждается жизнью, ребенок понимает, что и он вправе поступать так же; если же он видит, что мать страдает, то делает вывод, что жизнь – сплошное страдание.

*Каковы последствия того, что вы становитесь эгоисткой*

Ваши взаимоотношения автоматически становятся более здоровыми. Никто не должен изменяться вам в угоду, потому что в отношениях с другими вы теперь ни на шаг не отступаете от самой себя.

Вы освобождаете близких людей, предоставляя им заботиться о себе, не беспокоясь за вас. Ведь очень возможно, что ваши дети чувствовали потребность облегчать ваше разочарование и боль. По мере того как вы все больше заботитесь о себе сами, они тоже вольны больше заботиться о себе.

Теперь вы можете говорить «да» или «нет», когда сочтете нужным. Когда вы резко смените амплуа и из женщины, которая печется о других, превратитесь в женщину, которая печется о самой себе, то весьма вероятно, что ваше поведение будет уравновешено сменой ролей всех ваших близких. Если вашему партнеру слишком трудно расстаться со своей ролью, он может расстаться с вами и поискать другую женщину, которая походила бы на вас прежнюю. Поэтому не исключено, что вам не придется прожить с ним всю жизнь.

С другой стороны, как это ни странно, когда вы научитесь лучше заботиться о себе, это может привлечь к вам человека, способного позаботиться о вас. Чем более нормальными и уравновешенными мы становимся, тем больше нормальных и уравновешенных мужчин притягиваем к себе. Чем меньше мы требуем от других, тем лучше удовлетворяются наши потребности. Отказавшись от роли няньки, которая обо всех печется, мы даем возможность кому-то другому заботиться о нас.

**10. Делитесь с другими тем, что вы пережили и чему научились.**

### *Что это значит*

Делиться пережитым с другими – значит помнить, что это последний шаг на пути к выздоровлению, а не первый. Излишнее стремление помогать и сосредоточенность на других – часть нашей болезни, а потому, прежде чем перейти к этому шагу, сначала усердно потрудитесь над собственным исцелением.

По отношению к единомышленникам из группы поддержки это означает рассказывать новичкам, какой была ваша жизнь прежде и какой стала теперь: не давать советы, а только объяснять, что принесло пользу лично вам. Нет никакой необходимости клеймить или винить других. Дойдя до этой стадии исцеления, вы уже знаете, что винить других бесполезно.

Делиться с другими означает, познакомившись с человеком, чье прошлое похоже на ваше или который находится в ситуации, подобной вашей, с готовностью говорить с ним о своем выздоровлении, но не навязывать ему путь, пройденный вами. Здесь привычка управлять и руководить так же неуместна, как и в отношениях с близкими людьми.

Делиться – значит добровольно жертвовать своим временем, чтобы помогать другим женщинам: работать на «горячей линии» или лично встречаться с теми, кто обратился за помощью.

И наконец, это может значить, что, общаясь с врачами и психологами-консультантами, вы помогаете им вырабатывать правильный подход к лечению – лично вашему и других женщин, похожих на вас.

### *Что требуется для того, чтобы делиться своими переживаниями и опытом*

Нужно излить чувство глубокой благодарности за то, что вам удалось достичь столь многого, и за ту помощь,



которую вам все это время оказывали другие, делясь своим опытом.

Нужны честность и готовность расстаться со своими тайнами и привычкой делать хорошую мину при плохой игре.

И наконец, нужно открыть в себе способность отдавать без задней мысли, не рассчитывая на воздаяние. Когда мы отдавали тому, кого слишком сильно любили, это чаще всего было попыткой им манипулировать. Теперь мы достаточно свободны, чтобы свободно отдавать. Наши собственные потребности удовлетворены, и мы полны любви. Теперь для нас вполне естественно делиться любовью, не ожидая ничего взамен.

*Почему необходимо делиться тем, что вы пережили*

Если вы верите, что больны, нужно осознавать, что вы так же можете оступиться, как и ведущий трезвую жизнь алкоголик. Без постоянной бдительности можно вернуться к старым стереотипам мышления, старым чувствам и отношениям. Работа с новичками помогает не забывать, насколько больны вы когда-то были и как далеко продвинулись с тех пор. Она не позволяет вам отрицать, насколько тяжелым было ваше состояние: ведь история новичка так похожа на вашу, что напечалит о прошлом и заставит испытать сочувствие к себе самой и новой подруге.

Разговаривая об этом, вы дарите надежду другим и ощущаете значимость всего того, что вам довелось пройти в борьбе за исцеление. Вы видите свою жизнь в истинном свете.

*Каковы последствия того, что вы делитесь своими переживаниями и опытом*

Вы поможете другим излечиться и закрепите собственное исцеление. Таким образом, делясь с

другими, вы проявляете здоровый эгоизм, а он помогает вам и дальше развивать успех благодаря тому, что вы сохраняете свою приверженность принципам исцеления, которые будут служить вам всю жизнь.

## **Глава одиннадцатая. Исцеление и близость: сократить разрыв**

*Брак для нас – это путешествие в неизвестном направлении... открытие, что люди должны делиться не только тем, чего они не знают друг о друге, но и тем, чего они не знают о самих себе.*

*Майкл Вентура «Тени, танцующие в зоне брака»*

– Хотела бы я знать, куда запропастились все мои сексуальные желания? – говорит Труди на ходу, направляясь к креслу в моем офисе. Она шутливо бросает этот вопрос через плечо, но я замечаю в ее глазах сердитый блеск. Ему вторит блеском кольцо с бриллиантом на ее левой руке – знак помолвки. Я начинаю подозревать, зачем девушка пришла ко мне на прием. Мы с ней не виделись уже восемь месяцев, и сегодня она выглядит, как никогда, хорошо: карие глаза сияют теплым светом, крупно вьющиеся рыжевато-каштановые волосы, лежащие красивым облаком, стали длиннее и пышнее. Личико такое же милое, чуть кошачье, но два выражения, которые почти всегда безостановочно сменяли друг друга – плаксивой сиротки и едкой насмешницы – уступили место женственной уверенности. Труди прошла длинный путь с тех пор, как три года назад пыталась покончить с собой после расставания со своим приятелем Джимом. Он служил в полиции, был женат и имел троих детей.

