

Робин Норвуд
Женщины, которые любят слишком сильно
Книга, которая изменит вашу жизнь
(как наша жажда любви становится хронической неизлечимой болезнью)

Если любить для нас обязательно означает страдать, значит, мы любим слишком сильно.

Почему многие женщины увлекаются и становятся настолько сильно привязанными к бесчувственным мужчинам, мужчинам, которые больше ценят работу, алкоголь или общество других женщин – к таким мужчинам, которые не разделяют их чувств и не могут ответить любовью на любовь? В своей книге, ставшей в США бестселлером, терапевт Робин Норвуд помогает таким женщинам понять и принять и изменить свою манеру любить.

Рассказывая читательницам о самых разных случаях из своей терапевтической практики, Робин Норвуд предлагает им путь освобождения от пут такой разрушительной любви. Женщины, которые любят слишком сильно, могут избавиться от страданий и боли, которые приносят им близкие отношения – если они найдут в себе силы принять и полюбить самих себя.

«...Если „любить“ для нас обязательно означает „страдать“ – мы любим слишком сильно. Нередко женщины обнаруживают, что в своих отношениях с мужчинами роковым образом раз за разом следуют одному и тому же драматическому сценарию: безответные чувства – привязанность – несчастная любовь – нездоровые отношения. Затем они прикладывают огромные усилия, пытаясь наладить эти отношения, или жестоко страдают, отчаявшись сделать свой брак счастливым. Большинство женщин верят, что драматичная, зачастую неразделенная любовь, несущая с собой страдания, боль и разочарование, – единственный возможный вид настоящей, подлинной любви. Большинство из нас любили так хотя бы раз в жизни, для многих такая безответная любовь стала привычной, а некоторые настолько привязаны к своему партнеру, что едва ли способны жить самостоятельно – своими интересами и своей жизнью.

В этой книге мы пристально рассмотрим те 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 так трудно порвать их. Мы поймем, как наше желание любить, наша жажда любви, сама наша любовь становятся страстью, зависимостью, пагубной привычкой, хронической неизлечимой болезнью».

Робин Норвуд

Предисловие

Если любовь для нас означает страдание, то мы любим слишком сильно. Когда большая часть наших разговоров с близкими друзьями и подругами посвящена ему – его проблемам, его мыслям, его чувствам – и почти все наши предложения начинаются с «Он...», – мы любим слишком сильно.

Когда мы объясняем его задумчивость, плохое настроение, безразличие или агрессивность проблемами, связанными с несчастным детством, и пытаемся стать его лечащим врачом, мы любим слишком сильно.

Когда мы читаем книгу по самоподдержке и подчеркиваем все пассажи, которые, как нам кажется, способны помочь ему, – мы любим слишком сильно.

Когда нам не нравятся многие из основных черт его характера, его ценностей, способов поведения, но мы миримся с этим, думая, что если мы станем достаточно нежными и привлекательными, то он захочет измениться ради нас, – мы любим слишком сильно.

Когда наши взаимоотношения создают угрозу нашему эмоциональному благополучию и, возможно, даже нашей безопасности и здоровью, – мы определенно любим слишком сильно.

Несмотря на все страдания и неудовлетворенность «слишком сильная любовь» обычна для многих женщин, почти уверенных в том, что такими и должны быть интимные отношения. Большинство из нас по меньшей мере однажды любило «слишком сильно». Для многих это стало повторяющейся темой в их жизни. Некоторые стали столь одержимы проблемами своего партнера и взаимоотношений с ним, что едва ли способны продолжать нормальную жизнь и деятельность.

В этой книге мы тщательно рассмотрим причины, заставляющие многих женщин, ищущих любимого человека, неизменно находить равнодушных или даже опасных партнеров. Мы изучим, почему нам бывает так трудно порвать с партнером, даже когда мы знаем, что он не удовлетворяет наши потребности. Мы увидим, что «любить» превращается в «любить слишком сильно» в тех случаях, когда партнер нам не подходит, когда он безразличен или недоступен, и, однако, мы не можем потерять его – мы хотим его, мы даже еще больше нуждаемся в нем. Мы поймем, как наше желание любить, само наше стремление к любви становится болезненным пристрастием.

«Пристрастие» – пугающее слово. Оно вызывает в воображении образы пристрастившихся к героину наркоманов, вонзающих под кожу иглы и ведущих явно саморазрушительный образ жизни. Нам не нравится это слово, и мы не хотим пользоваться им как понятием, описывающим наши отношения с мужчинами. Но многие, многие из нас были «наркоманками» по отношению к мужчинам. Как и любому другому наркоману, нам нужно признать остроту проблемы, прежде чем начать избавляться от нее.

Если вы когда-либо испытывали одержимую увлеченность мужчиной, то вы, наверное, подозревали, что корень вашей одержимости лежит не в любви, а в страхе. Все, кто одержим любовью, полны страхов – страха остаться одной, страха оказаться недостойной и нелюбимой, страха быть отвергнутой, покинутой или уничтоженной. Мы делимся любовью в отчаянной надежде на то, что мужчина – предмет нашей одержимости – позаботится о нас и избавит нас

от страхов. Но вместо этого страхи (а также наша одержимость) усиливаются до тех пор, пока потребность давать любовь, чтобы получить взамен то же самое, не становится ведущей силой в нашей жизни. И поскольку наша стратегия каждый раз не срабатывает, мы начинаем любить еще сильнее. Мы любим слишком сильно.

Я впервые познакомилась с феноменом «слишком сильной любви» как со специфическим синдромом определенного образа мыслей, чувств и способов поведения после семи лет консультативной практики с людьми, злоупотребляющими алкоголем и наркотиками. Проведя сотни бесед с ними и с членами их семей, я сделала удивительное открытие: иногда клиенты, с которыми я разговаривала, росли в неблагополучных семьях, иногда – в благополучных, но их партнеры всегда воспитывались в очень неблагополучных семьях, где им пришлось испытать стрессы и страдания, значительно превышающие норму. Пытаясь справиться со своими безрассудными супругами, эти партнеры (известные в практике лечения алкоголизма как «со-алкоголики») бессознательно воссоздавали и переживали заново важные аспекты своего детства.

Именно жены и подруги мужчин, обладающих болезненными пристрастиями, помогли мне понять природу «слишком сильной любви». Их биографии раскрыли их потребность в превосходстве и одновременно в страданиях, которые они испытывали в своей роли «спасительниц», и они же помогли мне здраво осмыслить их пристрастие к мужчинам, в свою очередь пристрастившихся к алкоголю или наркотикам. Мне стало ясно, что в таких парах оба партнера нуждаются в помощи, что оба они в буквальном смысле слова умирают от своих пристрастий: он – от последствий химического отравления, она – от последствий крайнего напряжения.

Эти женщины дали мне возможность понять, какое необычайно сильное влияние оказывают переживания детства на схему отношения к мужчинам в зрелом возрасте. У них есть что рассказать всем, кто любил слишком сильно, о том, как мы развиваем в себе предпочтение к сложным взаимоотношениям, как мы увековечиваем свои проблемы, но – что наиболее важно – и как мы можем измениться и вернуться к нормальной жизни.

Я не подразумеваю под этим, что только женщины способны любить слишком сильно. Некоторые мужчины практикуют одержимость во взаимоотношениях с не меньшим рвением, чем любая женщина; их чувства и поведение берут свое начало в тех же самых переживаниях детства и отношениях в семье. Однако большинство мужчин с трудным детством не страдает одержимостью во взаимоотношениях с женщинами. В результате взаимодействия культурных и биологических факторов они обычно пытаются защитить себя и избегают страданий, преследуя внешние, а не внутренние цели, добиваясь чего-то безличного, а не личного. Они более склонны проявлять одержимость в работе, спорте или хобби, в то время как женщины склонны проявлять одержимость во взаимоотношениях, – возможно, с такими же травмированными и отчужденными мужчинами.

Я надеюсь, что эта книга поможет каждому, кто любит слишком сильно, хотя она написана в первую очередь для женщин, поскольку любить слишком сильно – преимущественно женский феномен. Цель книги очень конкретна: помочь женщинам, чьи взаимоотношения с мужчинами разрушительно влияют на их жизнь, осознать факт такого влияния, понять причину своего поведения и приобрести средства для изменения своей жизни.

Но если вы – женщина, которая любит слишком сильно, то, полагаю, с моей стороны будет честным предупредить, что вас ожидает не легкое чтение. Если вы подходите под указанное определение и тем не менее остаетесь равнодушной и безразличной, либо скучаете или сердитесь, либо неспособны сосредоточиться на материале, либо можете думать лишь о том, как эта книга могла бы помочь кому-то другому, то я предлагаю вам перечитать ее попозже. Все мы склонны отрицать слишком мучительное или угрожающее нам знание о самих себе. Отрицание – естественное средство самозащиты. Оно совершается автоматически и произвольно. Возможно, вернувшись к чтению в следующий раз, вы сможете встретиться лицом к лицу со своими переживаниями и глубокими чувствами.

Читайте медленно, рассматривайте персонажи и их истории как в интеллектуальном, так и в эмоциональном ракурсах. Истории, собранные здесь для примера, могут показаться вам выражением каких-то крайностей. Я заверяю вас в обратном. Личности, характеристики и биографии женщин, которых я знала лично и с которыми имела дело профессионально, никоим образом не искажены. На самом деле их истории еще более сложны и полны страданий. Если их проблемы кажутся вам гораздо более серьезными и тягостными, чем ваши, позвольте мне сказать, что ваша первоначальная реакция типична для большинства моих клиенток. Каждая считает свою проблему «не такой уж сложной» и с состраданием относится к тяжелому положению других женщин, у которых якобы «настоящие неприятности».

Это одна из шуток жизни: мы, женщины, можем реагировать с пониманием и симпатией на страдания других людей, оставаясь невосприимчивыми к собственным страданиям. Я знаю это очень хорошо будучи женщиной, которая большую часть своей жизни любила слишком сильно – до тех пор, пока угроза моему эмоциональному и физическому здоровью не оказалась такой ощутимой, что мне пришлось тщательно разобраться в своем подходе к отношениям с мужчинами. Последние несколько лет я усердно работала над изменением этих отношений, и эти годы были наиболее плодотворными в моей жизни.

Я надеюсь, что всем, кто любит слишком сильно, эта книга поможет не только лучше осознать реальность своего положения, но и подтолкнет их к переменам, перенацелив их любящее внимание с одержимой увлеченности мужчиной на выздоровление и собственную жизнь.

Здесь уместно второе предупреждение. В этой книге, как и во многих книгах по «самоподдержке», содержится перечень шагов, которые следует предпринять, чтобы изменить свою жизнь. Если вы решите, что вам действительно следует предпринять эти шаги, то от вас потребуются, как и при всех терапевтических процессах, годы работы и строгое соблюдение взятых на себя обязательств. Нельзя срезать путь, выбираясь из ловушки, в которую вы угодили. Схемы вашего поведения сформировались в раннем возрасте и практиковались много лет, и отказ от них будет пугающим и трудным делом, постоянно бросающим вызов вашим возможностям. Предупреждение не должно обескуражить вас. Если вы в конце концов не измените своего отношения к мужчинам, то вся ваша оставшаяся жизнь так или иначе будет полна борьбы, но в этом случае ваша борьба будет направлена не на развитие, а просто на выживание. Выбор за вами. Если вы решите приступить к процессу выздоровления, то из женщины, которая любит кого-то так сильно, что это причиняет ей боль, вы постепенно превратитесь в женщину, которая любит и уважает себя в достаточной мере, чтобы не страдать впустую.

1. Вы любите мужчину, который вас не любит

Жертва любви,
Я вижу разбитое сердце,
Тебе есть, что рассказать.
Жертва любви –
Это такая легкая роль,
И ты знаешь, как ее сыграть.
Думаю, ты знаешь, что я имею в виду:
Ты идешь по канату
Между страданием и желанием
И ищешь любовь посередине.

«Жертва любви»

Это был первый приход ко мне Джилл, и ее, похоже, обуревали сомнения. Миниатюрная и немного развязная, со светлыми локонами Сиротки Энни, она напряженно сидела на краешке стула лицом ко мне. Все в ней казалось округлым: овал лица, слегка полноватая фигура, а в особенности – ее голубые глаза, прикованные к дипломам и свидетельствам в рамках, развешанным на стене моего офиса. Она задала несколько вопросов о моем колледже и о лицензии на консультативную практику, а потом с нескрываемой гордостью заметила, что училась в юридической школе.

Наступило недолгое молчание. Она поглядела вниз, на свои сложенные руки.

– Думаю, мне пора рассказать, почему я пришла к вам, – она говорила быстро, пользуясь инерцией своих слов, чтобы подбодрить себя. – Я сделала это – то есть пришла на терапию, – потому что я действительно несчастна. Из-за мужчин, разумеется. Я хочу сказать: из-за себя и из-за мужчин. Я всегда делаю что-то, что их отталкивает. Все начинается прекрасно. Они ухаживают за мной и все такое, а потом, когда лучше узнают меня... – ее лицо напряглось при воспоминании о пережитых страданиях. – Потом все рушится.

Теперь она смотрела на меня. Ее глаза сияли от сдерживаемых слез.

– Я хочу знать, что я делаю неправильно. Когда я узнаю, что мне следует изменить, я изменю это. Я сделаю все, чего бы мне это ни стоило. Я умею упорно работать.

Она снова заторопилась:

– Дело не в том, что я не хочу. Я просто не знаю, почему это продолжает случаться со мной. Я боюсь проявлять свои чувства. Каждый раз они не приносят мне ничего, кроме страданий. Я в буквальном смысле слова начинаю бояться мужчин.

Она покачала головой, и ее завитые локоны подпрыгнули.

– Я не хочу, чтобы это случилось, потому что мне очень одиноко, – с жаром объяснила она. – В юридической школе на мне лежала большая ответственность, а потом я работала, чтобы обеспечить себя. Я всегда была занята. В сущности, все, что я делала в прошлом году, так это работала, ходила в школу, занималась и спала. Но в моей жизни не хватало мужчины.

– Два месяца назад, когда я навещала друзей в Сан-Диего, я встретила с Рэнди, – быстро продолжала она. – Он адвокат. Мы познакомились вечером в дансинге, куда я поехала вместе с друзьями. Мы сразу понравились друг другу. Было так много общих тем для разговоров... правда, наверное, большую часть времени говорила только я. Но ему это вроде бы нравилось. Было так прекрасно находиться в обществе мужчины, который интересуется важными для тебя вещами!

Ее брови сдвинулись к переносице.

– Казалось, я и в самом деле привлекаю его. Знаете, он начал спрашивать, замужем ли я (я уже два года как развелась), живу ли я одна, и тому подобные вещи.

Я могла представить себе энтузиазм Джилл, когда она весело болтала с Рэнди под громкую музыку в тот первый вечер, и тот энтузиазм, с которым она встретила его неделю спустя, когда он продлил деловую поездку в Лос-Анджелес на лишнюю сотню миль ради того, чтобы навестить ее. За обедом она предложила ему поспать в ее квартире и как следует отдохнуть перед долгой поездкой. Он принял приглашение, и той же ночью начался их роман.

– Это было грандиозно. Он разрешил мне готовить ему и был страшно доволен тем, что о нем заботятся. Наутро перед отъездом я выстирала его рубашку. Я люблю ухаживать за мужчинами. Нам было так хорошо вдвоем...

Она печально улыбнулась. Но по мере продолжения ее истории мне стало ясно, что она почти немедленно безрассудно увлеклась Рэнди.

Когда он вернулся в свою квартиру в Сан-Диего, там уже звонил телефон. Джилл нежно сообщила, что беспокоилась о нем и рада, что он вернулся домой целым и невредимым. Он, казалось, слегка сконфужен ее звонком, поэтому она извинилась за беспокойство и повесила трубку. Однако в ней начало расти сосущее беспокойство, подпитываемое мыслью о том, что она снова увлеклась мужчиной гораздо больше, чем он увлекся ею.

– Однажды Рэнди попросил меня не давить на него и сказал, что иначе он просто исчезнет. Я страшно испугалась. Все зависело от меня. Я должна была любить его и одновременно оставить его в покое. Но я не могла этого сделать, поэтому страхи мои все возрастали. Чем больше я паниковала, тем упорнее преследовала его.

Вскоре Джилл начала звонить ему почти каждый вечер. Они договорились, что будут звонить друг другу по очереди, но Рэнди часто не звонил

допоздна, и Джилл начинало мучить беспокойство. О сне не могло быть и речи, поэтому она набирала его номер. Их разговоры были столь же неопределенными, сколь и продолжительными.

— Он говорил, что забыл позвонить, а я спрашивала: «Как ты мог забыть?» В конце концов, я никогда не забывала. Потом мы начинали обсуждать, почему такое происходит. Мне казалось, что он боится близости со мной, и я хотела помочь ему преодолеть это. Он постоянно твердил, что не знает, чего хочет от жизни, и я старалась помочь ему разобраться в себе.

Таким образом, Джилл приняла роль «лечащего врача» Рэнди, пытаясь помочь ему эмоционально раскрыться перед ней. Она не могла принять того факта, что он не хотел ее общества. Она уже решила, что он нуждается в ней.

Дважды Джилл летала в Сан-Диего и проводила с Рэнди уикэнд; во время второго визита он все воскресенье игнорировал ее, глядя в телевизор и потягивая пиво. Это был один и худших дней для нее.

— Он много пил? — спросила я. Джилл встревожилась.

— Нет... не особенно. Вообще-то я не знаю. Я никогда по-настоящему не думала об этом. Разумеется, он пил в тот вечер, когда мы встретились, но это совершенно нормально. В конце концов, мы сидели в баре. Иногда, когда мы разговаривали по телефону, я слышала, как звякает лед в бокале, и дразнила его, — знаете, насчет выпивки в одиночестве и так далее. Наверное, он каждый раз пил, когда мы были вместе, но ему просто нравится немного выпить. Это нормально, не правда ли?

Она помедлила, размышляя.

— Знаете, иногда он как-то странно говорил по телефону, особенно для адвоката. Неточно и расплывчато, непоследовательно, забывал о разных вещах. Но я никогда не связывала это с тем, что он пьет. Не знаю, как я объясняла это себе. Наверное, я просто не позволяла себе думать о подобных вещах.

Она печально посмотрела на меня.

— Может быть, он действительно слишком много пил, но только потому, что я докучала ему. Наверное, я казалась ему недостаточно интересной, и поэтому он не хотел быть со мной... Мой муж никогда не хотел быть со мной — это уж точно, — озабоченно продолжала она. Ее глаза наполнились слезами. — И мой отец тоже... Что во мне такого? Почему они все одинаково относились ко мне? Что я делала неправильно?

В тот момент, когда Джилл осознавала наличие проблемы в отношениях между собой и важным для нее человеком, она стремилась только решить эту проблему, но также взять себя ответственность за ее появление. Если Рэнди, ее муж и ее отец не смогли полюбить она объясняла это чем-то, что она сделала и наоборот, не сделала.

Чувства, поведение и жизненный опыт Джилл типичны для женщины, которая связывает любовь со страданием. У Джилл обнаружилось много признаков, общих для всех женщин которые любят слишком сильно. Безотносительно к конкретным деталям историй борьбы таких женщин — поддерживали ли они длительные и тяжелые отношения с одним мужчиной или же переживали серию несчастных романов с многими мужчинами — их истории имеют много общего. Любить слишком сильно не означает любить слишком многих мужчин, или

слишком часто влюбляться, или испытывает слишком глубокую и искреннюю любовь мужчине. На самом деле это означает быть безрассудно увлеченной мужчиной и называть одержимость любовью, позволять ей контролировать свои эмоции и поведение, понимая, она негативно влияет на здоровье и благополучие, но не находить в себе сил покончить нею. Это означает мерить степень своей любви глубиной своих мучений.

Читая эту книгу, вы можете сравнивать себя с Джилл или с другими женщинами, чьи истории вы узнаете, и задать себе вопрос: не являетесь ли вы тоже женщиной, которая любит слишком сильно? Возможно, хотя ваши проблемы с мужчинами похожи на их проблемы, вам будет трудно связывать себя с «ярлыками», отмечающими прошлое некоторых из этих женщин. Все мы проявляем сильную эмоциональную реакцию на слова вроде «алкоголизм», «инцест», «насилие» или «болезненное пристрастие». Иногда мы не можем реалистично взглянуть на собственную жизнь, поскольку боимся, что эти ярлыки приклеятся к нам или к тем, кого мы любим. Как то ни печально, но наша неспособность пользоваться приложимыми к нам понятиями часто препятствует нам получить надлежащую помощь. С другой стороны, эти ужасные ярлыки могут и не иметь отношения к вашей жизни. В вашей семье могли возникать проблемы более тонкого и незаметного характера. Возможно, ваш отец, обеспечивая финансовое благополучие семьи, втайне глубоко не любил женщин и не доверял им; его неспособность любить удерживала вас от любви. Или ваша мать вела себя с вами ревниво и заносчиво, хотя и расхваливала ваши таланты на людях; в результате вы стали нуждаться в достижении успеха ради ее одобрения и одновременно боялись той враждебности, которую мог пробудить в ней ваш успех.

Мы не можем рассмотреть в этой книге мириады проблем, возникающих в неблагополучных семьях, — для этого потребуется несколько томов совершенно иного содержания. Однако важно понять, что общей чертой всех неблагополучных семей является неспособность их членов обсуждать корень проблемы. Другие проблемы могут обсуждаться зачастую «до тошноты», но они лишь прикрывают те секреты, которые расстраивают нормальное функционирование семьи. Именно степень секретности — неспособность говорить о проблемах, а не об их последствиях — определяет степень семейного неблагополучия и тяжесть душевных травм, полученных в такой семье.

Члены неблагополучной семьи играют жестко определенные роли; все общение сводится к утверждениям, согласующимся с этими ролями. Члены такой семьи не вольны в полной мере выражать свои переживания, желания, чувства и потребности. Они ограничивают себя в этом так, чтобы их слова и поступки удовлетворяли тех, кто играет другие роли. Система ролей действует во всех семьях, но по мере смены обстоятельств члены семьи должны изменяться и адаптироваться к новой обстановке, чтобы семейная атмосфера оставалась здоровой. Например, проявление материнских чувств, уместное по отношению к годовалому ребенку, совершенно неуместно по отношению к тринадцатилетнему подростку, поэтому роль матери должна приспособливаться к новой реальности. В неблагополучных семьях главные аспекты реальности отрицаются и роли остаются жестко фиксированными. Когда никто не может обсуждать вопросы, затрагивающие каждого члена семьи и семью в целом, когда такое обсуждение запрещается скрыто (меняется предмет беседы) или явно («Не следует говорить о таких вещах!»), мы учимся не доверять своим чувствам. Поскольку наша семья отрицает реальность, мы тоже начинаем отрицать ее. Это сильно замедляет развитие наших основных средств общения для контакта с другими людьми и овладения жизненными ситуациями. Особенно заметно это проявляется в поведении женщин, которые любят слишком сильно. Они не способны различить, что для

них хорошо, а что плохо. Люди и ситуации, которые другим показались бы опасными, неудобными или разрушительными, не внушают им тревоги, поскольку у них нет способа реалистично оценивать их. Они не доверяют своим чувствам и не позволяют им вести нас. Вместо этого их неудержимо влечет к тем самым драмам, интригам и жизненным вызовам, которых другие люди с более здоровым и благополучным прошлым пытаются естественным образом избегать. Из-за этого влечения они получают еще более глубокие травмы, поскольку их, как правило, тянет к повторению ситуаций, пережитых в детстве. Они снова терпят всю эту боль.

Никто не может случайно стать женщиной, которая любит слишком сильно. Существуют, предсказуемые схемы, сделавшие их такими, каковы они есть. Нижеследующие характеристики типичны для женщин, которые любят слишком сильно – для женщин, похожих на Джилл, а может быть, и для вас.

Как правило, вы росли в неблагополучной семье, где ваши эмоциональные потребности не удовлетворялись.

Получив в детстве мало настоящего тепла и ласки, вы стараетесь удовлетворить свою потребность опосредованно, становясь чрезмерно нежной и заботливой – особенно по отношению к мужчинам, которые вроде бы нуждаются в этом.

Поскольку вы так и не смогли изменить родителей и добиться от них тепла и ласки, вы остро реагируете на знакомый вам тип эмоционально недоступного мужчины. Вы снова пытаетесь изменить его своей любовью.

Страшась его ухода, вы готовы на все, чтобы сохранить взаимоотношения от распада.

Для вас нет ничего слишком неприятного, слишком дорогостоящего или отнимающего слишком много времени, если это «поможет» вашему мужчине.

Привыкнув к отсутствию любви в личных отношениях, вы готовы ждать и надеяться и все упорнее стараетесь порадовать своего мужчину.

Вы готовы взять на себя большую долю ответственности и вины за случившееся в ваших взаимоотношениях.

Ваша самооценка, держится на критически низком уровне. Внутренне вы не верите, что заслуживаете счастья; скорее вы считаете, что должны заслужить право наслаждаться жизнью.

Будучи с детства неуверенной в себе, вы испытываете отчаянную потребность контролировать своего мужчину и свои отношения с ним. Вы маскируете свои усилия контролировать людей и ситуации желанием «быть полезной».

Во взаимоотношениях с мужчинами вы гораздо теснее связаны со своей мечтой о том, как все могло бы сложиться, чем с реальной ситуацией.

Вы питаете болезненное пристрастие к мужчинам и к эмоциональным страданиям.

Вы можете быть эмоционально, а иногда и биохимически предрасположены к зависимости от наркотиков, алкоголя и/или определенной пищи, особенно от сладостей.

Сближаясь с людьми, чьи проблемы требуют решения, или попадая в хаотичные, неопределенные и эмоционально мучительные ситуации, вы избегаете мыслей об ответственности за свою личную жизнь.

У вас может появиться склонность к периодам депрессии, которые вы пытаетесь предупредить с помощью нервного возбуждения, возникающего при нестабильных взаимоотношениях.

Вас не привлекают добрые, надежные, стабильные, интересующиеся вами мужчины. Вы находите таких «славных парней» скучными.

В большей или меньшей степени у Джилл проявлялись почти все эти характеристики. Именно поэтому, слушая ее рассказ, я заподозрила, что у Рэнди могли быть проблемы с алкоголем. Женщин, принадлежащих к подобному типу, постоянно влечет к мужчинам, которые по той или иной причине эмоционально недоступны для них. Болезненное пристрастие – главная причина эмоциональной недоступности.

С самого начала Джилл хотела взять на себя большую долю ответственности за начало и поддержание своих взаимоотношений с Рэнди. Подобно многим женщинам, которые любят слишком сильно, она была очень ответственным человеком – упорным тружеником, преуспевающим в различных областях своей жизни и, однако, обладающим низкой самооценкой. Осознание ее академических и карьерных целей не уравновешивало ее личную неудачу в любовных отношениях. Каждый раз, когда Рэнди забывал позвонить, он наносил тяжелый удар по ее хрупкому представлению о себе, и она начинала героически восстанавливать свое достоинство, пытаясь вытянуть из своего любовника знаки внимания. Ее готовность принять на себя всю вину за разрыв отношений с ним была типичной, как и ее неспособность реалистично оценить ситуацию и позаботиться о себе, когда отсутствие взаимности стало очевидным.

Женщины, которые любят слишком сильно, придают мало значения собственной личности в любовных отношениях с партнером. Они тратят свою энергию на изменение партнера и его чувств к себе с помощью отчаянных манипуляций, подобных дорогостоящим междугородным звонкам Джилл и ее полетам в Сан-Диего (не забудем о том, что ее бюджет был крайне ограничен). Ее междугородные «лечебные беседы» с Рэнди в гораздо большей степени являлись попыткой превратить его в идеального мужчину для себя, чем намерением помочь ему открыть, кто он такой на самом деле. В сущности, Рэнди и не хотел помогать ей в этом. Если бы он действительно хотел разобраться в себе, то сам проделал бы большую часть работы, а не слушал пассивно, как Джилл пытается заставить его проанализировать его собственные мысли и чувства. Она шла на все эти усилия, потому что у нее

была лишь одна альтернатива: принять его таким, каким он был на самом деле – мужчиной, безразличным к ее чувствам и к отношениям с ней.

А теперь давайте вернемся к визиту Джилл, чтобы лучше разобраться, что привело ее в тот день в мой офис.

Теперь она говорила о своем отце:

– Он был очень упорным человеком. Я поклялась, что когда-нибудь выиграю в споре с ним, – она на секунду задумалась, вспоминая. – Хотя этого так и не случилось. Возможно, поэтому я и занялась юриспруденцией. Меня увлекла сама идея о том, что можно спорить при обсуждении дела в суде и выиграть его!

При этой мысли она широко улыбнулась, затем снова помрачнела.

– Знаете, что я однажды сделала? Я заставила папу сказать, что он любит меня, заставила его обнять меня.

Джилл попыталась преподнести это событие как веселый анекдот из своей юности, но у нее ничего не получилось. Передо мной стояла тень страдающей молодой девушки.

– Такого никогда бы не случилось, если бы я не заставила его. Но он в самом деле любил меня, просто не показывал этого. Он так и не смог сказать нужное слово сам, и я счастлива, что заставила его, иначе я бы никогда не услышала от него ничего подобного. Я ждала годы и годы. Мне было восемнадцать, когда я обратилась к нему: «Ты скажешь мне, что любишь меня». Я ждала до тех пор, пока он не сказал этого. Тогда я попросила его обнять меня, но на самом деле мне пришлось первой обнять его. Он прижал меня к себе и легонько похлопал по плечу, но этого было достаточно. Я сильно нуждалась в этом.

Вернулись слезы, покотившиеся по округлым щекам Джилл.

– Почему это было так трудно для него? Это кажется такой элементарной вещью – сказать дочери, что ты любишь ее.

Она снова принялась разглядывать свои сложенные руки.

– Я так старалась. Наверное, именно поэтому я спорила и ссорилась с ним. Я думала, что если когда-нибудь выиграю в споре, то он будет гордиться мною. Ему придется признать, что я молодец. Я хотела добиться его одобрения больше всего на свете. Наверное, я думала, что его одобрение означает его любовь...

Из дальнейшего разговора стало ясно, что в семье Джилл холодность ее отца по отношению к ней объяснялась тем фактом, что он хотел сына, а получил дочь. Это поверхностное объяснение было более легким и удобным для всех, включая и Джилл, чем признание правды. Однако после долгой терапии Джилл поняла, что ее отец ни с кем не имел близких эмоциональных отношений, что он был фактически не способен выражать любовь или одобрение любому человеку из своего личного окружения. Для его эмоциональной замкнутости всегда находились «причины»: например, ссоры и расхождения во мнениях или бесповоротные факты – такие, как тот, что Джилл родилась девочкой. Каждый член семьи считал эти причины основательными, вместо того, чтобы подвергнуть исследованию постоянную отчужденность в отношениях с отцом Джилл.

Для Джилл оказалось труднее признать, что ее отец не способен любить, чем продолжать обвинять во всем только себя. Пока вина лежала на ней, оставалась и надежда, что когда-нибудь она сама изменится достаточно сильно, чтобы изменить отношение отца к себе.

Для всех нас справедливо, что когда в эмоционально мучительных для нас ситуациях мы берем вину на себя, то фактически утверждаем, будто имеем власть над ситуацией: если мы изменимся, то страдания прекратятся. Данная подсознательная динамика лежит в основе самообвинения женщин, которые любят слишком сильно. Обвиняя себя, мы цепляемся за надежду понять, что мы сделали неправильно, и исправить ошибку.

Эта схема в поведении Джилл проявилась со всей очевидностью во время следующего приема, когда она рассказала о своем браке. Ее с неумолимой силой повлекло к человеку, с которым она могла воссоздать эмоциональный климат своего подросткового возраста в отношениях с отцом. Ее брак стал для нее новой возможностью завоевать так и не обретенную любовь.

Пока Джилл вспоминала о первой встрече со своим мужем, я думала о высказывании, услышанном мною от коллеги по профессии: «Голодные люди – плохие покупатели». Изголодавшаяся по любви и одобрению, знакомая с безразличием, хотя и не распознавшая его, Джилл была обречена сблизиться с Полем.

– Мы встретились в баре, – сказала она. – Я стирала одежду в прачечном автомате и на несколько минут вышла в соседнее помещение – маленькое уютное местечко. Пол начинал партию в бильярд и спросил, не хочу ли я присоединиться. Я согласилась. С этого все и началось. Он предложил мне прогуляться с ним. Я отказалась, сказав, что не гуляю с мужчинами, которых встречаю в баре. Тогда он проводил меня к прачечному автомату, ни на минуту не прекращая говорить. В конце концов я дала ему номер своего телефона, и следующим вечером мы встретились.

Вы не поверите, но уже через две недели мы стали жить вместе. У него не было жилья, а мне пришлось выехать из своей квартиры, но вскоре нам удалось найти подходящее место. Все было не особенно грандиозным – секс, дружба и так далее. Примерно через год моя мать стала нервничать по поводу моей дальнейшей судьбы, поэтому мы поженились, – Джилл снова потрянула локонами.

Несмотря на это легкое, почти небрежное начало, Джилл вскоре до безумия увлеклась своим мужем. Поскольку ее детство и юность прошли в попытках исправить свои воображаемые ошибки, она органично перенесла этот образ мыслей и поведения на отношения в браке.

– Я так старалась. Я хочу сказать, что очень любила его и собиралась заставить его полюбить меня. Я была безупречной женой. Я готовила и стирала как ненормальная, и при этом еще пыталась учиться. Он по большей части вообще не работал. Валялся на кровати, а время от времени исчезал на несколько дней. Это был суший ад – ожидание и неопределенность. Но я научилась не спрашивать, где он был, потому что... – Джилл поерзала на стуле. – Мне трудно признаться в этом. Я была уверена, что все наладится, если я как следует постараюсь, но иногда после его исчезновений я сердилась, и тогда он бил меня. Я еще никому не говорила об этом. Мне было стыдно. Я никогда не могла представить себя в такой роли, понимаете? – в роли человека, который позволяет, чтобы его били.

Брак Джилл распался, когда ее муж во время одной из своих продолжительных отлучек нашел себе другую женщину. Несмотря на сплошное

мучение, в которое превратилась их совместная жизнь, уход Поля совершенно опустошил Джилл.

– Я знала, что какой бы ни была та женщина, она была не похожа на меня. Я отлично понимала, почему Поль ушел от меня. Я чувствовала, что не могу предложить ничего хорошего ни ему, ни кому-либо другому. Я даже не винила его в том, что он бросил меня. Я стала сама себе противна.

Основная часть моей работы с Джилл заключалась в том, чтобы помочь ей понять разрушительный процесс, через который она проходила в течение столь долгого времени: ее болезненное пристрастие к обреченным на неудачу отношениям с эмоционально недоступными мужчинами. Пристрастный аспект поведения Джилл подобен болезненной тяге к наркотикам. В начале каждой связи был «полет» – чувство эйфории, восторга, когда она верила, что ее глубочайшая потребность в любви, внимании и эмоциональной безопасности наконец-то будет удовлетворена. В результате Джилл становилась все более зависимой от мужчины и своих взаимоотношений с ним. Потом, подобно наркоману, которому требуется все более сильная доза по мере того, как действие наркотика на его организм ослабевает, ей приходилось тратить все больше энергии на укрепление взаимоотношений, приносящих ей все меньшее удовлетворение. Пытаясь сохранить то, что когда-то казалось таким чудесным и многообещающим, Джилл рабски преклонялась перед своим мужчиной. Она просила у него большей близости, большей уверенности, большей любви, получая все меньше и меньше. Чем хуже становились отношения, тем труднее ей было покончить с ними из-за остроты ее потребности в любви. Она не могла остановиться.