Я с радостью убеждаюсь, что процесс исцеления продолжается. Труди этого еще не знает, но даже те сексуальные проблемы, с которыми она сейчас сталкивается, – это часть неизбежного процесса выздоровления.

– Ну рассказывай, Труди, – поощряю я девушку, когда она устраивается в кресле.

– Кажется, я заполучила мужчину своей мечты. Помните Хэла? Я встречалась с ним, когда приходила к вам в последний раз.

Я прекрасно помню это имя. Это один из молодых людей, с которыми Труди встречалась после того, как закончила сеансы психотерапии. «Славный парень, но немножко зануда, – рассказывала она про него тогда. – Мы с ним много разговариваем, и меня просто поражает, до чего он надежный и порядочный. К тому же он симпатичный, но в нем не хватает огня, так что, я думаю, это не мой вариант». В тот раз Труди согласилась со мной, что ей нужно учиться общаться с таким мужчинами, заботливыми и независимыми, и решила продолжать встречаться с Хэлом еще какое-то время – просто так, для практики.

Теперь она с гордостью продолжает:

– Слава богу, он не из тех мужиков, с которыми я привыкла иметь дело. Мы помолвлены, свадьба в сентябре... но у нас есть кое-какие проблемы, т. е. не у нас, а у меня. Мне стало трудно завестись по-настоящему, а поскольку раньше со мной никогда такого не бывало, я хочу знать, что происходит. Ведь вы знаете, какой я была. Лезла в постель к каждому мужику, даже если он меня не любил. А теперь я ни на кого не кидаюсь и веду себя как церемонная и чопорная старая дева. Со мной Хэл – красивый, ответственный, надежный и по-настоящему любящий. А я лежу рядом с ним в постели и чувствую себя просто бревном.

Я киваю, понимая, что девушка столкнулась с препятствием, которое приходится преодолевать большинству слишком любящих женщин после исцеления. Она привыкла использовать свою сексуальность как средство, помогающее влюбить в себя труднодоступного или неподходящего мужчину, и теперь, когда эта задача больше перед ней не стоит, не знает, как быть сексуальной с любящим и щедрым партнером.

Труди явно не в ладу с собой. Она ударяет себя кулачком по колену, в такт почти каждому слову.

– Ну почему он меня не возбуждает? – Потом опускает руку и испуганно смотрит на меня. – Может, я его недостаточно люблю? Неужели все дело в этом?

– А сама-то ты как думаешь? Любишь ты его или нет? – спрашиваю я.

– Думаю, что люблю. Только я совсем запуталась: ведь с Хэлом у меня все совсем не так, как с теми, другими. Мне с ним очень хорошо. С ним можно говорить обо всем. Он все про меня знает, так что у нас нет друг от друга никаких секретов. С ним не нужно притворяться. Я могу быть такой, какая есть на самом деле, т. е. с ним мне куда спокойнее, чем с любым из прежних мужчин. Не нужно все время что-то из себя строить, и это хорошо. Но иногда легче играть роль, чем просто расслабиться и верить, что быть собой – достаточно, чтобы заинтересовать мужчину.

Мы оба любим ходить под парусом, кататься на велосипеде, ходить в походы. У нас почти одинаковые идеалы, а когда мы ссоримся, он ведет себя честно. Знаете, спорить с Хэлом – одно удовольствие. Но поначалу меня пугали даже откровенные, искренние разговоры, когда мы пытались обсудить наши разногласия. Я не привыкла иметь дело с человеком, который ведет себя так честно и открыто, а он ждал от меня того же. Хэл научил меня не бояться говорить ему

то, что думаю, и просить у него то, что мне нужно. Ведь он никогда не наказывал меня за откровенность. Мы всегда улаживаем все недоразумения и после этого чувствуем еще большую близость. Он – мой самый лучший друг, таких у меня не было никогда. Я горжусь, когда нас видят вместе. Поэтому я думаю, что люблю его. Но если я его люблю, почему в постели у меня с ним не ладится? В том, как он занимается любовью, нет ничего неприятного для меня. Он очень внимательный и хочет, чтобы мне было хорошо. Это для меня в новинку. В нем нет агрессивности Джима, но я думаю, проблема не в этом. Знаю, он считает, что я неподражаема, я его по-настоящему возбуждаю. Только вот сама ничего не чувствую – остаюсь холодной как ледышка, да еще и смущаюсь. Совсем не похоже на меня прежнюю, правда? И совершенно необъяснимо.

Я рада, что могу успокоить девушку.

– На самом деле, Труди, все вполне объяснимо. С этим сталкивались многие женщины с таким же прошлым, как у тебя. Выздоровев и начав общаться с подходящим партнером, они испытывали такие же затруднения. Исчезло беспокойство, исчезла борьба, пропала дрожь в коленках, а поскольку именно это они привыкли считать любовью, им страшно, что из жизни ушло что-то важное. На самом деле ушли безумие, боль, страх, ожидания и надежды.

Впервые в жизни ты получила славного, уравновешенного, надежного мужчину, который тебя обожает и которого не нужно стараться изменить. У него уже есть все те качества, которые ты хотела бы видеть в мужчине, и он сделал тебе предложение. Вся беда в том, что тебе незнакомо это чувство – получить то, чего желала. Ты знаешь только, что такое не иметь и отчаянно биться, стараясь заполучить то, чего не имеешь. Ты привыкла к тоске и ожиданию, когда волнуешься так, что сердце едва не выскакивает из

груди. Любит? Не любит? Придет? Не придет? Ты знаешь, о чем я говорю.

Труди улыбается.

– Еще бы не знать! Только как это влияет на мои сексуальные ощущения?

– Очень сильно влияет: ведь невозможность обладать стимулирует гораздо больше, чем обладание. Добрый, любящий, преданный мужчина никогда не обеспечит тебе такой выброс адреналина, как это делал Джим и ему подобные.

– А ведь вы правы! Я начала сомневаться в наших отношениях, потому что в моем чувстве к Хэлу нет одержимости. У меня даже возникла мысль: а может, я к нему привыкла?

Труди больше не сердится. Она в азарте, как детектив, распутывающий загадочную историю.

– Очень может быть, что ты к нему привыкла, – подтверждаю я. – Ты уверена, что он всегда под рукой, что он тебя не бросит, что на него можно рассчитывать. Одержимость – это не любовь. Это всего лишь одержимость.

– Знаю, еще как знаю, – кивает Труди.

– Но иногда, если мы кем-то одержимы, секс удается на редкость хорошо, – продолжаю я. – Все эти сильные чувства: беспокойство, тревожное ожидание, даже страх – тоже входят в то сильнодействующее средство, которое мы привыкли называть любовью. На самом деле там есть все, что угодно, кроме любви. Тем не менее во всех песнях именно это ею и называется – чушь типа «Без тебя, любимый, мне не прожить ни дня». Практически никто не пишет песен о том, как проста и безмятежна здоровая любовь. Все пишут о страхе, боли, утрате и сердечной тоске. А потом мы называем это любовью и не знаем, как быть, если приходит чувство, в котором нет ни капли безумия. Сначала мы

успокаиваемся, а потом начинаем бояться, что это не любовь, потому что не чувствуем одержимости.

– Вот именно! – соглашается Труди. – Именно так и случилось. Я перестала называть это чувство любовью, потому что оно было слишком спокойным. Вы ведь знаете, к спокойствию я не привыкла. – Она усмехается. – С каждым месяцем я все больше привыкала к Хэлу. Я почувствовала, что могу расслабиться и быть самой собой, – он все равно не уйдет. Уже одно это казалось мне просто невероятным. Ведь до сих пор от меня все уходило. Мы очень долго не спали вместе: хотели сначала лучше узнать друг друга. Он нравился мне все больше и больше, с ним было так хорошо и приятно. Когда мы наконец легли в постель, все получилось очень трепетно. Я чувствовала себя ужасно незащищенной и много плакала. Я и сейчас иногда плачу, но он не возражает. – Труди опускает глаза. – Наверное, секс до сих пор пробуждает во мне много болезненных воспоминаний: как меня отвергали, как было обидно.

Помолчав, она добавляет:

– Что касается секса, то меня наши затруднения волнуют гораздо больше, чем Хэла. Он хотел бы, чтобы в нашей любви было больше страсти – для нашего общего блага, но не жалуется. Это я жалею, потому что знаю, как это могло бы быть.

– Понятно, – говорю я. – А теперь расскажи, как у вас с Хэлом обстоят дела сейчас.

– Он меня любит. Я вижу это по тому, как он ко мне относится. Стоит мне познакомиться с кем-то из друзей Хэла, и по тому, как они со мной здороваются, я знаю, что он успел рассказать, какая я замечательная. Когда мы вдвоем, он такой ласковый, так хочет, чтобы я была счастлива. А я просто каменею, становлюсь холодной, почти бесчувственной. Никак не могу возбудиться. Не знаю, что меня останавливает...



– Скажи, Труды, а что ты чувствуешь, когда вы с Хэлом ложитесь в постель?

Некоторое время она сидит молча и думает. Потом смотрит на меня.

– Может быть, страх? – И сама себе отвечает. – Точно! Я боюсь, ужасно боюсь!

– Ты боишься... – подсказываю я.

Она снова погружается в раздумья, а затем продолжает:

– Я не уверена. Наверное, быть *познанной*. Фу, это звучит как-то по-библейски! Знаете, как об этом пишут в Библии: «И тогда он познал ее» – что-то в этом роде. Но у меня возникает именно такое чувство. Если я отдамся Хэлу до конца, он познает меня, и не только в сексуальном смысле, а вообще. Поэтому я и не могу ему отдаться. Это слишком страшно.

Я задаю вопрос, который напрашивается сам собой:

– И что же будет, если ты ему отдашься?

– Господи, понятия не имею! – Труды начинает ерзать в кресле. – Когда я думаю об этом, начинаю чувствовать себя совершенно незащищенной, будто я голая. Я чувствую себя ужасно глупо, когда говорю о сексе подобные вещи, – после всех моих подвигов! Но это совсем другое. Не так-то просто быть сексуальной с человеком, который хочет близости во всем. Я закрываюсь как ракушка или выполняю все механически, не вкладывая души. В общем, веду себя как робкая девственница.

Я стараюсь ее успокоить.

– Труды, когда дело касается такой близости, которая уже существует между тобой и Хэлом и будет еще больше углубляться, ты и впрямь очень похожа на девственницу. Для тебя это совершенно ново, ты не привыкла к таким отношениям с мужчиной, вообще ни с кем. Тебе по-настоящему страшно.

– Именно это я и ощущаю. Желание себя защитить, как будто я теряю что-то очень важное, – соглашается девушка.

– Да, ты боишься потерять всю свою броню, всю защиту, без которой тебе могут причинить боль. Несмотря на то, что раньше ты кидалась на мужчин, ты никогда не рисковала подходить к ним слишком близко. Тебе никогда не доводилось испытать близость еще и потому, что ни один из твоих мужчин не был на нее способен. Теперь ты с Хэлом, для которого нет ничего дороже, чем близость с тобой во всех ее проявлениях, а тебя это приводит в ужас. Это замечательно, что вы любите разговаривать и бывать вместе, но секс, который сметает все барьеры между мужчиной и женщиной, – дело другое. Когда ты занималась сексом со своими прежними партнерами, это не помогало вам сдвинуть барьеры. Скорее, это помогало удерживать их на месте: ведь ты использовала секс, чтобы избежать разговоров о том, что ты за человек и что чувствуешь. Поэтому, сколько бы вы ни занимались сексом, это ничуть не помогало вам ближе узнать друг друга. Ты привыкла использовать секс, чтобы управлять отношениями с мужчинами, и я предполагаю, что теперь тебе очень трудно избавиться от этой привычки и быть просто сексуальной, а не использовать секс как инструмент.