Когда Джилл впервые пришла ко мне, ей было двадцать девять лет. Ее отец умер семь лет назад, но по-прежнему оставался самым важным мужчиной в ее жизни. В определенном смысле он был ее единственным мужчиной, поскольку во взаимоотношениях со всеми другими привлекательными для Джилл мужчинами она фактически обращалась к отцу, упорно пытаясь завоевать любовь человека, который не мог дать ей любви из-за собственных проблем.

Когда воспоминания нашего детства особенно мучительны, мы часто испытываем подсознательное побуждение воссоздать сходные ситуации, но на этот раз овладеть ими.

Например, если мы, подобно Джилл, любили отца, который оставался к нам холоден, мы часто увлекаемся похожими на него людьми в зрелом возрасте и пытаемся выиграть старую битву за любовь. Джилл олицетворяла эту динамику поведения, испытывая влечение к неподходящим для нее мужчинам.

Есть старая шутка о близоруком человеке, потерявшем поздно вечером свои ключи и ищущем их при свете уличного фонаря. Другой человек подходит к нему и предлагает свою помощь, спрашивая: «Вы уверены, что потеряли свои ключи именно здесь?» – «Нет, не уверен, – отвечает близорукий человек. – Но только здесь достаточно светло, чтобы искать».

Как и тот близорукий человек, Джилл искала недостающее в своей жизни не там, где была какая-то надежда найти его, а там, где ей было легче всего искать.

Из этой книги мы узнаем, что такое «любить слишком сильно», почему мы это делаем, где мы этому научились и как нам следует изменить свое отношение к любви, чтобы открыть путь к более здоровым взаимоотношениям. Давайте еще раз посмотрим на характеристики женщин, которые любят слишком сильно. Разберем их подробно и по очереди.

1. Как правило, вы росли в неблагополучной семье, где ваши эмоциональные потребности не удовлетворялись.

Наверное, лучший способ достичь понимания данной характеристики – приступить сначала ко второй ее части: «...где ваши эмоциональные потребности не удовлетворялись». К «эмоциональным потребностям» относится не только ваша потребность в нежности и любви. Хотя этот аспект имеет важное значение, еще более важным является тот факт, что ваши чувства и ощущения во многом отрицались или игнорировались, а не встречали понимание и подтверждение. Например, родители ссорятся. Ребенок испуган. Он спрашивает мать: «Почему ты сердишься на папу?» – «Я не сержусь», – отвечает мать с раздраженным и обеспокоенным видом. Ребенок приходит в замешательство, пугается еще больше и говорит: «Но я слышал, как ты кричала». Мать сердито отвечает: «Я уже сказала тебе, что не сержусь, но я рассержусь по-настоящему, если ты и дальше будешь приставать ко мне». Теперь ребенок испытывает страх, замешательство, гнев и чувство вины. Мать утверждает, что его восприятие неверно, но если это так, то откуда взялось чувство страха? Ребенку приходится выбирать между мыслью о том, что он был прав и мать намеренно солгала ему, и убеждением, что его слух, зрение и остальные чувства лгут. Зачастую он остается в замешательстве, настраивая свое восприятие так, чтобы ему не приходилось испытывать дискомфорта, когда он не находит подтверждения своим чувствам. Это ослабляет способность ребенка доверять себе и своему восприятию – как в детстве, так и в зрелом возрасте, особенно при близких взаимоотношениях с партнером.

Потребность в нежности также может игнорироваться или удовлетворяться в недостаточной степени. Когда родители ссорятся друг с другом либо борются со своими проблемами, у них остается мало времени для проявления внимания к ребенку. В результате ребенок жаждет любви, не зная, следует ли ему доверять этому чувству, и фактически считая себя недостойным любви.

Теперь вернемся к первой части характеристики: «...вы росли в неблагополучной семье». Неблагополучными семьями мы называем те, где проявляется одна или несколько из нижеперечисленных тенденций: злоупотребление алкоголем и/или другими наркотиками (скрытое или явное); излишества в поведении, такие, как чрезмерное пристрастие к еде, работе, уборке, игре, денежным тратам, диетам и так далее. Все это типы пристрастного поведения, представляющие собой прогрессирующий болезненный процесс; помимо других вредных последствий, они успешно разрушают либо предотвращают искренние контакты и близость в семье:

физическое насилие над супругом и/или над детьми;

неподобающее сексуальное поведение одного из родителей по отношению к ребенку, варьирующее от развращения до инцеста;

постоянные споры и напряженность;

длительные периоды времени, когда родители не разговаривают друг с другом;

родители имеют разные системы ценностей или противоречат друг другу, борясь за лояльность ребенка;

родители соревнуются друг с другом или с детьми;

один из родителей не может наладить отношения с другими членами семьи и поэтому усердно избегает их, в то же время обвиняя их в замкнутости;

чрезмерно жесткие требования к доходам, религиозному воспитанию, работе, распорядку дня, слепая увлеченность сексом, телевидением, работой по дому, спортом, политикой и т. д.

Одержимость любым из этих дел может разрушить близость в семье, поскольку упор делается на соблюдение правил, а не на нормальные отношения.

Если один из родителей проявляет в своем поведении пристрастие к чему-то из упомянутого выше, это вредит ребенку. Если же они оба практикуют какой-либо из опасных видов поведения, результаты могут быть еще более разрушительными. Часто у родителей проявляются взаимно дополняющие друг друга виды патологии – к примеру, мужчины-алкоголики часто вступают в брак с женщинами, страдающими от переедания, а потом каждый борется за то, чтобы обуздать пристрастие партнера. Родители также часто уравновешивают друг друга нездоровым образом: в семье с чрезмерно внимательной, подчеркнута заботливой матерью и сердитым, замкнутым отцом каждый из родителей фактически подталкивает другого своим поведением на разрушительные шаги по отношению к ребенку.

Неблагополучие в семье может проявляться самыми разнообразными способами, но оно всегда оказывает одинаковое воздействие на ребенка: у детей, выросших в таких семьях, до некоторой степени повреждена способность чувствовать других людей и строить свои отношения с ними.

2. Получив в детстве мало настоящего тепла и ласки, вы стараетесь удовлетворить свою потребность опосредованно, становясь чрезмерно нежной и заботливой, особенно по отношению к мужчинам, которые вроде бы нуждаются в этом.

Подумайте о том, как дети, особенно маленькие девочки, ведут себя, когда им не хватает любви и внимания. В тех случаях, когда маленький мальчик начинает сердиться, ломает игрушки или начинает драться, девочка обычно переключает внимание на свою любимую куклу. Качая, глядя ее и до некоторой степени отождествляя себя с ней, эта маленькая девочка пытается опосредованно получить ту ласку, в которой она нуждается. Взрослые женщины, которые любят слишком сильно, делают то же самое, хотя, возможно, несколько более изощренно. В общем и целом мы становимся чрезмерно заботливыми в большинстве, если не во всех областях нашей жизни. Женщины из неблагополучных семей (а особенно, как мне пришлось убедиться, из семей, где один или оба родителя были алкоголиками) во множестве представлены в профессиях, суть которых – помощь другим людям. Они становятся медсестрами, консультантами, терапевтами и работниками социальной сферы. Нас влечет к тем, кто нуждается в помощи. Мы полны

сострадания, чувствуем чужие муки, как свои, и пытаемся облегчить их, чтобы нам самим стало лучше. То, что мужчины, наиболее сильно привлекающие нас, нуждаются в заботе, становится очевидным, если понять, что в основе влечения лежит наше собственное желание быть любимыми и полезными.

Мужчина, взывающий к нам, не обязательно должен оказаться нищим или больным. Возможно, он не способен устанавливать нормальные отношения с окружающими, холоден и замкнут, либо упрям и эгоистичен, либо упрям и меланхоличен. Может быть, он немного дикий и безответственный или не способен на верность. А может быть, он говорит нам, что не способен полюбить ни одну женщину. В зависимости от нашего прошлого опыта мы по-разному реагируем на разные выражения нашей потребности в помощи. Но мы так или иначе убеждены, что мужчине для улучшения его жизни необходима наша помощь, наша мудрость и наше сострадание.

3. Поскольку вы так и не смогли изменить родителей и добиться от них тепла и ласки, вы остро реагируете на знакомый вам тип эмоционально недоступного мужчины. Вы снова пытаетесь изменить его своей любовью.

Возможно, вы боролись с одним из родителей, возможно, с обоими, но что бы ни было неправильным, отсутствующим или мучительным в прошлом, в любом случае это то, что вы пытаетесь «исправить» в настоящем.

Теперь становится ясно, что в продолжении этих попыток есть что-то очень нездоровое и пораженческое. Было бы прекрасно, если бы мы привнесли всю нашу симпатию, сострадание и понимание во взаимоотношения с нормальными мужчинами, которые могли бы дать нам какую-то надежду на удовлетворение наших потребностей. Но нас не влечет к мужчинам, способным дать нам то, в чем мы нуждаемся: они кажутся нам скучными. Нас влечет к мужчинам, олицетворяющим ту борьбу, которую мы вели с родителями, когда пытались быть достаточно хорошими, любящими, умными и полезными, добиваясь любви, внимания и одобрения тех, кто не мог нам их дать, поскольку был слишком поглощен собственными заботами. Теперь любовь, внимание и одобрение для нас «не в счет», если мы не можем добиться их от мужчины, не способного нам их дать, поглощенного своими заботами и проблемами.

4. Страхась его ухода, вы готовы на все, чтобы уберечь взаимоотношения от распада.

«Оказаться брошенной» – очень сильное выражение. Оно подразумевает, что вас оставили – возможно, оставили умирать, так как вы можете оказаться не способны выжить в одиночестве. Это заброшенность в буквальном смысле, но есть еще и эмоциональная опустошенность. Каждая женщина, которая любит слишком сильно, хотя бы однажды испытывала это всеобъемлющее чувство со всеми страхами и отчаянием, которые оно приносит с собой. Когда в зрелом возрасте от вас уходит мужчина, многими своими чертами напоминающий людей, впервые бросивших вас, это возрождает весь пережитый ужас. Разумеется, вы готовы на все, чтобы избежать такого, что приводит к следующей характеристике.

5. Для вас нет ничего слишком неприятного, слишком дорогостоящего или отнимающего слишком много времени, если это «поможет» вашему мужчине.

Идея заключается в том, что если «все сработает», то мужчина станет для вас всем тем, в чем вы нуждаетесь. Это означает, что, победив в борьбе, вы приобретете то, чего так долго добивались.

Поэтому, хотя мы часто экономны по отношению к себе и доходим даже до самоотрицания, мы готовы пойти на все, чтобы помочь ему. Вот примеры некоторых наших усилий:

покупка ему одежды, чтобы улучшить его мнение о себе;

поиски терапевта для него и настойчивые просьбы сходить на терапию;

финансирование дорогостоящих хобби, помогающих ему лучше использовать свое время;

перемена места жительства с ущербом для благосостояния из-за того, что «он несчастлив здесь»;

передача ему половины или всей нашей собственности, чтобы он не чувствовал себя в подчиненном положении;

предоставление ему места для жилья, где он мог бы чувствовать себя уверенно;

безропотное отношение к оскорблениям в свой адрес, поскольку «раньше ему никогда не позволяли выражать свои чувства»;

поиски работы для него.

Это лишь частичный список способов нашей помощи. Ради него мы резко ставим под вопрос уместность своих поступков. Мы тратим огромное количество времени и энергии в поисках новых подходов, которые будут работать лучше уже использованных.

Привыкнув к отсутствию любви в личных отношениях, вы готовы ждать и надеяться и все упорнее стараетесь порадовать своего мужчину.

Если другая женщина с другим прошлым окажется в нашей ситуации, она может сказать: «Это возмутительно! Я ни минуты не собираюсь мириться с этим». Но мы считаем, что если наши усилия пропадают впустую и мы остаемся несчастными, то, значит, мы просто недостаточно старались. Мы следим за каждым нюансом поведения партнера в поисках признаков долгожданных перемен. Ждать, когда он изменится, представляется нам более удобным, чем измениться самим и жить собственной жизнью.

7. Вы готовы взять на себя большую долю ответственности и вины за случившееся в любых взаимоотношениях.

Часто у тех из нас, кто рос в неблагополучных семьях, родители были безответственными, слабыми и ребячливыми. Мы быстро выросли и превратились в «псевдовзрослых» задолго до того, как были готовы к грузу ответственности, который налагает взрослая жизнь. Но мы были также довольны тем влиянием, которое мы могли оказывать на членов нашей семьи и на других людей. Став взрослыми, мы считаем, что ответственность за налаживание хороших отношений целиком и полностью возложена на нас. Поэтому мы часто выбираем безответственных и слабых партнеров, укрепляющих в нас чувство, что все зависит только от нас. Мы становимся специалистами по переноске тяжестей.

8. Ваша самооценка держится на критически низком уровне. В глубине души вы не верите, что заслуживаете счастья; скорее вы полагаете, что должны заслужить право наслаждаться жизнью.

Если наши родители считают нас недостойными своей любви и внимания, то как мы можем поверить в то, что на самом деле мы хорошие и даже прекрасные люди? Очень немногие женщины, которые любят слишком сильно, внутренне убеждены в том, что они заслуживают любви и внимания просто в силу своего существования. Вместо этого мы верим в то, что обладаем ужасными изъянами и недостатками и должны упорно трудиться над их исправлением. Мы живем с чувством вины из-за этих воображаемых недостатков и боимся, что они будут обнаружены. Мы упорно трудимся над тем, чтобы казаться окружающим хорошими людьми, потому что сами в это не верим.

9. Будучи с детства не уверенной в себе, вы испытываете отчаянную потребность контролировать своего мужчину и свои отношения с ним. Вы маскируете свои усилия контролировать людей и ситуации желанием «быть полезной».

Воспитываясь в одной из неблагополучных семей, например в такой, где процветают алкоголизм, насилие или инцест, ребенок неизбежно будет чувствовать панику перед потерей контроля над событиями в семье. Люди, от которых ребенок зависит, слишком слабы, чтобы защитить его. Фактически такая семья чаще является для ребенка источником вреда и угрозы, чем источником защиты и безопасности. Опыт, усвоенный в ней, ошеломителен и оказывает разрушительное влияние на личность, поэтому те, кто обладает этим опытом, пытаются, так сказать, «быть на высоте». Становясь сильными и помогая другим, мы защищаемся от той паники, которая охватывала нас, когда мы оказывались отданными на милость других людей. Чтобы чувствовать себя в безопасности, нам нужно общество людей, которым мы можем помочь.

10. Во взаимоотношениях с мужчинами вы гораздо теснее связаны со своей Мечтой о том, как все могло бы сложиться, чем с реальной ситуацией.

Когда мы любим слишком сильно, мы живем в мире фантазий, где мужчина, с которым мы несчастны, превращается в мужчину, которым ему следует быть с нашей точки зрения, которым он обязательно станет с нашей помощью. Поскольку мы очень мало знаем о счастье во взаимоотношениях и имеем очень небольшой опыт в удовлетворении своих эмоциональных потребностей, этот

воображаемый мир оказывается тем, в который мы осмеливаемся войти в поисках желаемого.

Если бы у нас был мужчина, олицетворяющий все наши мечты, зачем бы он нам понадобился? Весь наш талант (и властная потребность помогать) пропали бы впустую. Направляющая часть нашей личности осталась бы без работы. Поэтому мы выбираем мужчину, который не является олицетворением наших помыслов, и начинаем мечтать.

11. Вы питаете болезненное пристрастие к мужчинам и к эмоциональным страданиям.

По словам Стентона Пила, автора «Любви и пристрастия», «...пристрастное переживание поглощает сознание человека и как анальгетик приглушает его озабоченность и страдание. Возможно, ничто не поглощает так наше сознание, как любовные взаимоотношения определенного рода. Пристрастные взаимоотношения характеризуются желанием постоянного и успокаивающего присутствия партнера... Второй критерий пристрастности состоит в том, что она ослабляет способность человека сосредоточивать свое внимание на других аспектах своей жизни».

Мы пользуемся своей одержимостью любимым мужчиной, чтобы избежать страданий, пустоты, гнева и страха. Мы пользуемся нашими взаимоотношениями как наркотиками, избегая тех чувств, которые нам пришлось бы испытать в одиночестве. Чем более мучительным становится наше общение с мужчиной, тем сильнее оно отвлекает нас от действительности. Самые ужасные взаимоотношений служат для нас той же целью, что и очень сильный наркотик для законченного наркомана. Но без мужчины, на котором мы можем сосредоточить все свое внимание, мы замыкаемся в себе. Часто у нас проявляются физические и эмоциональные симптомы, характерные для воздержания от наркотиков: тошнота, потливость, переохлаждение, судороги, хаотичные мысли, депрессия, бессонница, паника и приступы тревоги. В попытках подавить эти симптомы мы возвращаемся к прежнему партнеру или отчаянно ищем нового.

12. Вы можете быть эмоционально, а иногда и биохимически предрасположены к зависимости от наркотиков, алкоголя и/или определенной пищи, особенно сладостей.

Вышесказанное особенно относится к женщинам, чьи родители злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Вес те, что любят слишком сильно, носят в себе груз эмоциональных переживаний, который может привести их к употреблению наркотических веществ, дабы отгородиться от своих чувств. Но дети родителей-наркоманов помимо того часто имеют генетическую склонность к развитию собственных болезненных пристрастий.

Возможно, из-за того, что рафинированный сахар почти идентичен по своей молекулярной структуре этиловому спирту, многие дочери алкоголиков испытывают пристрастие к сладостям и становятся его пленницами. Рафинированный сахар – это не пища, а наркотик. В нем нет пищевой ценности, только пустые калории. Он может опасно изменить химию мозга и становится наркотическим веществом для многих людей.

13. Сближаясь с людьми, чьи проблемы требуют решения, или попадая в хаотичные, неопределенные и эмоционально мучительные ситуации, вы избегаете мыслей об ответственности за свою личную жизнь.

Хотя мы очень хорошо воспринимаем чувства другого человека, угадываем его потребности, предвидим его поступки, мы не имеем контакта с собственными чувствами и не способны принимать разумные решения относительно важных аспектов нашей жизни, которые беспокоят нас. В сущности, мы часто не знаем, кто мы такие. Углубляясь в драматические проблемы, мы отказываемся заглянуть в себя и выяснить это.

Я вовсе не хочу сказать, что мы не должны проявлять эмоций. Однако мы можем плакать, кричать, рыдать и стонать, но при этом не пользоваться своими эмоциями как подспорьем для важного выбора в своей жизни.

14. У вас может появиться склонность к депрессии, приступы которой вы пытаетесь предупредить с помощью нервного возбуждения, возникающего при нестабильных взаимоотношениях.

Пример: одна из моих клиенток, испытывавшая продолжительную депрессию и бывшая замужем за алкоголиком, сравнила жизнь с ним с ежедневным дорожным происшествием. Ужасающие спады и подъемы, сюрпризы, маневры, непредсказуемость и нестабильность взаимоотношений вызывали постоянную кумулятивную встряску ее нервной системы. Если вы когда-либо попадали в дорожное происшествие и не были при этом серьезно травмированы, то вы, наверное, испытывали на следующий день определенную приподнятость. Это произошло потому, что ваше тело испытало шок, и адреналин был выброшен в кровь в необычно больших количествах. Именно адреналин вызывает эйфорию. Если вы боретесь с депрессией, то вы подсознательно ищете ситуаций, поддерживающих вас в возбужденном состоянии; в этом смысле брак с алкоголиком похож на дорожное происшествие. Чтобы оставаться недостижимой для депрессии, вы забираетесь все выше. Депрессия, алкоголизм и расстройства питания тесно связаны – возможно, даже генетически. У большинства моих клиенток, испытывавших проблемы с депрессией, минимум один из родителей был алкоголиком. Если вы росли в семье алкоголиков, то ваша депрессия скорее всего имеет две причины: ваше прошлое и ваше генетическое наследство. Как ни иронично это звучит, но возбуждение от взаимоотношений с человеком, страдающим таким заболеванием, может сильно привлекать вас.

15. Вас не привлекают добрые, надежные, стабильные, интересующиеся вами мужчины. Вы находите таких «славных парней» скучными.

Мы находим нестабильного мужчину волнующим, ненадежного мужчину – вызывающим, непредсказуемого мужчину – романтичным, незрелого мужчину – чарующим, угрюмого мужчину – таинственным. Сердитый мужчина нуждается в нашем понимании, несчастный нуждается в нашем утешении. Ущербный мужчина нуждается в нашем поощрении, холодный – в нашем тепле. Но мы не можем «исправить» мужчину, который замечателен сам по себе; ведь если он добр и будет заботиться о нас, то нам не придется страдать. К несчастью, если мы не любим мужчину слишком сильно, мы обычно вообще его не любим. В последующих главах каждая из женщин, с которыми вы познакомитесь, расскажет вам историю о слишком сильной любви. Возможно, их истории помогут вам яснее понять закономерности, действующие в вашей жизни. Тогда вы тоже сможете применить средства, о которых говорится в конце этой

книги, и изменить ход вещей в сторону большего удовлетворения собой, радости и любви. Это мое пожелание вам.

2. Хороший секс при плохих взаимоотношениях

Мой мужчина вовек не узнает о том,

Как я его люблю.

Вся моя жизнь — сплошное отчаянье,

Но это меня не смутит.

Когда он сжимает меня в объятьях,

Весь мир озаряется светом.

«Мой мужчина»

Молодая женщина, сидевшая передо мной, излучала отчаяние. На ее прелестном лице все еще виднелись желтые и зеленоватые следы от ужасных синяков, которые она получила месяц назад, когда сознательно направила свой автомобиль вниз с откоса.

— Об этом писали в газетах, — медленно, с мукой в голосе сказала она. — Все про инцидент, с фотографиями автомобиля... но он так и не позвонил мне.

Ее голос немного повысился, в нем появились нотки здорового гнева. Затем она вернулась к мрачному унынию.

Труди, едва не погибшая из-за любви, подняла центральный вопрос в своих отношениях с мужчинами, сделавший уход ее любовника необъяснимым и почти нестерпимым для нее:

— Как мог секс между нами быть таким замечательным, как мы могли испытывать такие удивительные чувства и быть такими близкими друг другу, если в остальном между нами не было ничего общего?

Почему это срабатывало, когда все другое оказывалось бесполезным? — заплакав, она стала похожей на очень маленького обиженного ребенка. — Я думала, что заставлю его любить меня, отдаваясь ему. Я давала ему все, все, что могла дать.

Она наклонилась вперед, держась за живот и раскачиваясь.

— О, как же больно знать, что все мои усилия пропали впустую!

Долгое время она плакала, сложившись чуть ли не вдвое, затерявшись в тех краях, где когда-то жил ее миф о любви. Когда она снова смогла говорить, в ее голосе зазвучало уже знакомое приглушенное отчаяние:

Для меня было важно лишь счастье с Джимом и его общество. Я не просила ни о чем другом – только о том, чтобы он проводил время со мной.

Труди еще минуту поплакала, а я вспомнила то, что она рассказала мне о своей семье, и мягко спросила ее:

– Наверное, ваша мать хотела того же от вашего отца? Чтобы он проводил хотя бы часть своего времени вместе с ней?

Она неожиданно выпрямилась.

– О Боже! Вы правы. Я даже говорю, как моя мать – как человек, на которого я больше всего хотела не быть похожей. Она даже угрожала самоубийством, чтобы настоять на своем. О Боже! – повторила Труди. Ее лицо было мокрым от слез.

– Это в самом деле ужасно, – тихо добавила она.

– Мы часто обнаруживаем, что делаем те же самые вещи, за которые осуждали своих родителей, – заметила я. – То самое, что мы обещали себе никогда – никогда не делать. Это происходит потому, что мы учились на поступках родителей и даже на их чувствах, узнавая для себя, что это такое – быть мужчиной или женщиной.

– Но я не пыталась покончить с собой ради того, чтобы вернуть Джима, – запротестовала Труди. – Просто я больше не могла выносить этот ужас. Я чувствовала себя недостойной и нежеланной, – она помедлила. – Может быть, моя мать чувствовала то же самое. Наверное, дело всегда доходит до этого, когда пытаешься удержать человека, которого привлекают другие, более важные вещи.

Труди действительно очень старалась, и приманкой, которой она пользовалась, служил секс. На следующем приеме, когда боль немного притупилась, вопрос о сексе возник снова.

– Я всегда была очень сексуально отзывчивой, – заметила она со смесью гордости и вины в голосе.

Настолько, что в высшей школе я боялась стать нимфоманкой. Я могла думать только о том, как мы с приятелем снова займемся любовью. Я всегда старалась организовать все так, чтобы у нас было какое-нибудь место, куда мы могли бы пойти и остаться там одни. Говорят, что именно парни всегда больше хотят заняться любовью. Думаю, я хотела этого гораздо больше, чем он. По крайней мере я шла ради этого на гораздо большие жертвы. Труди было шестнадцать лет, когда она и ее одноклассник впервые «прошли урок до конца», по ее выражению. Он был футболистом, очень серьезно относившимся к своим тренировкам.

Видимо, он считал, что слишком частый секс с Труди может ослабить его доблесть на игровом поле. Когда он отказывался под предлогом того, что не может оставаться с ней допоздна перед матчем, она наносила ответный удар: устраивалась сиделкой на дневную работу, во время которой она могла сворачивать его на кушетке в гостиной, пока младенец спал в детской. Однако несмотря на самые изощренные попытки Труди преобразовать страсть друга к спорту в страсть к ее телу, она в конце концов потерпела неудачу, и молодой человек благодаря своим футбольным талантам был переведен в другой колледж. После периода ночных слез и самобичевания (в том числе и за то, что она не смогла убедить его отказаться от спортивных амбиций) Труди была готова попробовать еще раз.

Наступило лето, отделявшее колледж от высшей школы. Труди по-прежнему жила дома, но этот дом трещал по швам. После нескольких лет непрерывных угроз ее мать наконец начала бракоразводный процесс, наняв адвоката, известного своей готовностью бороться грязными методами. В отношениях ее родителей бушевал шторм, в котором «трудоголизм» ее отца сталкивался с пылкими, иногда яростными и саморазрушительными попытками ее матери заставить его проводить больше времени с собой и двумя дочерьми: Труди и ее старшей сестрой Бет. Отец так редко бывал дома и задерживался так ненадолго, что жена язвительно называла его короткие визиты «кошачьими концертами».

– Так оно и было на самом деле, – сказала Труди. – Его приходы всегда оборачивались ужасными продолжительными ссорами. Мать кричала и обвиняла его в том, что он не любит нас, а отец упирал на то, что ему приходится тяжело работать ради нашего блага. Когда он бывал дома, это всегда заканчивалось тем, что они начинали кричать друг на друга. Обычно он уходил, хлопнув дверью и сказав напоследок: «Неудивительно, что мне не хочется приходить домой!» Но иногда, если мать сильно плакала, или в очередной раз пугала его разводом, или принимала много таблеток и ложилась в клинику, он на какое-то время менялся: приходил домой пораньше и занимался нами. Мать начинала готовить разные замечательные лакомства – полагаю, чтобы вознаградить его за воссоединение с семьей, – Труди нахмурилась. – Через три-четыре дня он снова задерживался допоздна, и тогда дома звонил телефон. «Да, понятно. В самом деле?» – спрашивала мать ледяным тоном. Вскоре она начинала выкрикивать оскорбления, а затем бросала трубку. Мы с Бет были рядом, принаряженные и хорошенькие, поскольку ожидалось, что папочка придет домой к обеду. Мы сервировали стол особенно красиво, ставили, свечи и цветы; мать всегда приказывала нам делать это, когда ждала отца домой пораньше. И вот она бежала на кухню, бушевала там, гремела кастрюлями и осыпала дорогого папочку ужасной бранью. Потом она осыпала, снова надевала ледяную улыбку, выходила в гостиную и объявляла, что нам придется обедать одним. Это было даже хуже, чем ее крики. Она раскладывала еду по тарелкам и садилась, не глядя на нас. Мы с Бет страшно нервничали в этой тишине, не осмеливались разговаривать и не осмеливались отказываться от еды. Мы пытались как-то поправить положение, но на самом деле мы ничего не могли сделать для матери. После таких обедов мне обычно становилось плохо посреди ночи, начиналась ужасная тошнота и рвота, – Труди со стоическим видом покачала головой. – Это определенно не способствовало нормальному пищеварению.

– А также усвоению нормальных отношений в семье, – добавила я, ибо именно в такой атмосфере Труди научилась тому немногому, что она знала об отношениях с любимыми людьми. – Что вы чувствовали, пока это продолжалось? – спросила я. Труди ненадолго задумалась и кивнула перед тем, как ответить, подчеркивая правильность своих мыслей.

В разгаре ссор я пугалась, но большую часть времени чувствовала себя одинокой. Никто не смотрел в мою сторону и не интересовался моими чувствами или поступками. Моя сестра была такой застенчивой, что мы почти не разговаривали с ней. Когда она не брала уроки музыки, то пряталась в своей комнате. Думаю, она играла на флейте в основном для того, чтобы не слышать ссор и иметь предлог не попадаться никому на глаза. Я тоже научилась быть пай-девочкой. Я вела себя тихо, делая вид, что ничего не замечаю, когда родители ссорятся, и держала свои мысли при себе. Я старалась хорошо учиться в школе. Иногда мне казалось, что это единственный предмет, заставлявший отца замечать мое существование. «Посмотрим-ка твои отметки», – говорил он, и мы некоторое время разговаривали об учебе. Он восхищался любыми достижениями, поэтому я старалась хорошо учиться ради него.

Труди потеряла ладонью лоб и задумчиво продолжала:

— Есть и другое чувство: печаль. Думаю, мне всегда было грустно, но я никому не говорила об этом. Если бы кто-то спросил: «Что ты чувствуешь?», то я бы ответила, что чувствую себя прекрасно. Если бы я могла сказать, что мне грустно, то все равно не смогла бы объяснить, почему. Как я оправдала бы это чувство? Я ни в чем не терпела нужды, у меня было все необходимое. Я хочу сказать, что мы никогда не пропускали время еды, всегда получали одежду и прочее.

Труди все еще не могла полностью признать глубину своей эмоциональной изоляции в семье. Она страдала от недостатка нежности и внимания со стороны отца, который был практически недоступен, и со стороны матери, всецело поглощенной своим недовольством и ссорами с отцом. Из-за этого Труди и ее сестра испытывали эмоциональное истощение. В идеале по мере взросления Труди могла бы делиться с родителями своими мыслями и чувствами, получая взамен их любовь и внимание. Но ее родители оказались не способны принять такой дар от своей дочери: они были слишком заняты борьбой характеров. Поэтому, повзрослев, она преподнесла себя и свой дар любви (в обличье секса) другим людям. Но она предлагала себя таким же недоступным или не способным любить мужчинам. В конце концов, что еще она умела делать? Все остальное казалось ей «неправильным» и не соответствовало тому отсутствию любви и внимания, к которому она уже привыкла.

Тем временем конфликт между ее родителями разгорался на новой арене — в зале суда. Под эту артиллерийскую перестрелку старшая сестра Труди сбежала со своим учителем музыки. Ее родители редко прекращали боевые действия на достаточный срок, чтобы хотя бы отметить тот факт, что их старшая дочь покинула, дом с человеком вдвое старше ее, который едва может обеспечить самого себя. Труди тоже искала любви, беспорядочно встречаясь с мужчинами и ложась в постель почти с каждым из них. Сердцем она верила, что семейные проблемы возникли по вине ее матери, что мать оттолкнула отца своими придирками и угрозами, Труди поклялась, что она никогда не будет такой сердитой и требовательной, как ее мать. Вместо этого она завокет своего мужчину любовью, пониманием и прелестью своего тела. Однажды она уже попыталась сделать это с футболистом, но ее подход не сработал. Она пришла к выводу, что дело не в ошибочном подходе или плохом выборе, а в недостаточном усердии с ее стороны. Поэтому она продолжала стараться, продолжала давать, однако никто из молодых мужчин, с которыми она встречалась, не оставался с ней надолго.

Начался осенний семестр, и вскоре Труди познакомилась с Джимом. Это произошло на одном из занятий в местном колледже. Джим был полисменом, изучающим теорию уголовного права для того, чтобы получить возможность подать на повышение. Ему было тридцать лет, у него была беременная жена и двое детей. Как-то днем за чашкой кофе он рассказал Труди о том, как молод он был, когда женился, и как мало радости он сейчас испытывает от семейной жизни. Он по-отечески предостерег ее от раннего замужества и связанной с ним ответственности. Труди чувствовала себя польщенной тем, что он счел возможным доверить ей такой личный вопрос, как свое разочарование в семейной жизни. Джим казался добрым и уязвимым, одиноким и непонятым. Он сказал ей, что для него очень много значила беседа с ней — в сущности, он ни с кем так не разговаривал раньше, — и попросил ее о новой встрече. Труди быстро согласилась. Хотя во время их первой встречи разговор вышел немного односторонним (в основном говорил Джим), это было все же лучше того общения, которое она имела в семье.

Непринужденный разговор обеспечивал ее вниманием, по которому она истосковалась. Два дня спустя они снова поговорили, на этот раз гуляя по холмам над студенческим городком. В конце прогулки он поцеловал ее. Через неделю они уже встречались в квартире полисмена, ушедшего на дежурство. Они встречались три раза в неделю, и жизнь Труди начала вращаться вокруг их «совместно украденного» времени. Труди не желала думать о том, как роман с Джимом влияет на ее жизнь. Она пропускала занятия и впервые начала отставать в учебе. Она лгала подругам, рассказывая о своих делах, а потом стала и вовсе избегать подруг, чтобы не лгать. Она сократила до минимума почти все виды своей деятельности, стремясь лишь к тому, чтобы быть с Джимом, когда она могла встретиться с ним, и думая о нем, когда встретиться было невозможно. Она хотела всегда быть доступной для него — на тот случай, если у него вдруг появится час-другой свободного времени, которое они смогут провести вместе.

В свою очередь Джим был очень внимателен и всегда льстил ей, когда они оказывались наедине. Он умудрялся говорить именно о том, что она хотела от него слышать: о том, какая она удивительная, особенная и любимая, о том, что она сделала его гораздо более счастливым человеком. Его слова побуждали ее прилагать еще большие усилия, чтобы доставить ему удовольствие. Сначала она купила красивое белье, затем — духи и кремы, однако он предупредил, чтобы она не пользовалась ими, иначе его жена может почуять запах и заподозрить неладное. Не обескураженная этим. Труди прочитала книги по искусству любви и постаралась проверить все усвоенные знания на Джиме. Восторг прищипывал ее. Для нее не было более важной задачи, чем способность возбудить своего мужчину. Она с огромной силой реагировала на его влечение к ней. Она выражала не столько свою сексуальность, сколько чувство полноценности, рожденное его сексуальной тягой к ней. Поскольку она фактически была гораздо теснее связана с его сексуальностью, чем со своей собственной, то чем отзывчивее он становился, тем большее удовлетворение она ощущала. Она рассматривала время, которое он отрывал от своей другой жизни ради нее, как желанное подтверждение своего достоинства и привлекательности. Когда они расставались, она думала о новых способах очаровать его. Подруги постепенно перестали предлагать ей присоединиться к их занятиям. Ее жизнь сузилась до точки одержимости: сделать Джима еще счастливее, чем когда-либо раньше. При каждой встрече она ощущала восторг победы — победы над своим разочарованием жизнью, над своей неспособностью испытать любовь и сексуальное удовлетворение. То, что она могла делать его счастливым, делало счастливой и ее. Наконец-то ее любовь проявила свое волшебство в жизни другого человека! Именно этого она всегда и хотела. Она была не похожа на свою мать, отталкивающую мужа завышенными требованиями. Вместо этого Труди создавала узы, которые держались лишь на любви и самопожертвовании.

Она гордилась тем, что так мало просит от Джима.