Знаешь, Труди, мне понравилось твое выражение – «быть познанной». Именно это и значит для тебя сегодня половая близость. Вы с Хэлом уже так близки, так много знаете друг о друге, что секс для вас – способ еще ближе узнать друг друга, а не уклоняться от этого.

В глазах девушки сверкнули слезы.

– Ну почему у меня ничего не получается? Почему я не могу просто расслабиться? Ведь я знаю, что этот мужчина не собирается причинить мне боль. По крайней мере, я так думаю...

Заметив нотку сомнения в собственном голосе, Трудि резко меняет тему.

- Ну, ладно. Вы говорите, что я могу быть сексуальной только с тем, кому я не нужна, во всяком случае, не нужна целиком, и не могу быть сексуальной с человеком вроде Хэла, хотя он добрый, славный и считает меня верхом совершенства. И причина в том, что я боюсь близости. Так что же мне делать?

- Единственный выход - идти *вперед*. Прежде всего, выкини из головы все мысли о своей сексапильности и позволь себе быть просто сексуальной. Сексапильность - это игра на зрителя, а сексуальность - полная близость на телесном уровне. Ты должна подробно рассказать Хэлу о том, что с тобой творится, когда это случится снова: обо всех своих чувствах, какими бы глупыми они тебе ни казались. Скажи ему, когда тебе страшно, когда тебе хочется сделать паузу и когда ты снова готова к близости. Если нужно, возьми инициативу на себя и сама задавай темп и продолжительность акта, руководствуясь тем, что приятно тебе. Если ты попросишь Хэла помочь тебе покончить со страхами, он поймет. И старайся не оценивать то, что с тобой происходит. Любовь и доверие - это те области, в которых у тебя пока маловато опыта. Будь готова продвигаться очень медленно и готовь себя к тому, чтобы отдаться.

Видишь ли, Труди, во всех твоих прежних сексуальных связях ты очень мало отдавала, зато очень активно управляла и руководила партнером, манипулировала им с помощью секса и пыталась навязать свою волю. Ты играла роль, рассчитывая на бурные аплодисменты. Задумайся о том, что ты делала раньше и что пытаешься делать сейчас, и осознай разницу между игрой в великолепную любовницу и готовностью быть любимой. Игра может быть очень захватывающей, особенно если чувствуешь одобрение

зрителей. Позволить себе быть любимой гораздо труднее, потому что это желание должно исходить из самых глубин души, где ты уже любишь себя. Если там накопился большой запас любви, легко признать, что ты достойна чувства другого человека. Если запас любви к себе очень скуден, намного труднее впустить в сердце любовь, которая пришла извне. Ты уже многое узнала об этом. Теперь предстоит сделать следующий шаг: поверить мужчине настолько, чтобы позволить ему любить тебя.

– На самом деле все знойные страсти, которые я изображала, были очень хорошо рассчитаны, – размышляет вслух Трудн. – Теперь я это понимаю. В них не было особой разрядки, хотя представление получалось отменное. Значит, нужно перестать пытаться и начать просто быть. Забавно, но это намного труднее. Быть любимой... – девушка задумывается. – Я понимаю, что над этим придется еще много работать. Иногда я смотрю на Хэла и удивляюсь: почему он от меня без ума? Я не уверена, что так уж прекрасна, когда не устраиваю шикарное показательное выступление. – Глаза ее округляются. – Вот почему мне так трудно, верно? Мне больше не нужно ничего изображать. Не нужно делать ничего особенного. Не нужно биться, словно рыба об лед. Я боялась полюбить Хэла, потому что внушила себе, будто не умею любить. Я думала: если не стану играть привычную роль соблазнительницы, все мои усилия окажутся недостаточны и ему будет со мной скучно. А играть старую роль я тоже не могла. Ведь прежде чем стать любовниками, мы уже были очень добрыми друзьями, поэтому было бы верхом неприличия начать часто дышать и бросаться на него. К тому же в этом не было необходимости. Хэл и так был влюблен, без всяких подобных штук с моей стороны.

И со всем остальным было точно так же. Все у нас получалось куда легче, чем, по моим представлениям,

должно быть, когда любишь. Быть собой – и больше ничего не нужно! – Девушка замолкает и смущенно смотрит на меня. – Вы часто видите подобные случаи?

– Отнюдь не так часто, как хотелось бы, – отвечаю я. – Трудности, с которыми ты сейчас борешься, встают только перед теми, кто окончательно исцелился от слишком сильной любви. А ведь большинство женщин так и не исцеляются. Они тратят время, энергию, жизнь, используя свою сексуальность как инструмент в попытке превратить человека, который не способен их любить, в нежного и любящего. Это никогда не удастся, но зато безопасно: ведь пока они поглощены борьбой, им не нужно иметь дело с истинной близостью, не нужно позволять другому человеку познать себя в самом сокровенном смысле этого слова. Многих из нас это очень пугает. Поэтому, пока одиночество толкает нас в чьи-то объятия, страх заставляет выбирать людей, с которыми этого не произойдет никогда.

– Неужели так случилось и с Хэлом? – спрашивает Трудн. – Неужели он выбрал ту, с которой он не сможет быть по-настоящему близок?

– Не исключено, – отвечаю я.

– Выходит, теперь все наоборот: это я сопротивляюсь близости. Вот так перемена!