— Я была так одинока, когда его не было рядом, а это случалось очень часто. Мы виделись лишь по два часа три раза в неделю, а в промежутках его как будто не существовало. Он ходил на занятия по понедельникам, средам и пятницам. Потом мы встречались. Большую часть времени, проведенного наедине, мы занимались любовью. Когда мы наконец оставались одни, мы буквально набрасывались друг на друга. Это было так прекрасно, так ярко... нам обоим с трудом верилось, что секс может доставлять такой восторг еще кому-то на земле. Ну а потом нам приходилось прощаться. Все другие дни недели, когда его не было рядом, казались пустыми. Большую часть свободного времени я тратила на подготовку к новой встрече с ним. Я мыла волосы особым шампунем, делала маникюр и «уплывала», думая о нем. Я

не позволяла себе думать слишком много о его жене и семье. Я считала, что он попался в ловушку, когда был еще недостаточно взрослым и не мог как следует понять, чего он хочет. Тот факт, что у него не было намерения развестись или как-то иначе увильнуть от своих обязательств, делал его еще дороже для меня.

«...И позволял мне еще удобнее чувствовать себя в его обществе», – с полным основанием могла бы добавить Труди. Она не умела завязать прочные интимные отношения, поэтому «буфер» его брака и семьи фактически устраивал ее, как и нежелание футболиста постоянно оставаться с ней. Мы чувствуем себя удобно лишь в уже знакомой нам обстановке; Джим оставлял между собой и Труди некоторую дистанцию и обеспечивал отсутствие взаимных обязательств, с чем она была уже хорошо знакома по опыту отношений с родителями.

Второй семестр почти закончился. Наступало лето, и Труди спросила Джима, что они будут делать, когда занятия прекратятся и у них больше не будет удобного предлога для тайных встреч. Джим нахмурился и неопределенно ответил: «Еще не знаю. Что-нибудь придумаем». Выражение его лица было достаточно красноречивым, и она больше не задавала вопросов. Их связывало только то счастье, которое она могла ему дать. Если он не будет счастлив, то все кончится. Она не должна расстраивать его.

Занятия закончились, а Джим так ничего и не придумал. «Я позвоню тебе», – сказал он. Она ждала. Друг ее отца предложил ей работу на лето в своем курортном отеле. Некоторые из ее подруг тоже работали там и убеждали ее присоединиться к ним, расписывая удовольствия летней работы на берегу озера. Она отказалась, страшась пропустить звонок Джима. Хотя она редко выходила из дома в течение трех недель, он так и не позвонил.

Жарким днем в середине июля Труди бродила по городу, бесцельно заходя в магазины. Она вышла на улицу, моргая от яркого солнечного света, и увидела Джима – загорелого, улыбающегося и обнимающего женщину, которая могла быть лишь его женой. С ними были двое детей, мальчик и девочка, а на груди Джима на голубых лямках висел младенец. Труди искала взглядом глаза Джима. Он быстро посмотрел на нее и отвел взгляд, проходя мимо нее со своей женой, со своей семьей, со своей жизнью.

Труди еле добралась до своего автомобиля, хотя боль в груди почти не позволяла ей дышать. Она сидела в машине на раскаленной автостоянке, рыдая и судорожно глотая воздух, до захода солнца. Потом медленно, как во сне, она доехала до колледжа и повернула к тем холмам, где они с Джимом в первый раз гуляли вместе, в первый раз поцеловались. Она подъехала к повороту, где дорога с одной стороны шла вдоль крутого откоса, а затем направила автомобиль прямо вперед.

То, что она уцелела в катастрофе, было чудом. Сама она была крайне разочарована. Лежа на кровати в клинике, она поклялась попробовать еще раз, как только ее выпишут. Она пережила перевод в психиатрическое отделение, оупляющие лекарства, обязательные беседы с психиатром. Ее родители поочередно приезжали к ней по специальной договоренности с регистратурой. Визиты ее отца оборачивались строгими лекциями о том, как много на свете существует вещей, ради которых ей стоит жить.

Труди молча подсчитывала, сколько раз он посмотрел на свои наручные часы. Он обычно заканчивал беспомощным: «Теперь ты знаешь, что мы с матерью любим тебя, дорогая. Обещай мне, что ты не сделаешь это снова».

Труди покорно обещала, выдавливая улыбку и холодея при мысли о том, как важен для отца ее лживый ответ.

Потом приезжала ее мать, расхаживавшая по палате и допрашивавшая ее: «Как ты могла сделать это с собой? Как ты могла сделать это с нами? Почему ты не сказала мне, что у тебя неприятности? В чем дело-то, в конце концов? Ты расстроилась из-за меня и отца?» Затем она усаживалась в одно из кресел для посетителей и приступала к детальному описанию бракоразводного процесса. Видимо, это должно было оказать на дочь благотворное воздействие. После этих визитов Труди обычно тошнило по ночам.

В последнюю ее ночь в клинике к ней подошла медсестра, тихо севшая рядом и задавшая несколько вызывавших на откровенность вопросов. Труди начала говорить и не останавливалась, пока не поведала всю свою историю. Наконец медсестра сказала ей: «Я знаю, что ты хочешь попробовать снова. Почему бы и нет? Завтрашний день ничем не отличается от того, что был неделю назад. Но прежде чем ты сделаешь это, я хочу, чтобы ты встретилась с одним человеком». Медсестра, моя бывшая клиентка, направила Труди ко мне.

Так мы начали работать с Труди. Мы лечили ее потребность давать больше любви, чем она получала — давать и давать из уже опустевшего источника. За следующие два года в ее жизни было еще несколько мужчин, позволивших ей исследовать, как она использует секс в своих личных отношениях. Одним из них был профессор университета, в котором она теперь работала. Он оказался «трудоголиком» наподобие ее отца. Сначала Труди прилагала отчаянные усилия, чтобы оторвать его от работы и принять в свои любящие объятия. Однако на этот раз она остро почувствовала бесполезность своих попыток изменить его и через пять месяцев отказалась от этой затеи. Сперва связь оказывала на нее стимулирующее воздействие, и каждый раз, «котвоеывая» его внимание на один вечер, она испытывала ликование. Но постепенно она становилась все более эмоционально зависимой от него, в то время как он давал ей взамен все меньше и меньше. На одной из консультаций она доложила:

Вчера вечером я плакала, когда мы с Дэвидом были вместе. Я говорила ему о том, как он важен для меня. Он пустился в свои обычные объяснения: мне, мол, нужно понять, что у него есть важные обязательства перед своей работой... но я уже не слушала его. Я слышала все это раньше. Внезапно мне стало ясно, что я уже разыгрывала эту сценку раньше, с моим дружкой-футболистом. Я набрасывалась на него так же, как сейчас на Дэвида.

Она сокрушенно улыбнулась.

— Вы не представляете себе, до чего я доходила, чтобы завоевать внимание мужчин. Я бегала, срывая с себя одежду, дула им в уши, пробовала каждый известный мне прием совращения. Я по-прежнему пытаюсь добиться внимания мужчин, которые не очень интересуются мною. Думаю, наибольший восторг во время занятий любовью с Дэвидом я испытываю, сознавая: мне удалось возбудить его настолько, что он оторвался от других дел, которыми предпочел бы заниматься в ином случае. Стыдно признаться в этом, но меня возбуждает одна лишь моя способность заставить Дэвида, Джима или любого другого мужчину уделить мне внимание. Наверное, из-за того, что каждая связь с мужчиной не доставляла мне душевного удовлетворения, секс был огромным облегчением. Он разрушает все барьеры и сводит людей вместе, а

мне так хотелось этой близости. Но я в самом деле больше не хочу набрасываться на Дэвида – это так унижительно!

Все же Дэвид был не последним из «невозможных мужчин» Труды. Ее следующий кавалер был молодым биржевым брокером, страстно увлеченным соревнованиями по триатлону. Она не менее страстно боролась за его внимание, пытаясь отвлечь от строгого графика тренировок постоянным обещанием своего ласкового тела. Большую часть того времени, когда они занимались любовью, он был либо слишком усталым, либо слишком незаинтересованным, чтобы поддерживать эрекцию. Описывая свою последнюю неудачную попытку заняться любовью с ним, Труды вдруг рассмеялась:

– С ума сойти! Никто упорнее меня не старался заниматься любовью с человеком, который этого упорно не хочет!

Снова смех. Затем твердо:

– Это совсем другое дело – встречаться с мужчиной и думать о том, нравится ли он мне, хорошо ли мне в его обществе, приятный ли он человек. Раньше я никогда не думала о таких вещах. Я всегда старалась понравиться мужчинам, удостовериться, что им со мной хорошо, что они считают меня привлекательной. Знаете, после свидания я даже не думала о том, хочу ли я снова увидеться с этим мужчиной: меня слишком занимали мысли о том, понравилась ли я ему, позвонит ли он мне еще раз. У меня все было задом наперед. Когда Труды закончила курс терапии, все встало на свои места. Она без труда могла «вычислить» потенциально неудачную связь. Даже в тех случаях, когда между нею и недоступным кавалером вспыхивала искра влечения, пламя не успевало разгореться под влиянием беспристрастной оценки личности мужчины, ситуации и возможных последствий. Труды хотела получить мужчину, который стал бы настоящим партнером для нее, либо вообще никого. Середина ее не устраивала. Но один факт оставался фактом: Труды ничего не знала о жизни, основанной на понятиях, противоположных страданию и отчуждению, то есть на поддержке и взаимных обязательствах. Она никогда не испытывала близости, возникающей при таких взаимоотношениях, в которых она теперь нуждалась.

Хотя она жаждала разделить свои мысли и чувства с партнером, ей никогда не приходилось находиться в атмосфере настоящей близости. Ее влечение к холодным мужчинам было не случайным, ее терпимость по отношению к открытым и дружелюбным людям находилась на опасно низком уровне. Труды росла в семье, где не было близости – лишь битвы да перемирия, причем каждое перемирие в той или иной мере всегда означало подготовку к очередному сражению. Были страдания и напряженность, иногда наступало небольшое облегчение, но никогда не было истинной близости, истинной готовности разделить с другими свои чувства, истинной любви. Защищаясь от влияния матери, Труды выработала свою «формулу любви»: отдавать себя всю целиком, не прося ничего взамен. Когда терапия помогла ей выбраться из ловушки мученичества и самопожертвования, оказалось, что она не имеет ясного представления, как поступать в новой обстановке. Это был большой шаг вперед, но пока что она прошла лишь половину пути.

Следующей задачей для Труды было научиться проводить время в обществе мужчин, которые ей нравились, даже если она находила их немного скучными. Женщинам, которые любят слишком сильно, часто бывает скучно в обществе «славных парней» – не звонят колокола, не взрываются хлопушки, звезды с неба не падают. Из-за отсутствия возбуждающего фактора такие женщины раздражаются или неловко себя чувствуют, и это состояние общего дискомфорта маскируется выражением «мне скучно». Труды не знала, как ей вести себя в присутствии доброго, внимательного, искренне заинтересованного ею мужчины; как и у всех женщин, которые любят слишком сильно, ее навык общения был приспособлен для напряженных

взаимоотношений, а просто радоваться мужскому обществу она не умела. Без того, чтобы маневрировать и манипулировать ради укрепления связи, ей было трудно общаться с мужчиной, чувствовать себя удобно и раскованно. Поскольку она привыкла к восторгам и страданиям, к борьбе, победам и поражениям, то общение, в котором отсутствовали эти мощные компоненты, казалось ей слишком пресным и не удовлетворяло ее. Как это ни смешно, но присутствие уравновешенных, надежных, дружелюбных мужчин вызвало у нее больший внутренний дискомфорт, чем присутствие мужчин эмоционально холодных, недоступных, замкнутых или незаинтересованных. Женщина, которая любит слишком сильно, вырабатывает в себе привычку к негативным чертам характера и способам поведения, и если только она не будет упорно трудиться над изменением своего отношения к жизни, ей будет гораздо удобнее с ними, чем с их противоположностями. Пока Труди не начала учиться нормальному общению с мужчинами, ценившими ее интересы столь же высоко, как и свои собственные, у нее не было надежды когда-либо завязать нормальные здоровые взаимоотношения.

До выздоровления у женщины, которая любит слишком сильно, обычно проявляются нижеследующие черты, характеризующие ее чувства и сексуальные отношения с мужчиной: она задает себе вопрос: «Как сильно он любит меня (или нуждается во мне)?», но никогда не спрашивает: «Как сильно я люблю его?»; большая часть ее сексуального взаимодействия с мужчиной мотивируется вопросом: «Как мне заставить его любить меня сильнее?»; ее стремление дарить себя в сексуальном отношении мужчинам, которых она считает нуждающимися или несчастными, может привести к возникновению поведения, которое она сама считает «развратным». Однако это поведение направлено на удовлетворение других людей, а не самой себя; секс является одним из орудий, которыми она пользуется для регулирования отношений со своим партнером или ради изменения партнера; борьба характеров при взаимном манипулировании часто кажется ей волнующей и возбуждающей. Чтобы настоять на своем, она пользуется методами совращения; в случае успеха она чрезвычайно довольна, в случае неудачи — несчастна. Неудачи в достижении желаемого заставляют ее стараться еще упорнее; она путает беспокойство, страх и страдание с любовью и сексуальным возбуждением. Она называет «любовью» головокружение или чувство пустоты в желудке; ее возбуждение порождается его возбуждением.

Она не знает, как можно хорошо себя чувствовать без его общества; фактически она боится собственных чувств; при отсутствии вызова, который бросают ей трудные взаимоотношения, она испытывает беспокойство. Мужчины, с которыми ей не нужно бороться, сексуально непривлекательны для нее. Она находит их «скучными»; она часто сходится с мужчинами, менее опытными в сексуальном отношении, с которыми она чувствует себя уверенно; она жаждет близости, но из-за страхов перед потерей себя и перед собственной огромной потребностью в ласке и тепле чувствует себя удобно лишь в том случае, если между партнерами поддерживается эмоциональная дистанция и постоянное напряжение. Если мужчина желает эмоционального общения с ней не меньше, чем сексуального, она пугается. Она либо уходит сама, либо отталкивает его.

Кровоточащий вопрос, поднятый Труди в начале нашей совместной работы — «Как мог секс между нами быть таким замечательным, как мы могли испытывать такие удивительные ощущения и быть в эти минуты такими близкими друг другу, если в остальном между нами не было ничего общего?»

— заслуживает серьезного исследования, поскольку женщины, которые любят слишком сильно, часто сталкиваются с феноменом хорошего секса при

несчастливых или безнадежных взаимоотношениях. Многие из нас учили, что хороший секс подразумевает «настоящую» любовь, а следовательно, секс не может приносить нам настоящего удовлетворения, если взаимоотношения в целом нас не устраивают. Для женщин, которые любят слишком сильно, это высказывание далеко от истины. В результате процессов, протекающих на каждом из уровней нашего взаимодействия с мужчинами, включая сексуальный уровень, плохие взаимоотношения фактически могут способствовать волнующему и страстному сексу.

Мы можем испытывать большое давление со стороны членов семьи и друзей, требующих объяснить нам, каким образом кто-то не заслуживающий особенного восхищения или даже достойный осуждения может пробудить в нас волнующее предчувствие и томление, несравнимое по силе с нашими чувствами по отношению к более добрым и представительным мужчинам.

Трудно выразить словами тот факт, что мы зачарованы мечтой пробудить к жизни все положительные качества: любовь, заботу, внимательность, честность и благородство. Мы уверены, что все они дремлют в нашем любовнике, ожидая пышного расцвета под согревающими лучами нашей любви. Женщины, которые любят слишком сильно, часто внушают себе, что предмет их страсти никогда не знал настоящей любви, что его не любили родители, бывшие жены или подруги. Мы смотрим на него как на потерпевшего и с готовностью берем на себя задачу дать ему все, что отсутствовало в его жизни до встречи с нами. В определенном смысле этот сценарий является сексуально перевернутой версией истории о Белоснежке, которая спала под властью заклятья, ожидая освобождения, пришедшего с первым поцелуем настоящей любви. Мы хотим быть теми, кто разобьет чары и выведет мужчину из того состояния, которое кажется нам тюрьмой. Мы считаем его эмоциональную недоступность, его гнев, депрессию, жестокость, безразличие, нечестность или болезненные пристрастия признаками того, что его любили недостаточно сильно. Мы восполняем своей любовью его недостатки, его неудачи, даже его патологию. Мы твердо намерены спасти его силой нашей любви.

Секс – один из главных способов, применяемых нами для его излечения. Каждый сексуальный контакт содержит в себе все наше стремление изменить его. Каждым своим поцелуем, каждым прикосновением мы пытаемся сказать ему, какой он особенный и замечательный, как сильно его любят и ценят. Мы уверены, что, убедившись в нашей любви, он преобразится в свое истинное «я» и воплотит в себе все наши мечты и желания.

В определенном смысле секс в таких обстоятельствах хорош, потому что мы хотим этого; мы вкладываем огромную энергию в попытки сделать его неповторимым и замечательным переживанием. Любая реакция со стороны мужчины подталкивает нас к еще большим усилиям, поощряет нас быть более любящими, более убедительными. Существуют и другие причины. Например, хотя может показаться, что при нездоровых взаимоотношениях секс вряд ли может приносить удовлетворение, важно помнить, что оргазм является разрядкой как физического, так и эмоционального напряжения. В то время как одна женщина может избегать сексуальной близости с партнером при возникновении конфликта и напряженности в отношениях, другая может считать секс при таких обстоятельствах высокоэффективным способом освобождения от напряженности хотя бы на короткое время. Для женщины, несчастной во взаимоотношениях с партнером, половой акт может оказаться единственным удовлетворительным аспектом их общения, единственным возможным способом нормального взаимодействия.

В сущности, степень сексуального освобождения, испытываемого женщиной, может быть прямо связана со степенью ее дискомфорта в отношениях с партнером. Это нетрудно понять.

Многие партнеры, независимо от того, насколько хороши их взаимоотношения, испытывают особенно острые сексуальные ощущения после ссоры. Два элемента вносят вклад в необычно яркий и интенсивный секс после конфликта: один из них – уже упомянутое освобождение от напряженности; второй – мощнейшее стремление укрепить с помощью секса связующее звено между партнерами, оказавшееся в опасности из-за ссоры. Тот факт, что партнеры испытывают особенно приятные и глубокие сексуальные переживания при этих обстоятельствах, может показаться подтверждением прочности взаимоотношений в целом. «Посмотри, как мы близки, какими нежными мы можем быть друг с другом, как хорошо мы чувствуем себя вместе. Мы действительно принадлежим друг другу», – может сказать женщина.

Половой акт, доставляющий физическое удовольствие, обладает способностью создавать глубоко ощущаемые связи между двумя людьми. Для женщин, которые любят слишком сильно, интенсивность их борьбы с мужчиной может способствовать интенсивности их сексуальных переживаний, усиливая привязанность к партнеру. Обратное также справедливо: когда мы имеем дело с мужчиной, не представляющим собой большого вызова нашим способностям, в сексуальной области также может отсутствовать пылкая страсть. Поскольку мы не испытываем почти постоянного возбуждения и поскольку секс не используется для достижения каких-то целей, более ровные и спокойные отношения кажутся нам пресными. По сравнению с известными нам бурными страстями этот скучный опыт только подтверждает, что напряженность, борьба, драмы и головная боль обязательны для «настоящей любви».

Это приводит нас к вопросу о том, что такое настоящая любовь. Хотя понятие любви кажется очень трудным для определения, я осмелюсь утверждать, что это происходит потому, что в нашей культуре мы пытаемся совместить в одном определении два совершенно противоположных и даже взаимоисключающих аспекта любви. Таким образом, чем больше мы говорим о любви, тем больше мы противоречим себе. Обнаруживая, что один аспект любви несовместим с другим, мы впадаем в замешательство и приходим к выводу, что любовь – слишком личное, слишком загадочное и таинственное явление, не поддающееся точному определению.

Греки были умнее. Для двух глубоко различных способов понимания того, что мы называем любовью, они использовали два разных слова – эрос и агапэ. Понятие «эрос», разумеется, относится к страстной любви, в то время как понятие «агапэ» описывает стабильные и взаимно обязывающие отношения, свободные от страсти, существующие между двумя близкими людьми.

Контраст между эросом и агапэ позволяет нам понять нашу дилемму, когда мы рассматриваем оба вида любви одновременно, по отношению к одному человеку. Эрос и агапэ имеют своих сторонников, утверждающих, что их принцип является единственным выражением любви, но в каждом виде любви отсутствует нечто драгоценное, что можно найти лишь в его противоположности. Давайте посмотрим, как описывается понятие любви в обоих случаях.

Эрос: настоящая любовь – всепоглощающее чувство, отчаянная тоска по возлюбленному. Любимый человек воспринимается как не похожий на остальных, таинственный и неуловимый. Глубина любви измеряется степенью

одержимости любимым человеком. Остается мало времени или внимания для других интересов и задач, поскольку вся энергия сфокусирована на воспоминаниях о прошлых встречах или на мечтах о будущих встречах. Зачастую требуется преодолеть огромные препятствия, таким образом в понятие настоящей любви вносится элемент страдания. Другим признаком глубины любви является готовность терпеть боль и лишения ради сохранения взаимоотношений. С понятием настоящей любви ассоциируются восторг, возбуждение, драматизм, беспокойство, напряженность, загадочность и томление.

Агапэ: настоящая любовь – это партнерство, при котором двое любящих людей искренне преданы друг другу. Эти люди имеют много общих ценностей, целей и интересов и с большой терпимостью относятся к индивидуальным различиям с любимым человеком. Глубина любви измеряется взаимным доверием и уважением. Взаимоотношения позволяют каждому из партнеров более полно, творчески и продуктивно выражать себя в жизни. В прошлых, настоящих и ожидаемых совместных переживаниях присутствует радость. Каждый считает партнера своим лучшим, наиболее любимым другом. Другим признаком глубины любви является готовность честно разобраться в себе ради развития взаимоотношений и укрепления близости. С понятием настоящей любви ассоциируются спокойствие, надежность, преданность, понимание, взаимная поддержка и уют.

Эрос, или страстная любовь, – то самое чувство, которое слишком сильно любящая женщина обычно испытывает по отношению к недоступному мужчине. Ее страсть так сильна именно потому, что он недоступен. Для поддержания страсти она нуждается в постоянной борьбе, в преодолении препятствий, в стремлении к большему. Страсть в буквальном смысле означает страдание, и нередко случается так, что чем глубже страдание, тем сильнее страсть. Восторг и возбуждение от страстного любовного романа не могут сравниться с более мягкими чувствами при стабильных взаимно обязывающих отношениях. Поэтому если женщина наконец получит от объекта своей страсти то, чего она с таким жаром добивается, страдания прекратятся, а страсть скоро «перегорит». Тогда, возможно, она скажет себе, что разлюбила, потому что самая сильная боль осталась в прошлом. Общество, в котором мы живем, вездесущие средства массовой информации, окружающие и пропитывающие наше сознание, постоянно смешивают эти два вида любви. Нам сотнями способов объясняют, что страстные взаимоотношения (эрос) принесут нам удовольствие и удовлетворение (агапэ). Фактически подразумевается, что в горниле достаточно жаркой страсти можно выковать прочные оковы, связующие двух людей. Все неудачно сложившиеся романы, которые начинались со всплеск бурной страсти, служат подтверждением ошибочности этой предпосылки. Внутренний разлад, страдания и тоска не способствуют развитию стабильных, нежных и длительных взаимоотношений, хотя определенно вносят большой вклад в развитие страстной влюбленности.

Общие интересы, общие цели и ценности, способность к глубокой и продолжительной близости – все это выходит на первый план, если первоначальная эротическая зачарованность партнеров постепенно преобразуется во взаимные обязательства, нежность и преданность, выдерживающие испытание временем.

Часто происходит следующее: в страстных взаимоотношениях, наполненных, как и полагается, восторгами, страданием и разладом, присутствует ощущение, что не хватает чего-то очень важного. Не хватает взаимных обязательств – средств для стабилизации хаотического эмоционального опыта, рождающих чувство надежности и безопасности. Если бы препятствия

для близости были преодолены, то партнеры смогли бы наконец внимательно рассмотреть друг друга и удивились бы, куда исчезла страсть. Отношения становятся доверительными, теплыми и нежными, но при этом люди чувствуют себя немного обманутыми, поскольку желание уже не воспламеняет их с прежней силой.

За страсть мы платим страхом, однако те самые страхи и страдания, которые питают страстную любовь, могут разрушить ее. За стабильность и привязанность мы платим скукой. Те самые чувства надежности и безопасности, которые цементируют взаимоотношения, могут сделать их застывшими и безжизненными.

Если мы ищем волнений и жизненных вызовов в стабильных взаимоотношениях, то они должны быть основаны не на обманутых надеждах и неясной тоске, а на все более глубоком исследовании того, что Лоуренс называет «радостными мистериями» между мужчиной и женщиной, посвятившими себя друг другу. Лоуренс считает, что для наилучшего результата инициатива должна исходить от одного партнера, так как честность и преданность агapé должны совмещаться со смелостью и уязвимостью эроса, чтобы создать настоящую близость. Один выздоравливающий алкоголик очень просто и хорошо сказал об этом: «Когда я пил, я спал со многими женщинами и обычно всегда испытывал одинаковые ощущения. С тех пор, как я стал трезвенником, я сплю только со своей женой, но каждый раз становится для нас совершенно новым переживанием».

Восторг и волнение, рожденные не возбуждением, но близостью и пониманием, встречаются слишком редко. Большинство из выбравших взаимно обязывающие, ровные отношения удовлетворяются предсказуемостью, уютом и чувством партнерства. Они боятся исследовать тайны, воплощенные в мужчине и женщине, боятся открыть свое сокровенное «я». Однако в страхе перед неизвестностью они игнорируют тот дар, который преподносят им взаимные обязательства — дар истинной близости.

Для женщин, которые любят слишком сильно, установление действительно близких отношений с партнером может произойти только после выздоровления. Позже в этой книге мы еще раз встретимся с Труды, принявшей этот вызов, который ожидает нас всех.

3. Полюбишь ли ты меня, если я буду страдать ради тебя?

Детка, детка, не уходи, пожалуйста,

Моя печаль влечет меня к тебе.

«Последний блюз»

Мне пришлось наклониться, оперевшись на несколько сложенных холстов, чтобы прочитать вставленное в рамку стихотворение, висевшее на стене гостиной в захлавленной квартире. Выцветшие, поблекшие от времени строчки на фоне старомодного ландшафта гласили:

Моей дорогой матери

Мама, милая мама,
Когда я думаю о тебе,
Я хочу быть самым лучшим,
И это правда.
Все, что есть доброго,
Достойного и благородного,
Пришло ко мне от тебя, мама,
Из твоих любящих рук.

Лиза, художница с очень скромным доходом, в чьей квартирке жилье сочеталось с мастерской, махнула рукой в сторону стихотворения и беспечно рассмеялась. — Это слишком, не правда ли? Так сентиментально!

Однако ее следующие слова выдавали более глубокие чувства:

— Моя подруга переезжала и хотела выбросить эту открытку, но я оставила ее себе. Подруга купила ее ради шутки в лавке букиниста. Но, думаю, в стихотворении все же содержится доля истины, — Лиза снова рассмеялась и сокрушенно добавила: — Любовь к матери доставила мне массу неприятностей с мужчинами.

Лиза замолчала и задумалась. Высокая, с широко расставленными зелеными глазами и длинными прямыми темными волосами, она была настоящей красавицей. Она усадила меня на покрытый стеганым одеялом матрац, лежавший в относительно свободном уголке комнаты, и предложила выпить чаю. Пока готовилась заварка, она сохраняла задумчивое молчание.

Мое внимание было привлечено к Лизе нашим общим знакомым, поведавшим мне часть ее истории.

Поскольку Лиза выросла в семье, где один из родителей был алкоголиком, она стала со-алкоголиком. Это выражение характеризует человека, выработавшего нездоровые схемы отношений с другими людьми в результате тесной и продолжительной связи с близкими, страдающими от алкоголизма. Кем бы ни был алкоголик — одним из родителей, супругом, ребенком или другом, — у со-алкоголика вырабатываются определенные чувства и схемы поведения: низкая самооценка, потребность во внимании, сильное побуждение изменять и контролировать других людей, а также готовность терпеть страдания. У дочерей и жен алкоголиков и наркоманов проявлены практически все характеристики женщин, которые любят слишком сильно.

Я уже знала, что детство, проведенное в бесконечных попытках позаботиться о матери-алкоголичке и защитить ее, оказало глубокое воздействие на отношение Лизы к мужчинам в зрелом возрасте. Я терпеливо ждала, и вскоре она поделилась со мной подробностями. Лиза была средней из троих детей. Ее старшая сестра послужила причиной поспешного брака ее родителей, а младший брат был другим сюрпризом: он родился через восемь лет после Лизы, когда ее мать все еще пьянствовала. Лиза была плодом единственной запланированной беременности.

— Я всегда считала свою мать образцовой, ведь мне так хотелось, чтобы она была образцом для всех! Я делала ее такой матерью, о которой я мечтала, а потом внушала себе, что буду во всем похожа на нее. Какими фантазиями я жила!

Лиза покачала головой и продолжила:

— Я родилась, когда они с отцом сильнее всего любили друг друга, поэтому я была ее любимицей. Хотя она говорила, что любит нас всех одинаково, я знала, что я для нее особенная. Мы проводили вместе много времени. Наверное, когда я была совсем маленькая, она и в самом деле заботилась обо мне, но потом мы поменялись ролями, и я начала заботиться о ней.

Мой отец, как правило, вел себя ужасно. Он грубо обращался с матерью, спускал все деньги на игры. Он работал инженером и получал хорошую зарплату, но у нас всегда не хватало денег и мы постоянно куда-нибудь переезжали.

Знаете, это маленькое стихотворение отражает мою мечту о матери гораздо точнее, чем реальное положение вещей. Наконец-то я начинаю сознавать правду. Всю свою жизнь я хотела, чтобы моя мать была тем человеком, о котором говорится в этом стихотворении, но по большей части она даже не приближалась к идеалу матери, поскольку была пьяна.

С ранних лет я отдавала ей всю свою любовь, преданность и энергию, надеясь получить взамен то, в чем я нуждалась, — Лиза помедлила, ее глаза на мгновение затуманились. — Я многое узнала, проходя терапию, и порой было очень больно понимать, как все было на самом деле, а не в моих мечтах.

Мы были близки с матерью, но очень рано, настолько рано, что я не могу вспомнить, когда это началось, я стала вести себя так, словно я была матерью, а она — ребенком. Я беспокоилась за нее и пыталась защитить ее от отца. Я старалась развеселить ее разными мелочами. Я упорно добивалась ее счастья, потому что она была всем, что я имела в жизни. Я знала, как много я значу для нее. Часто она просила меня посидеть с ней, и мы надолго оставались вместе. Мы почти не разговаривали, просто обнимали друг друга. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что всегда боялась за нее, всегда ждала чего-то ужасного — чего-то такого, что можно предотвратить лишь моей неустанной заботой. Это нелегкая жизнь для девочки, но я не знала ничего другого. Конечно, это сказалось на мне. В подростковом возрасте у меня начались периоды сильной депрессии.

Лиза улыбнулась.

— Больше всего меня в этом пугало то, что я не смогу как следует позаботиться о матери, если меня сильно прихватит. Видите ли, я была

очень совестливой девушкой и очень боялась расстаться с ней хотя бы на короткое время. Единственным способом оторваться от нее для меня было уцепиться за кого-то еще.

Она принесла чай на черно-красном лакированном подносе и поставила его на пол перед нами.

— Когда мне исполнилось девятнадцать, мне представился случай съездить в Мехико с двумя подругами. Это был самый первый раз, когда мы с мамой надолго расстались. Мы уезжали на три недели, и через несколько дней я встретила очаровательного мексиканца, прекрасно говорившего по-английски. Он был очень галантен и внимателен ко мне. К середине третьей недели моих каникул он ежедневно просил меня выйти за него замуж. Он говорил, что любит меня и не может вынести мысли о том, что потеряет меня теперь, когда мы нашли друг друга. Наверное, это был лучший аргумент для меня. Понимаете, он говорил, что нуждается во мне, и я остро реагировала на его слова. Кроме того, на каком-то уровне сознания я понимала, что рано или поздно нам с матерью придется расстаться. В доме было так темно, мрачно и уныло, а этот человек обещал мне замечательную жизнь. Он происходил из богатой семьи. У него было великолепное образование. Он ничем не занимался, но я объясняла это тем, что при таких деньгах ему нет необходимости работать. То, что он нуждался во мне, несмотря на свое богатство, заставляло меня чувствовать себя значимой и высоко ценимой.

Я позвонила матери и в ярких красках расписала ей свое положение. Она сказала: «Я верю, что ты сделаешь правильный выбор». Что ж, она ошиблась. Я решила выйти за него замуж, а это, без сомнения, было ошибкой.

Видите ли, я не имела никакого представления о своих чувствах. Я не знала, люблю ли я его, является ли он тем человеком, который мне нужен. Я знала лишь, что наконец-то человек говорит мне, что он любит меня. Я очень редко встречалась с парнями, практически ничего не знала о мужчинах. Меня слишком занимали домашние хлопоты. Я была совершенно пустой внутри, и вот появился человек, который вроде бы предлагал мне так много. И он сказал, что любит меня. До сих пор я только давала свою любовь, а теперь, похоже, настала моя очередь получить что-то взамен. И это было как раз вовремя. Я знала, что у меня почти не осталось сил, что скоро я ничего не смогу дать.

Мы быстро поженились, не поставив в известность его родителей. Сейчас это кажется безумием, но тогда это как бы подтверждало силу его любви ко мне: ради меня он готов был даже поступиться родителями. Тогда я думала, что, женившись на мне, он немного бунтует — достаточно, чтобы рассердить своих родителей, но не для того, чтобы его вышвырнули из дома. Теперь я смотрю на это другими глазами. У него были свои секреты в плане сексуальных наклонностей и поведения. Наличие жены делало его более «нормальным» в глазах окружающих, чем ее отсутствие.

Конечно, я была превосходной парой для него. Будучи американкой, в этой стране я всегда оказывалась неправой и виноватой. Любая другая женщина, особенно принадлежавшая к его социальному классу, не стала бы молчать, если бы увидела все то, что видела я. Тогда об этом заговорил бы весь город. Но кто я была такая? Да и кто вообще говорил со мной? И кто бы мне поверил?

Я не думаю, что женитьба была намеренным или заранее рассчитанным шагом с его стороны, хотя у него были более веские причины для брака, чем у меня. Мы просто подошли друг другу и сначала считали это любовью.

Угадайте, что было после бракосочетания? Нам пришлось вернуться в его дом и жить с теми людьми, которых даже не известили о нашей свадьбе! О, это было ужасно. Они ненавидели меня, и у меня появилось ощущение, что они уже довольно долгое время сердиты на моего мужа. Я не могла произнести ни слова по-испански. Все его родственники свободно владели английским, но они специально не разговаривали по-английски в моем присутствии. Я была полностью отгорожена, изолирована и с самого начала страшно испугана. Он часто оставлял меня одну по вечерам, поэтому я оставалась в нашей комнате. Наконец я научилась засыпать независимо от того, приходил он домой или нет. Я уже знала, что значит страдать. Я научилась этому в детстве, но почему-то думала, что страдания – это цена, которую приходится платить, чтобы быть с любимым человеком. Это казалось мне нормальным.

Он часто приходил домой пьяным, хотел любви, и это было по-настоящему ужасно. Его одежда пахла духами других женщин. Как-то ночью, когда я уже давно спала, какой-то шум разбудил меня. Мой пьяный муж любовался собой в зеркале, надев мою ночную рубашку. Я спросила его, что он делает, и он спросил в ответ: «Ты не находишь, что я хорошенький?» – Он скорчил гримаску, и я увидела, что он накрасился моей губной помадой.