– Так часто бывает. Понимаешь, все мы способны играть обе эти роли: преследователя, которым привыкла быть ты, и беглеца, которыми привыкли быть твои партнеры. Теперь ты в какой-то степени стала беглецом, тем, кто уклоняется от близости, а Хэл – преследователем. Интересно было бы посмотреть, что случится, если ты перестанешь убегать. Видишь ли, при любом раскладе неизменным остается одно – разрыв между тобой и другим человеком. Вы можете меняться ролями, но этот разрыв будет сохраняться.

– Значит, независимо от того, кто убегает и кто преследует, ни один из нас не должен сопротивляться

близости, – говорит Трудди, а потом спрашивает, тихо и несмело: – Но ведь дело тут не в сексе, правда? Ведь самое страшное для нас – это близость. Думаю, мне лучше всего остановиться, чтобы Хэл смог ко мне приблизиться. Это приводит меня в ужас, создает ощущение смертельной опасности, но я хочу сократить разрыв.

Трудди готова испытать состояние полной близости с другим человеком, которого достигают очень немногие. За борьбой, которую ведут все женщины, любящие слишком сильно, и все мужчины, любящие слишком мало, стоит желание избежать этой близости. Двое могут меняться ролями, превращаясь из преследователя в беглеца, и обратно, но, чтобы окончательно от них отказаться, требуется недюжинная смелость. Я даю единственный совет, который есть у меня в запасе:

– Тебе стоит поговорить обо всем этом с Хэлом. И не переставай разговаривать, когда ложишься с ним в постель. Пусть он знает, что творится у тебя в душе. Пойми, это очень важная сторона близости. Будь предельно честной, а остальное придет само.

На лице девушки читается огромное облегчение.

– Это очень помогает понять, что происходит. Я уверена, что вы правы. Мне все это действительно в новинку, и я не знаю, как себя вести. Попробовала разыграть дикие страсти, как раньше, – не помогло. Даже осложнило дело. Но я уже доверяю Хэлу душой и сердцем. Осталось научиться доверять ему телом, – девушка улыбается, покачивая головой. – Все это не так просто, верно? И все же придется через это пройти. Я буду держать вас в курсе и... спасибо большое.

– Всегда рада помочь, Трудди, – совершенно искренне отвечаю я, и мы обнимаемся на прощанье.

Чтобы выяснить, как далеко Трудди продвинулась по пути к исцелению, можно сравнить ее мысли о себе и

своем отношении к близости с особенностями женщины, которая излечилась от склонности слишком сильно любить. Имейте в виду, что исцеление – процесс, который длится всю жизнь, и цель, к которой мы стремимся, а не то, чего можно достичь раз и навсегда.

Вот характерные черты женщины, исцелившейся от склонности любить слишком сильно.

1. Она целиком принимает себя, даже если хотела бы что-то в себе изменить. Она научилась любить и уважать себя, и бережно лелеет и сознательно развивает эти чувства.

2. Она принимает других такими, какие они есть, не пытаясь их изменить по своему вкусу.

3. Она осознает собственные чувства и отношение к различным аспектам своей жизни, в том числе и сексуальной.

4. Она дорожит всем, что у нее есть: своей личностью, внешностью, своими убеждениями и ценностями, своим телом, своими интересами и достижениями. Она достаточно высоко ценит себя, чтобы не искать связей, которые давали бы ей ощущение собственной ценности и значимости.

5. Ее самооценка достаточно высока, чтобы с удовольствием общаться с другими людьми, особенно с мужчинами, которые для нее хороши такими, какие они есть. Ей не нужно быть необходимой, чтобы чувствовать себя достойной.

6. Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с *подходящими* людьми. Она не боится быть узнаваемой на глубоко личном уровне, но не позволяет себя использовать тем, кого не заботит ее благо.

7. Она спрашивает себя: «Подходят ли мне эти отношения? Позволят ли они мне развить все мои качества?»

8. Если отношения пагубны для нее, она способна их прекратить, не впадая в изматывающую депрессию. У нее есть круг верных друзей и широкий круг интересов, и это поможет ей выйти из любого кризиса.

9. Больше всего она ценит собственное спокойствие. Постоянная борьба, драматические переживания и хаос прежней жизни ее больше не увлекают. Она заботится о себе, своем здоровье и благополучии.

10. Она знает: чтобы отношения сложились удачно, у партнеров должны быть сходные ценности, интересы и цели, и оба они должны быть способны к близости. И еще она знает, что достойна лучшего из того, что может предложить ей жизнь.

Исцеление от привычки слишком сильно любить имеет несколько стадий. Первая стадия начинается, когда мы осознаем, что делаем, и хотим остановиться. Следом приходит желание помочь себе, а за ним – первая попытка обратиться за помощью. После этого мы переходим на стадию исцеления, которая требует от нас решимости выздороветь и готовности продолжать начатую программу. В этот период наши действия, чувства и поступки начинают меняться. То, что прежде казалось нормальным и привычным, начинает видаться неприятным и нездоровым. Мы переходим на следующую стадию исцеления, где начинаем принимать решения, которые больше не совпадают со старыми моделями поведения, но зато делают нашу жизнь более наполненной и благополучной. По мере того как мы проходим эти стадии исцеления, наша любовь к себе медленно, но верно увеличивается. Сначала мы перестаем ненавидеть себя, потом становимся более терпимыми к себе. Затем начинаем все больше ценить свои добрые качества и принимать себя. В итоге приходит умение искренне любить себя.



Без такого умения принимать и любить себя мы не сможем допустить, чтобы нас «познали», как метко выразилась Трудити, ведь без этих чувств невозможно поверить, что нас можно любить такими, какие мы есть. Тогда мы стараемся заслужить любовь, отдавая ее другому: окружаем его заботой и терпеливо сносим все, страдаем и приносим жертвы, достигаем вершин сексуального или кулинарного искусства и т. д. и т. п.