Тогда во мне что-то сломалось. Я поняла, что должна убраться оттуда. До того момента я была несчастна, но вместе с тем уверена, что это моя вина, что мне следовало быть более любящей, пробудить в нем желание оставаться со мной, убедить родителей признать и, может быть, даже полюбить меня. Но в ту ночь все изменилось. Это уже было сумасшествие.

У меня не было ни денег, ни способов как-то получить их, поэтому на следующее утро я заявила ему, что расскажу обо всем его родителям, если он не увезет меня в Сан-Диего. Я солгала, сказав, что уже позвонила своей матери, что она ждет меня и что если он просто увезет меня отсюда, я больше никогда не потревожу его. Я не знаю, откуда у меня взялась смелость – вообще-то я думала, что он может даже убить меня. Но моя затея сработала.

Он страшно испугался, он беспрекословно отвез меня к границе, посадил на рейсовый автобус до Сан-Диего и дал с собой около пятнадцати долларов.

Так я стала жить в Сан-Диего, в доме подруги. Я оставалась там, пока не нашла работу; тогда я переселилась в квартиру с тремя другими жильцами и пустилась во все тяжкие.

К этому времени у меня абсолютно не осталось собственных чувств. Все во мне онемело. Но огромное сострадание, которое доставило мне столько неприятностей, по-прежнему оставалось при мне. За следующие три-четыре года я встречалась с огромным количеством мужчин, потому что жалела их. Мне повезло, что я вообще сохранила рассудок. У большинства мужчин, с которыми я имела дело, были проблемы с наркотиками или с алкоголем. Я знакомясь с ними на вечеринках, иногда в барах, и опять-таки, мне казалось, что они нуждаются в моем понимании и поддержке. Это притягивало меня, как магнитом.

Увлеченность Лизы мужчинами этого типа понятна, если учитывать историю ее отношений с матерью. Ближайшим к любви чувством, которое она знала, было чувство, что в ней нуждаются, поэтому каждый мужчина, нуждавшийся в ее поддержке, как бы предлагал ей свою любовь. Он вовсе не должен был

оказаться добрым, ласковым или заботливым. Его потребности в помощи было достаточно, чтобы расшевелить в ней старые, знакомые чувства и пробудить стремление помочь.

Ее рассказ продолжался:

– Моя жизнь была сплошной путаницей, как и жизнь моей матери. Трудно сказать, кому из нас было хуже. Мне было двадцать четыре года, когда мама бросила пить. Она выбрала наиболее тяжелый путь. Сидя в гостиной совершенно одна, она позвонила в общество «Анонимные алкоголики» и попросила помочь. Они прислали двоих людей для разговора, а затем отвезли ее на собеседование. С тех пор она не пила. Лиза слабо улыбнулась при воспоминании о храбрости своей матери.

Наверное, это было для нее и в самом деле очень трудно. Она была гордой леди, слишком гордой для подобных звонков. Должно быть, она впала в полное отчаяние. Слава Богу, что меня не было дома и я не видела этого. Возможно, я бы так постаралась поднять ей настроение, что она никогда не получила бы настоящей помощи. Моя мать начала много пить, когда мне было примерно девять лет. Я приходила из школы и видела ее лежащей на кушетке в полной прострации. Бутылка обычно стояла где-нибудь поблизости. Моя старшая сестра часто сердилась на меня и говорила, что я не хочу смотреть правде в глаза, потому что отказываюсь признать весь ужас положения. Но я слишком сильно любила мать и даже не позволяла себе замечать, что она поступает дурно.

Мы были так близки – она и я. Когда отношения между ней и отцом стали портиться, я хотела компенсировать ей эту потерю. Ее счастье для меня было важнейшей вещью в мире. Я чувствовала, что должна возместить ей все обиды, полученные от отца. Единственным известным мне способом достичь такой цели было прилежание. Поэтому я была прилежна во всем, что делала. Я спрашивала ее, нужно ли ей чем-нибудь помочь. Я стирала и готовила, хотя никто не просил меня об этом. Я старалась как можно меньше заниматься собой.

Но все пропадало впустую. Теперь я понимаю, что пыталась встать на пути двух невероятно мощных сил: распада брака моих родителей и прогрессирующего алкоголизма моей матери. У меня не было ни единого шанса поправить положение, но это не удерживало меня от попыток его поправить и не мешало мне винить себя в неудачах.

Несчастье матери очень ранило меня. Я знала, что еще остаются области, в которых я могу добиться новых успехов – например моя учеба в школе. Я не слишком преуспевала, потому что на меня сильно давила домашняя атмосфера, необходимость заботиться о младшем брате, готовить еду, а потом – получить работу, чтобы обеспечить себе и близким более или менее сносное существование. Моей энергии в школе хватало лишь на одно блестящее достижение в году. Я тщательно планировала и осуществляла его, показывая учителям, что я не такая уж тупая.

Но все остальное время я не выбивалась из середнячков. Мне говорили, что я не стараюсь как следует. Ха! Они не знали, как сильно я старалась – старалась проследить за всем дома. Но итоговые отметки были не очень хорошими. Отец кричал на мать, она плакала. Я винила себя в недостаточном усердии и начинала стараться еще упорнее.

В крайне неблагополучных семьях (таких, как эта), где существуют практически непреодолимые трудности во взаимоотношениях, люди сосредоточиваются на других, более простых проблемах, которые кажутся вполне разрешимыми. Таким образом учеба и отметки Лизы стали предметом усиленного внимания, и прежде всего с ее стороны. Ее родственникам хотелось верить, что, разрешив эту проблему, они достигнут гармонии. На Лизу оказывалось сильное давление. Она не только пыталась решить проблемы своих родителей, обремененная ответственностью матери, но и рассматривалась членами семьи как причина этих проблем. Монументальность поставленной задачи не позволила ей добиться успеха, несмотря на героические усилия. Естественно, ее чувство собственного достоинства жестоко пострадало.

Однажды я позвонила своей лучшей подруге и сказала ей: «Пожалуйста, позволь мне поговорить с тобой. Если хочешь, можешь читать книгу. Тебе не обязательно меня слушать. Мне просто нужен кто-то на другом конце линии». Я не верила даже в то, что заслуживаю человеческого внимания к своим проблемам. Но подруга, разумеется, выслушала меня. Ее отец был выздоравливающим алкоголиком, получившим помощь от «АА.» (Организация «Анонимные алкоголики» – здесь и далее прим. перев.) Сама она обращалась в «Апатию» (Общество помощи подросткам – детям родителей-алкоголиков) и доказала мне пользу этой программы не хуже, чем свое умение слушать. Мне было очень трудно признать, что у нас в семье далеко не все в порядке, за исключением тех случаев, когда виноват был мой отец. Его я и впрямь ненавидела.

Некоторое время мы с Лизой молча пили чай, пока она боролась с горькими воспоминаниями. – Отец ушел от нас, когда мне было шестнадцать, просто сказала она. – Моя сестра уже не жила с нами. Она была старше меня на три года; когда ей исполнилось восемнадцать, она устроилась на постоянную работу и стала жить отдельно. Я осталась с матерью и младшим братом. Думаю, я начала падать под грузом, который взвалила на себя ради счастья матери и ради брата. Поэтому я поехала в Мехико и вышла там замуж, вернулась обратно и развелась, а потом несколько лет встречалась с разными мужчинами.

Я встретила Гэри примерно через пять месяцев после того, как моя мать включилась в программу «А.А.». В тот первый день он был «под балдой». Мы ехали в автомобиле с моей подругой, давно знавшей его, и он курил сигарету с марихуаной. Он понравился мне, я понравилась ему, и мы передали друг другу эту информацию через мою подругу. Вскоре он позвонил мне и пришел ко мне в гости. Я усадила его на стул и ради забавы сделала с него натуральный набросок. Помню, как меня вдруг ошеломило чувство к нему. Это было самое сильное чувство к мужчине, которое я когда-либо испытывала.

Он снова был «под балдой» и говорил медленно – вы знаете, как это бывает у людей, которые курят травку. Мне пришлось прекратить рисовать: у меня так сильно дрожали руки, что я больше не могла ничего делать. Я держала альбом под углом, прислонив его к коленям для большей устойчивости, поэтому он не видел моих дрожащих рук.

Сейчас я понимаю: я реагировала на тот факт, что его речь была в точности похожа на речь моей матери, когда та пила целыми днями. Такие же длинные паузы и тщательно подобранные слова, чрезмерно подчеркнутая артикуляция. Вся любовь и заботливость, которую я проявляла по отношению к матери, совместились с физическим влечением к нему. Он был красивым

мужчиной, но в то время я не имела представления об истинной причине своей реакции и, конечно, назвала ее любовью.

То, что роман Лизы и Гэри начался так скоро после того, как ее мать отказалась от спиртного, не было совпадением. Связующая нить между двумя женщинами никогда не прерывалась. Хотя жизнь их разделила, мать всегда оставалась для Лизы объектом ее первой ответственности и глубочайшей привязанности. Когда Лиза осознала, что мать меняется, излечивается от алкоголизма без ее помощи, ее реакцией был страх оказаться ненужной. Вскоре Лиза установила новые тесные взаимоотношения с человеком, имеющим другую вредную привычку. После развода ее знакомства с мужчинами были случайными и поверхностными, но это продолжалось лишь до тех пор, пока ее мать не стала трезвенницей. Лиза «влюбилась» в наркомана, когда ее мать обратилась в «А.А.» за помощью и поддержкой. Чтобы чувствовать себя «нормально», Лиза нуждалась во взаимоотношениях с человеком, активно проявляющим свое болезненное пристрастие.

Она начала рассказывать о своих отношениях с Гэри, продолжавшихся шесть лет. Гэри почти сразу же переехал к ней, и в течение первой недели их совместной жизни четко сформулировал свой принцип: если ему когда-либо придется выбирать между наркотиками и квартплатой, наркотики всегда будут стоять на первом месте. Однако Лиза была уверена, что он изменится, что он научится ценить их чувство друг к другу и захочет сохранить его. Она была уверена, что сможет заставить его любить себя так, как она любила его.

Гэри редко работал. Когда такое случалось (она верила его честному слову), его доходы уходили на наиболее дорогостоящие сорта марихуаны и гашиша. Сперва Лиза стала употреблять наркотики вместе с ним, но быстро обнаружила, что это подрывает ее способность зарабатывать себе на жизнь, и отказалась от новых опытов. В конце концов, она несла ответственность за обоих, а к ответственности она относилась серьезно. Когда у нее возникали мысли о разрыве с Гэри — или после того, как он в очередной раз брал деньги из ее сумочки, или когда она приходила домой с работы, валясь с ног от усталости, и заставала дома шумную вечеринку, или когда его не было всю ночь, — он каждый раз покупал пакет пирожных, готовил ей обед или говорил, что достал немного кокаина специально для них обоих, и ее решимость таяла. Она говорила себе, что он все-таки любит ее.

Его истории о своем детстве заставляли ее плакать от жалости. Она была уверена, что если ее любовь будет достаточно сильна, то его страдания окупятся сторицей. Ей казалось, что она не должна винить его или считать ответственным за его теперешнее поведение, поскольку ему пришлось столько вытерпеть в детстве. При этом она совершенно забывала о собственном мучительном прошлом.

Однажды во время спора, когда она отказалась отдать ему чек, присланный ее отцом в подарок ко дню ее рождения, он проткнул ножом каждый ее холст, находившийся в квартире.

Тогда мне уже было так плохо, что я думала: «Это моя вина. Мне не следовало так сердить его». Я по-прежнему винила во всем себя, пытаюсь поправить непоправимое.

На следующий день была суббота. Гэри на время ушел, а я убирала разгромленную квартиру, рыдая и выбрасывая плоды своей трехлетней работы. Чтобы отвлечься, я включила телевизор; показывали женщину, избитую своим мужем. Оператор снимал так, что ее лица не было видно. Она рассказывала,

какой была ее жизнь. После описания нескольких омерзительных сцен она сказала: «Я не думала, что все было так плохо, потому что еще могла как-то вытерпеть это».

Лиза покачала головой:

– То же самое делала и я: оставалась в этой чудовищной ситуации, потому что могла еще как-то терпеть это. Слушая ту женщину, я вдруг сказала вслух: «Но ты заслуживаешь большего, чем худшее из того, что ты можешь вытерпеть!» А потом я расплакалась по-настоящему, потому что поняла, насколько это справедливо и для меня. Я заслуживала большего, чем страдания, расходы, разочарования и хаос. Выбрасывая очередную испорченную картину, я говорила себе: «Я больше не буду так жить!»

Когда Гэри вернулся домой, его вещи были уложены и стояли за входной дверью. Лиза позвонила своей лучшей подруге, которая привела с собой мужа. Эта супружеская пара помогла ей набраться храбрости и сказать Гэри, чтобы он уходил.

Он не стал устраивать сцен, потому что там были мои друзья. Ему пришлось уйти несолоно хлебавши. Потом он звонил и угрожал мне, но я никак не реагировала, и через некоторое время он перестал. Однако я хочу, чтобы вы знали: я добилась этого не только своими силами – я имею в виду свое молчание в ответ на его звонки. Тем же вечером, как только осела пыль, я позвонила матери и рассказала ей всю историю. Она посоветовала мне сходить на собрание «Ал-Анона» (Организация, оказывающая помощь родным и близким алкоголиков и наркоманов) для взрослых детей алкоголиков. Я послушалась лишь потому, что мне было невыносимо плохо. «Ал-Анон», как и «Алатин», является сообществом родственников и друзей алкоголиков, помогающих друг другу и самим себе избавиться от одержимой увлеченности алкоголиками в своей жизни. Такие встречи устраиваются для взрослых сыновей и дочерей алкоголиков, желающих избавиться от последствий алкоголизма родителей. Эти последствия включают в себя большинство характеристик слишком сильной любви.

Тогда я впервые начала понимать себя. Гэри был для меня тем же, чем и алкоголь для моей матери: наркотиком, без которого я не могла обойтись. До того дня, когда я заставила его уйти, я постоянно боялась, что он уйдет сам, поэтому делала все возможное, чтобы доставить ему удовольствие. Я делала то же самое, что и в детстве: упорно трудилась, была нежной и внимательной, не просила ни о чем для себя и брала на себя ответственность за других. Поскольку в основе моего поведения всегда лежало самопожертвование, то я бы не смогла достичь самопознания без посторонней помощи и определенных страданий.

Глубокая привязанность Лизы к своей матери и принесение в жертву собственных желаний и потребностей, которого требовала эта привязанность, подготовили ее к таким любовным отношениям, где на первом месте было страдание, а не любая форма личного удовлетворения. В детстве она твердо решила справиться со всеми проблемами в жизни матери с помощью своей любви и самоотречения. Потом эта решимость стала подсознательной, однако продолжала руководить ее поступками. Совершенно не умеющая обеспечивать собственное благополучие, но научившаяся поддерживать благополучие других людей, Лиза вступала во взаимоотношения, обещавшие ей новые возможности исправить чью-то жизнь силой своей любви.

Гэри с его болезненным пристрастием, эмоциональной зависимостью и жестокостью совмещал в себе все худшие черты родителей Лизы. Как ни печально, но именно это обусловило ее влечение к нему. Если наши взаимоотношения с родителями были преимущественно теплыми, с выражением соответствующего интереса, понимания и одобрения, то в зрелом возрасте мы чувствуем себя комфортно в обществе людей, унаследовавших похожие чувства тепла и безопасности, оценивающих себя положительно. Более того, мы стремимся избегать людей, подрывающих нашу уверенность в себе посредством критики или соответствующего поведения. Они вызывают у нас неприязнь.

Однако если родители обращались с нами враждебно, критично, жестоко, если они пытались манипулировать нами, подавляли нас, чрезмерно зависели от нас или вели себя недостойно, то нам будет казаться «правильной» связь с человеком, выражающим (пусть даже скрыто) те же самые обертоны мышления и поведения. Мы чувствуем себя «как дома» с людьми, в чьем обществе возрождаются наши старые ненормальные схемы общения, и напротив – чувствуем себя неуютно и скованно в обществе более дружелюбных, добрых и нормальных людей. Скука часто выражает неприязнь к острому чувству дискомфорта, возникающему у женщины, выпадающей из привычной роли помощницы и утешительницы. Большинство детей алкоголиков, да и детей из других неблагополучных семей, увлекаются людьми, которые превращают неприятности и болезненные пристрастия в источник постоянного возбуждения, особенно если это возбуждение имеет негативный характер. Если в нашей жизни всегда присутствовали хаос и драма; если, как это часто случается, нас с детских лет учили не доверять своим чувствам, то у нас развивается потребность в драматизме, позволяющая нам сохранить хоть какие-то чувства. Нам нужно испытывать возбуждение от неопределенности, страданий, разочарования – нам нужно бороться хотя бы ради того, чтобы чувствовать себя живыми.

Лиза закончила свою историю:

– Мир и спокойствие, воцарившиеся в моей жизни после ухода Гэри, бесили меня. Мне потребовалась вся моя сила воли, чтобы не позвонить ему и не начать все сначала. Но мало-помалу я начала привыкать к нормальной жизни. Сейчас я ни с кем не встречаюсь. Я знаю, что все еще слишком больна и не готова к здоровым взаимоотношениям с мужчиной. Если я попробую сейчас, то найду себе другого Гэри. Поэтому я впервые составляю собственные планы, а не пытаюсь изменить чью-то жизнь.

Лиза в своем отношении к Гэри, как и ее мать в своем отношении к алкоголю, страдала от болезненного процесса, от разрушительного стремления, с которым она не могла совладать.