Как только умение принимать и любить себя начинает развиваться и укореняться, мы готовы осознанно учиться просто быть собой, не стараясь никому угодить, не пытаюсь умышленно вести себя так, чтобы завоевать чьи-то одобрение и любовь. Когда мы перестаем играть и притворяться, это приносит облегчение, но может и пугать. Если просто быть собой и ничего для этого не делать, может возникнуть чувство неловкости и полной незащищенности. Пока нет полной уверенности в том, что мы, *такие как есть*, достойны любви дорогого нам человека, нас будет все время преследовать искушение притворяться и играть. И все же если процесс выздоровления идет полным ходом, нам не захочется возвращаться к старым моделям поведения и старым манипуляциям. Это и есть тот перекресток, на котором сейчас оказалась Трудити: она уже не может вернуться к прежней манере сексуального общения и в то же время боится решиться на более искреннее и менее управляемое поведение (ведь она отлично управляла своими дикими страстями). Поначалу, перестав играть, чувствуешь себя скованно. Отказавшись от привычки работать на зрителя, некоторое время мы просто не знаем, что делать, пока искренние любовные порывы не проявятся и не утвердят себя.

Отказ от старых приемов не значит, что мы больше никогда не тянемся к своему партнеру, никогда о нем не заботимся, никогда ему не помогаем, никогда его не

любим, никогда не успокаиваем, никогда не возбуждаем и никогда не соблазняем. Просто после исцеления наше общение с другим человеком становится выражением нашего внутреннего мира, а не попыткой изменить партнера, вызвать у него отклик или произвести на него впечатление. Взамен мы можем предложить ему ту женщину, которой станем, перестав прятаться и рассчитывать, приукрашивать себя и скрываться под маской.

Нужно перестать бояться быть отвергнутой, если мы позволим кому-то увидеть и узнать нас по-настоящему. Потом научиться не впадать в панику, когда исчезнут эмоциональные границы, которые нас окружают и защищают. Если и в сексуальной сфере мы хотим общаться по-новому, необходимо, чтобы нагим и беззащитным было не только тело, – нужно эмоционально и духовно стать такими же нагими и беззащитными.

Неудивительно, что подобная близость между людьми встречается чрезвычайно редко. Нас ужасает, что без этих границ мы исчезнем.

Почему риск оправдан? Только полностью открывшись, можно стать по-настоящему любимой. Если мы открываем свой внутренний мир, то нас любят за него. Ведь именно он самое ценное, что есть в человеке, именно он делает отношения свободными. Однако нужно отметить, что мы можем вести себя так только в том случае, если в общении нет места страху, а для этого необходимо не только победить собственную боязнь быть искренней, но и избегать общения с людьми, чье отношение и поведение вызывает у вас страх. Сколь ни была бы велика ваша готовность к искреннему общению после исцеления, всегда найдутся люди, которые своей враждебностью, злостью, агрессивностью не позволят вам быть честной. Быть с ними беззащитной – мазохизм. Поэтому снижать, а в

конце концов, и снимать границы можно только с теми людьми – друзьями, близкими или любимыми, – отношения с которыми наполнены доверием, любовью и уважением к нашей общей доброй человеческой природе.

В процессе исцеления часто происходит так, что наши модели общения меняются, как и круг друзей, и близкие отношения. Меняется наше отношение к родителям и детям. Мы меньше зависим от родителей и меньше сердимся на них, а зачастую и меньше заискиваем перед ними. В отношениях с ними мы становимся гораздо честнее, терпимее, а иногда и гораздо сердечнее. А в отношениях с детьми мы меньше командуем, меньше тревожимся и меньше чувствуем себя виноватыми. Наше общение становится менее напряженным и более радостным, потому что мы сами больше способны радоваться себе и жизни. Мы чувствуем себя вправе заниматься тем, что нам необходимо и дорого, и тем самым даем им право поступать точно так же.

Подруги, с которыми мы раньше могли бесконечно делиться своими бедами, могут теперь казаться нам одержимыми и нездоровыми. Можно поделиться с ними тем, что помогло нам, но не нужно взваливать на себя бремя их несчастий. Основой дружбы становятся не общие беды, а куда более благодатные общие интересы.

Короче говоря, направлений, в которых изменится ваша жизнь благодаря исцелению, гораздо больше, чем я могу предсказать на страницах этой книги, и иногда эти изменения будут трудными. Пусть трудности вас не останавливают. Страх перемен или расставания со всем тем, что мы всегда знали и делали, с той личностью, которой мы всегда были, – вот то, что мешает нам стать более здоровым, развитым и подлинно любящим человеком.

Нас удерживает не боль. Мы уже вынесли огромную боль, и, если не изменимся, у нас нет никакой надежды ее облегчить. Нас удерживает страх, страх неизвестного. Лучший из известных мне способов сразиться с этим страхом и победить его – объединиться с попутчиками, стремящимися к той же цели. Найдите группу поддержки, состоящую из женщин, которые побывали там же, где и вы, или идут туда, куда хотите попасть вы, или уже добрались до места. Примкните к ним на пути к новой жизни.

## **Приложение. Как организовать собственную группу поддержки**

Для начала выясните, какие возможности уже есть там, где вы живете. Во многих городах есть справочники, в которых указаны центры поддержки и общественные организации, оказывающие нужные вам услуги, и другие источники помощи. Если вы не знаете, существует ли такое издание и как его найти, обратитесь в библиотеку или позвоните по «телефону доверия» для людей, находящихся в критической ситуации. Если даже таких изданий не окажется, по «телефону доверия» вам должны дать названия нескольких консультативных центров, а также групп самопомощи, которые могут вам подойти. Кроме того, сегодня в большинство телефонных справочников включен раздел «Психологическая помощь», так что можно заглянуть и туда.

Только не думайте, пожалуйста, что один звонок в такой центр или к профессиональному консультанту поможет вам получить всю необходимую информацию. Любому профессионалу, живущему в крупном городе, трудно знать обо всех имеющихся в наличии возможностях. К тому же, как это ни печально, многие профессионалы совершенно не в курсе того, что можно вам предложить.

Поработайте самостоятельно. Сделайте сами все необходимые звонки, если хотите, то анонимно. Узнайте, существуют ли группы, которые вам нужны. Нет никакого смысла изобретать колесо или соревноваться с группой, которая уже работает и может помочь вам в беде. Будьте готовы пожертвовать временем и

приложить некоторые усилия: может быть, проехать некоторое расстояние, чтобы попасть на встречи, которые устраивают эти организации. Ваш труд непременно окупится.

Если в результате тщательных поисков вы можете с полной уверенностью сказать, что нужной вам группы не существует, организуйте свою собственную.

Пожалуй, лучший способ приступить к этой задаче – дать объявление в местную газету в раздел «Личное» или «Объявления по интересам». В нем может говориться примерно следующее:

**Женщины!** Чувствуете ли вы, что любовь рано или поздно начинает приносить вам душевные муки? Организуется бесплатная группа самопомощи для женщин, которым отношения с мужчинами до сих пор приносили одни беды. Если хотите справиться с этой проблемой, звоните [ваше имя и номер телефона], чтобы получить дальнейшую информацию и узнать о месте встречи.

Дав такое объявление несколько раз, вы сумеете набрать группу. В идеале в ней должно быть от семи до двенадцати человек, но при необходимости можно начать и с меньшего числа участниц.

Учтите, на первую встречу придут женщины, которые откликнулись потому, что для них эта проблема очень серьезна и они ищут помощи. Не тратьте слишком много времени на обсуждение того, как организовать следующие встречи, хотя это тоже очень важно. Для начала лучше всего поделиться своими историями, потому что это мгновенно установит между вами связь и создаст чувство общности. У слишком любящих женщин гораздо больше сходств, чем отличий, и вы это

почувствуете. Поэтому поставьте на первое место рассказы о себе.

Для первой встречи, которая не должна затягиваться больше чем на час, попробуйте такую повестку дня:

1. Начните вовремя. Это даст всем участницам понять, что они не должны опаздывать на следующие встречи.

2. Представьтесь и скажите, что это вы дали объявление. Объясните, что надеетесь сделать группу постоянным источником поддержки для вас самих и всех присутствующих.

3. Подчеркните, что все, сказанное на встречах, не должно выходить за пределы группы, что нигде и никогда не следует обсуждать тех, кого вы здесь видите, и то, что от них слышите.

4. Объясните, что всем, наверное, будет полезно узнать, почему каждая из вас откликнулась на объявление. Пусть каждая женщина в течение пяти минут расскажет о том, что заставило ее принять такое решение. Подчеркните, что вовсе не обязательно использовать все пять минут, но при желании каждая женщина может на них рассчитывать. Чтобы подать пример остальным, вкратце расскажите собственную историю.

5. Когда все желающие расскажут о себе, вернитесь к одной из женщин, пропустивших свою очередь, и мягко спросите, не хочет ли она что-нибудь сказать. Не принуждайте никого говорить. Дайте всем очень ясно понять, что вы рады каждой участнице, независимо от того, готова она поведать о своем прошлом или пока еще нет.

6. Теперь обсудите некоторые принципы, которыми, по вашему мнению, должна руководствоваться группа. Размножьте их список и раздайте всем участницам.

Советую вам воспользоваться нижеперечисленными принципами.

- Никаких советов. Все женщины вольны делиться своими переживаниями и тем, что помогает им чувствовать себя лучше, только не нужно советовать другим, как поступать. А если кто-то начинает раздавать советы, следует мягко обратить на это внимание.

- Ведущая должна меняться еженедельно, так чтобы всякий раз собрание вели разные женщины. Обязанности ведущей – начать встречу вовремя, выбрать тему для обсуждения, оставить несколько минут в конце для организационных вопросов и в заключение выбрать ведущую для следующего собрания.

- Встречи должны продолжаться установленное время. Рекомендую устраивать часовые встречи. Никто не собирается решить все свои проблемы за один раз, и важно даже не пытаться это делать. Встречи должны начинаться и заканчиваться вовремя. (Пусть лучше они будут короткими, чем затянутыми. Со временем члены группы могут увеличить продолжительность встреч, если это окажется нужным.)

- Если есть возможность, лучше встречаться на нейтральной территории, чем у кого-то дома. Дома слишком многое отвлекает: дети, телефонные звонки, недостаток конфиденциальности (особенно для хозяйки). Кроме того, нужно избегать роли хозяйки. Ведь вы собрались не ради развлечения – вы единомышленницы, которые работают вместе, чтобы избавиться от общего для всех недуга. Многие организации и учреждения, а также церкви по вечерам бесплатно предоставляют помещения для собраний таких групп.

- Во время встреч воздержитесь от еды, питья и курения: все это отвлекает от дела. Если группа сочтет нужным, можно предусмотреть это до или после встреч.



*Никогда* не подавайте алкогольные напитки. Они искажают чувства и реакции и мешают работе.

- Избегайте говорить о «нем». Это очень важно. Участники группы должны учиться сосредотачиваться на себе и своих мыслях, чувствах и поступках, а не на мужчинах, которыми они одержимы. Поначалу упоминаний «о нем» избежать не удастся, но, делясь своими переживаниями, каждая женщина должна стремиться свести их к строжайшему минимуму.

- Не нужно критиковать участниц за то, что они делают или чего не делают, ни в глаза, ни за глаза. Хотя женщины могут ждать друг у друга отклика, этот отклик никогда не должен быть непрошеным. Критике, как и советам, не место в группе поддержки.

- Придерживайтесь выбранной темы. В принципе, годится любая из тех, которые предлагает обсудить ведущая, если только эта тема не имеет отношения к религии, политике или посторонним вопросам, как то: текущие события, знаменитости, те или иные случаи, программы лечения или методы психотерапии. В группе поддержки не должно быть никаких ссор и раздоров. И еще помните: вы встречаетесь не для того, чтобы судачить о мужчинах. Вы заинтересованы в собственном росте и исцелении, хотите делиться с подругами тем, какими новыми методами борьбы со старыми проблемами вам удалось овладеть. Вот несколько рекомендуемых тем:

- «Почему мне нужна эта группа»;

- «Чувство вины и обида»;

- «Мои самые ужасные страхи»;

- «Что мне больше всего нравится и не нравится в себе самой»;

- «Как я забочусь о себе и удовлетворяю свои потребности»;

- «Одиночество»;

- «Как я справляюсь с депрессией»;

«Мое отношение к сексу: в чем оно заключается и откуда идет»;

«Гнев: как я справляюсь с собственным и чужим гневом»;

«Как я общаюсь с мужчинами»;

«Что, на мой взгляд, думают обо мне люди»;

«Исследование собственных мотивов»;

«Моя ответственность перед собой и другими»;

«Я и мое духовное развитие (это не обсуждение религиозных убеждений, а разговор о том, как каждая участница группы ощущает собственный духовный мир или почему она его не ощущает)»;

«Избавление от чувства вины, в том числе от привычки винить во всем себя»;

«Шаблоны и стереотипы поведения в моей жизни».

Хорошо, если участницы группы прочитают книгу «Женщины, которые любят слишком сильно», но это не обязательное требование, а только пожелание.

Группа может решить раз в месяц добавлять к встрече лишние четверть часа, чтобы рассмотреть организационные вопросы, внести изменения в сценарий встреч, обсудить, насколько хорошо работают основные принципы, или затронуть любые другие вопросы.

А теперь вернемся к рекомендуемому сценарию первой встречи.

7. Обсудите перечень основных принципов с членами вашей группы.

8. Спросите, не хочет ли кто-нибудь вести собрание на следующей неделе.

9. Договоритесь, где состоится следующая встреча, и решите, будет ли предусмотрено угощение до или после нее.

10. Обсудите, следует ли расширять состав группы, давать ли объявление еще раз или присутствующие могут привести с собой знакомых.

11. В заключение встаньте в круг, возьмитесь за руки и постоит несколько минут молча, с закрытыми глазами.

Еще несколько слов по поводу этих принципов: конфиденциальность, поочередное ведение собраний, отсутствие критики, советов, споров и противоречий и т. д. – все это очень важно для того, чтобы группа была слаженной и сплоченной. Не нарушайте эти принципы ради желания кому-то угодить. Всегда нужно ставить во главу угла интересы группы в целом.

Теперь, когда вы это знаете, у вас есть все необходимое для того, чтобы организовать группу для женщин, которые слишком сильно любят. Вы почувствуете, что эти безыскусные часовые встречи, на которых вы делитесь друг с другом самым сокровенным, станут для всех вас целительной поддержкой. Ведь вы помогаете друг другу выздороветь. Желаю удачи!

---

<b>notes</b>
--------------

## Примечания

Анорексия – это нарушение питания, характеризующееся добровольным голоданием. Считается, что примерно 90–95 процентов анорексиков – женщины. Подверженные анорексии регулируют свой вес путем строгого ограничения числа потребляемых калорий и иногда чрезмерными физическими упражнениями. Симптомы этого расстройства часто перекрываются симптомами булимии, потому что здесь люди тоже стараются сбросить вес с помощью искусственно вызываемой рвоты или бесконтрольного употребления слабительных и мочегонных. Панически боящиеся растолстеть, анорексики кажутся себе жирными, сколько бы ни весили. – *Примеч. ред.*

«Анонимные алкоголики» (*англ.* Alcoholic Anonymous, сокр. Al-Anon («Ал-Анон») – общественная организация, товарищество, объединяющее алкоголиков, выразивших готовность самостоятельно излечиться от алкоголизма и помочь в этом другим, и их родственников. Движение возникло в США в 1935 г., не имеет централизованного руководства, каждая группа «Анонимных алкоголиков» действует самостоятельно. От каждого участника требуется лишь иметь желание бросить пить и посещать встречи группы. Алкоголизм рассматривается как трудноизлечимая прогрессирующая болезнь, которую можно поставить под контроль. В практической работе реализуется ряд принципов: необходимость осознания себя алкоголиком; анонимность членства в организации; стремление каждого члена организации помочь другим.

– *Примеч. ред.*

Алатин (*англ.* Alcoholic Anonymous Teenagers, сокр. Alateen) – товарищество самых молодых членов «Анонимных алкоголиков», обычно тинейджеров. – *Примеч. ред.*

Роковой злодей, герой романа Э. Бронте «Грозовой перевал». – *Примеч. пер.*



IQ (*intelligence quotient*) – коэффициент умственного развития. – *Примеч. пер.*

Есть два типа депрессии: экзогенная и эндогенная. Экзогенная депрессия наступает в ответ на внешние события и связана со скорбью. Эндогенная депрессия – результат биохимического нарушения; возможно, она генетически связана с патологическим обжорством, алкоголизмом и наркоманией. В принципе, это могут быть разные проявления сходных биохимических нарушений. – *Примеч. ред.*

Убежище (Shelter) - в США место, куда женщина, переживающая процедуру развода или разрыв отношений с мужчиной, сопровождающиеся насилием или угрозами насилия с его стороны, может переехать на время развода или до того момента, когда она сможет найти себе и детям новое место жительства. - *Примеч. ред.*

Трансакционный (трансактный) анализ – направление психологии, разработанное в 50-е годы XX в. американским психологом и психиатром Э. Берном. Одним из фундаментальных понятий трансакционного анализа являются «игры», трактуемые как формы поведения со скрытым мотивом, при которых один из взаимодействующих людей добивается психологического или иного преимущества над другим.  
– *Примеч. ред.*