Как и у ее матери, попавшей в наркотическую зависимость от алкоголя и не способной избавиться от нее собственными силами, у Лизы развилось наркотическое пристрастие к отношениям с Гэри. Я не провожу прямой аналогии и не собираюсь вольно пользоваться понятием «наркотическая зависимость», сравнивая жизненные ситуации двух женщин. Мать Лизы попала в зависимость от алкоголя ради того, чтобы защититься от душевных мук и отчаяния, порождаемых ее жизненной ситуацией. Чем больше она употребляла алкоголь, тем сильнее наркотик воздействовал на ее нервную систему, порождая те самые чувства, которых она пыталась избежать. В конечном итоге боль скорее усилилась, чем уменьшилась. Разумеется, мать Лизы стала пить еще больше, сползая в трясину алкоголизма. Лиза тоже пыталась избежать мук и отчаяния. Она страдала от глубокой депрессии, корни которой находились в ее мучительном детстве. Эта депрессия, иногда неосознанная, является обычной для детей, выросших в неблагополучных семьях. Они борются с депрессией, а чаще заглушают ее, разными способами, различающимися в зависимости от их пола, характера и роли в семье. Достигая подросткового возраста, многие молодые женщины, подобные Лизе, обуздывают депрессию, делая слишком сильную любовь стилем своей жизни.

Вступая в хаотичные, но стимулирующие и отвлекающие взаимоотношения с неудобными партнерами, они испытывают возбуждение, не дающее им впасть в депрессию, маячащую где-то за порогом сознания. В этом случае жестокий, безразличный, нечестный и в широком смысле слова трудный партнер становится для женщины эквивалентом наркотика, способом отгородиться от своих чувств – так же, как алкоголь и другие наркотические вещества становятся для алкоголика или наркомана средством временного ухода от действительности. Неуправляемые взаимоотношения, предоставляющие женщине желанное отвлечение от страданий, в конечном итоге причиняют ей еще более сильные страдания. Зависимость от таких взаимоотношений развивается, подобно зависимости от алкоголя, до точки болезненного пристрастия. Разорвать отношения, то есть оказаться самой по себе, рассматривается как нечто гораздо худшее, чем сильнейшие из страданий, причиняемых связью с мужчиной. Остаться одной для женщины означает почувствовать, как импульсы огромной боли из прошлого соединяются с такими же импульсами из настоящего.

Оба пристрастия весьма трудно поддаются лечению. В основе одержимой увлеченности партнером или несколькими неудачными партнерами могут лежать разнообразные семейные проблемы. Как то ни странно, но детям алкоголиков повезло больше, чем детям из других неблагополучных семей. Дело в том, что в городах, как правило, существуют группы «Ал-Анон», поддерживающие своих членов в их работе над повышением самооценки и улучшением качества взаимоотношений.

Выздоровление требует помощи со стороны соответствующей группы поддержки. Цель усилий – избавиться от болезненного пристрастия и научиться искать подтверждения своим достоинствам в других источниках помимо людей, не способных дать такое подтверждение. Результат – умение жить здоровой, спокойной и благополучной жизнью человека, чье счастье не зависит от мнения других людей. Как то ни печально, но убежденность людей, пойманных в сети пристрастия к нездоровым взаимоотношениям или к наркотическим веществам, в том, что они могут справиться с проблемой самостоятельно, часто удерживает их от поисков помощи и таким образом исключает возможность выздоровления.

Из-за убеждения в собственной способности решить все житейские проблемы у многих людей, борющихся со своими болезненными пристрастиями, дела идут все хуже и хуже. К примеру, жизнь Лизы стала беспросветной и неуправляемой, прежде чем она наконец признала, что нуждается в помощи для излечения от своей тяги к страданиям.

Тот факт, что страдания ради любви и одержимая увлеченность любимым человеком романтизируются в нашей культуре, ничем не помог Лизе. В популярных песнях и операх, в классической литературе и романах Арлекина, в ежедневных «мыльных операх» и в восхваляемых критиками кинолентах можно найти бесчисленные примеры безответственных, незрелых взаимоотношений, которые почему-то прославляются и считаются прекрасными. Снова и снова культурные стереотипы внушают нам, что глубина любви должна измеряться страданиями, которые любовь причиняет, и что по-настоящему любят лишь те, кто испытывает настоящие страдания. Когда певец жалобно стонет о том, что не может перестать любить, хотя это причиняет ему огромную боль, то, возможно, в результате простой убеждающей силы многократного повторения одной и той же точки зрения какая-то часть нашего разума соглашается с тем, что так и должно быть. Мы соглашаемся с

тем, что страдание является неотъемлемой частью любви и что готовность страдать ради любви является скорее положительным, чем отрицательным качеством.

Существует очень мало моделей поведения, в которых люди относятся друг к другу как равные к равным, проявляют зрелость и искренность, не пытаются манипулировать чувствами партнера или эксплуатировать его. Вероятно, тому есть две причины. Во-первых, честно говоря, такие отношения довольно редко встречаются в реальной жизни.

Во-вторых, поскольку эмоциональное взаимодействие в здоровых взаимоотношениях, как правило, отличается гораздо большей тонкостью и усложненностью, чем открытый драматизм нездоровых взаимоотношений, то его драматический потенциал остается вне сферы внимания кино, литературы и эстрадного жанра. Если мы заражаемся нездоровым стилем жизни, то, наверное, это происходит потому, что мы постоянно видим такой стиль и практически не знаем ничего другого. Из-за скудости примеров зрелой любви и здорового общения, в средствах массовой информации я на протяжении нескольких лет тешилась мечтой написать по одному дневному эпизоду в каждую из главных «мыльных опер». В моем эпизоде все герои будут вести себя честно, заботливо и не оборонительно по отношению друг к другу. Никакой лжи, никаких секретов, никаких манипуляций. Никто не хочет стать чьей-то жертвой, никто не приносит в жертву ближнего.

Вместо этого зритель хотя бы один раз увидит людей, которых связывают здоровые взаимоотношения, основанные на искренности. Такой стиль отношений будет резко противоречить обычному содержанию телепрограмм и проиллюстрирует методом контраста, насколько мы пропитаны образами эксплуатации, манипуляции, сарказма, мстительности, гнева, ревности, лжи, принуждения и так далее. Ничто из вышеперечисленного не способствует здоровому общению. Думая о том, какое влияние на качество этих бесконечных саг мог бы оказать показ одной серии, изображающей искренность и зрелую любовь, подумайте также и о том, какое влияние подобное изменение стиля общения могло бы оказать на вашу жизнь.

Все наши убеждения, включая и наше отношение к любви, сформированы окружающей нас обстановкой. Нам следует помнить о вредности обывательского взгляда на любовь и сопротивляться той поверхностной и пораженческой линии в личных отношениях, которую он прославляет. Нам нужно сознательно развивать более открытый и зрелый способ общения, отличающийся от того, который предлагает нам радио и телевидение. Возбуждение и сумятица должны уступить место чувству глубокой внутренней близости.

4. Потребность быть нужной

Добросердечная женщина

Влюбилась в вовремя подвернувшегося мужчину;

Она любит его, несмотря на его пороки,

Которых она не понимает.

«Добросердечная женщина»

«Не знаю, как она все это терпит. Я сошла бы с ума, если бы мне пришлось справляться с тем, с чем справляется она». «Знаете, я никогда не слышала от нее жалоб». «Почему она мирится с этим?» «В конце концов, что она в нем нашла? Она заслуживает гораздо большего».

Люди склонны говорить подобные вещи о женщине, которая любит слишком сильно. Они наблюдают за ее благородными попытками извлечь все лучшее из явно безнадежной ситуации, но ключ к разгадке тайны ее преданности обычно можно найти в воспоминаниях ее детства. Взрослея, большинство из нас продолжает играть роли, усвоенные в родительской семье. Для женщин, которые любят слишком сильно, это часто означает, что они забывали о собственных потребностях, пытаясь удовлетворить нужды других членов семьи. Все мы приходим к такому поведению разными путями. Возможно, в силу обстоятельств мы повзрослели слишком быстро, преждевременно взяв на себя обязательства взрослого человека, поскольку наш отец или мать были слишком больны физически или эмоционально и не могли выполнять соответствующие родительские функции. Или, возможно, один из родителей отсутствовал в результате смерти или развода, и мы пытались занять его место, помогая родственникам и заботясь о них. Может быть, мы стали «мамочкой» дома, в то время как наша мать работала ради того, чтобы обеспечить семью. Может быть, мы росли с двумя родителями, но поскольку один был замкнут, расстроен или несчастен, а другой не реагировал на его проблемы, мы оказывались в роли «доверенного лица» и выслушивали подробности взаимоотношений, эмоционально нестерпимые для нас в силу нашего возраста. Мы не могли не слушать, так как боялись усилить страдания любимого человека. Мы боялись потерять его любовь, потерпев неудачу в подготовленной для нас роли. Поэтому мы не защищали себя, а родители не защищали нас: им нужно было видеть нас более сильными, чем на самом деле. Несмотря на свою незрелость и неподготовленность к грузу ответственности, мы защищали их. Мы слишком рано и слишком хорошо узнавали, как заботиться обо всех, кроме себя. Наши собственные потребности в любви, внимании, нежности и надежности оставались неудовлетворенными. Мы изображали из себя более сильных и менее пугливых, более взрослых и менее нуждающихся людей, чем на самом деле. Научившись отвергать свое невысказанное стремление получать ласку и заботу от окружающих, мы росли в поисках новых возможностей применить так хорошо усвоенные способности: разбираться в проблемах других людей и выполнять их требования вместо того, чтобы признать наличие собственных страхов, страданий и неудовлетворенных потребностей. Мы так долго изображали из себя взрослых, просили так мало и делали так много, что теперь как будто уже слишком поздно получать что-то взамен, поэтому мы помогаем и помогаем в надежде на то, что наши страхи исчезнут и любовь придет к нам как вознаграждение.

История Мелани служит примером того, как слишком раннее взросление и слишком большая ответственность (в данном случае принятая на себя ради того, чтобы занять место одного из отсутствующих родителей) могут породить настойчивую потребность опекать других.

Мы встретились сразу же после лекции, которую я читала для группы студенток медицинского колледжа. Я не могла не заметить, что ее лицо является собой игру контрастов. Маленький курносый нос, усыпанный веснушками, и ямочки на щеках цвета топленого молока придавали Мелани вызывающе проказливый облик. Но эти веселые черты казались неуместными на фоне темных кругов, залегших под ее ясными серыми глазами. Если добавить к этому густые темно-каштановые волосы, волнами ниспадавшие ей на плечи, то понятно, почему она показалась мне бледной, усталой феей.

Она ждала в сторонке, пока я разговаривала по очереди с каждой из полудюжины будущих медсестер, собравшихся у выхода после окончания лекции. Как это часто бывает, когда я затрагиваю тему семейного алкоголизма, несколько студенток хотели обсудить проблемы, оказавшиеся слишком личными для обычной игры в вопросы и ответы, последовавшей после моего выступления.

Когда последняя из ее подруг ушла, Мелани немного помедлила из вежливости, потом подошла ко мне и представилась. Для человека с таким изящным сложением ее рукопожатие оказалось неожиданно теплым и сильным.

Она так долго и так терпеливо ожидала возможности поговорить со мной, что, несмотря на ее внешнюю уверенность в себе, я решила, что ее глубоко затронула утренняя лекция. Чтобы дать ей возможность спокойно высказаться, я предложила Мелани присоединиться ко мне в прогулке по студенческому городку. Пока я собирала свои вещи, она дружелюбно щебетала, но как только мы вышли под серое ноябрьское небо, стала тихой и задумчивой.

Мы шли по безлюдной дорожке. Единственным звуком был тихий шелест опавших листьев платана под нашими ногами.

Мелани сбилась с шага и подняла с земли пару листьев. Их заостренные зубцы выгибались вверх, словно у высохшей морской звезды, обнажая бледную изнанку. Наконец она негромко сказала:

— Моя мать не страдала алкоголизмом, но судя по вашему описанию симптомов влияния этой болезни на семью, она вполне могла бы быть алкоголичкой. Она была душевнобольной — настоящей сумасшедшей, и в конце концов это убило ее. Она страдала от глубоких депрессий, часто ложилась в больницу и иногда оставалась там надолго. Средства, которыми ее «лечили», как будто только ухудшали положение. Из оживленной безумной женщины она превращалась в роботоподобную безумную женщину. Но и в таком помраченном состоянии она все-таки смогла довести до конца одну из своих попыток самоубийства. Хотя мы старались не оставлять ее одну, в тот день мы на короткое время разъехались в разные места. Она повесилась в гараже, где ее и нашел отец.

Мелани тряхнула головой, словно отгоняя черные воспоминания, и продолжала:

— Сегодня утром на вашей лекции я услышала много справедливого по отношению ко мне. Но вы сказали, что дети алкоголиков или из других неблагополучных семей вроде нашей очень часто выбирают партнеров, пристрастившихся к алкоголю или другим наркотическим средствам. Что

касается Шона, то это неправда. Слава Богу, выпивка и прочие зелья его мало волнуют. Но у нас есть другие проблемы.

Она отвернулась, вздернув подбородок.

— Обычно я могу справиться со всеми проблемами... — подбородок опустился. — Но эта начинает доставать меня, — она пожалала плечами и улыбнулась. — У меня не хватает времени, еды и денег, вот и все.

Она произнесла это словно шутку, которую не следовало воспринимать всерьез. Я уже хотела расспросить ее о подробностях, когда она деловито заговорила:

— Шон снова уехал. У нас трое детей: Сюзи шесть лет, Джиму четыре, а Питеру — два с половиной. Я работаю неполную неделю в больнице, занимаюсь на курсах подготовки медсестер и пытаюсь справляться с домашними делами. Шон обычно присматривает за детьми — если не уходит в художественную школу или не исчезает.

В ее тоне не было ни следа горечи.

— Мы поженились семь лет назад. Мне было семнадцать, и я только что закончила высшую школу. Ему было двадцать четыре, он подрабатывал актером и ходил в художественную школу. Он жил в квартире с тремя своими друзьями. Я обычно приходила туда по воскресеньям и устраивала им большой праздник. Я была его «подружкой на воскресный вечер». По пятницам и субботам он либо выступал на сцене, либо встречался с кем-нибудь еще. Как бы то ни было, в той квартире все любили меня. Моя стряпня была лучшим подарком для них за целую неделю. Им нравилось дразнить Шона: они говорили, что ему следует жениться на мне и позволить мне кормить себя с ложечки. Думаю, ему действительно понравилась эта идея, потому что он попросил меня выйти за него замуж. Разумеется, я согласилась. Я ощущала восторг. Шон был такой очаровательный! Вот, посмотрите, — она открыла свою сумочку и вытащила гармошку фотографий, заправленных в пластик. Первой оказалась фотография Шона: темные глаза, высокие скулы, словно высеченные резцом скульптора, подбородок с глубокой ямкой. Задумчивое, красивое лицо.

— Похоже на уменьшенную копию фотографии из рабочего портфеля актера или фотомодели, — сказала я.

Мелани подтвердила мою догадку, назвав имя известного фотографа, сделавшего работу.

— Он выглядит, как настоящая кинозвезда, — заметила я, и Мелани с гордостью кивнула. Мы просмотрели остальные фотографии, изображавшие троих детей на разных стадиях их развития: ползающих, делающих первые неуверенные шаги, дующих на праздничные свечи в день рождения. Надеюсь увидеть фотографию Шона в обычной обстановке, я спросила Мелани, почему он ни разу не снялся вместе с детьми.

— Обычно он снимает сам, — ответила она. — У него довольно большой опыт фотографа, впрочем, и актерский тоже.

— А сейчас он работает? — поинтересовалась я.

— В общем-то нет. Мать прислала ему денег, и он снова уехал в Нью-Йорк поискать какие-нибудь возможности для себя, — голос Мелани едва заметно упал. — Убедившись в ее лояльности к мужу, я ожидала, что она скажет какие-нибудь обнадеживающие слова по поводу его поездки, но этого не произошло.

— В чем же дело, Мелани? — спросила я.

— Дело не в нашем браке, — в ее голосе впервые послышались жалобные нотки. — Дело в его матери. Она продолжает посылать ему деньги. Каждый раз, когда он готов осесть здесь вместе с нами или держится за одну работу, она присылает ему чек, и он исчезает. Она не может отказать ему. Если бы она перестала давать ему деньги, то все пришло бы в порядок.

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

– Тогда Шону придется измениться. Я заставлю его понять, какую боль он нам причиняет, – на ее темных ресницах появились слезы. – Ему придется отказываться, когда она будет присылать ему деньги.

– Судя по вашему рассказу, Мелани, это представляется не слишком реальным.

Ее голос повысился и стал более решительным.

– Я не позволю ей разрушить наш брак. Шон должен измениться!

Мелани нашла особенно большой лист и следующие несколько шагов подталкивала его ногой, наблюдая, как он постепенно распадается на части.

– Что-нибудь еще? – спросила я, выждав несколько секунд.

– Он много раз бывал в Нью-Йорке, – тон Мелани снова стал спокойным и деловитым. – Он с кем-то встречается там.

– Другая женщина? – Отвернувшись, Мелани кивнула.

– Как долго это продолжается?

– Это началось во время моей первой беременности. Я почти не винила его. Я была так больна и несчастна, а он был далеко.

Как ни поразительно, но Мелани возлагала на себя вину за неверность Шона, а также груз ответственности за него и детей, пока он беззаботно пробовал приложить свои таланты в разных местах. Я спросила ее, не приходила ли ей в голову мысль о разводе.

– В сущности, один раз мы жили отдельно. Глупо так говорить, поскольку из-за его отъездов мы разделены почти постоянно, но однажды я сказала, что хочу на время расстаться с ним – в основном ради того, чтобы преподать ему урок, и почти полгода мы действительно жили порознь. Он по-прежнему звонил мне, а я посылала ему деньги, когда возникала необходимость, но большую часть времени мы были каждый сам по себе. Я даже встречалась с двумя другими мужчинами.

Казалось, Мелани была удивлена тем, что другие мужчины могли заинтересоваться ею.

– Оба они были добры к детям, оба помогали мне по дому. Они исправляли бытовые неполадки и даже покупали мне разные полезные мелочи. Мне было приятно такое внимание, но настоящего чувства к ним у меня никогда не возникало. Я никогда не ощущала к ним такого влечения, как к Шону, поэтому в конце концов я вернулась к нему, – она усмехнулась. – Тогда мне пришлось объяснить ему, почему дома все было в полном порядке.

Мы прошли полпути через студенческий городок. Я захотела узнать побольше о детстве Мелани, чтобы понять, какой опыт подготовил бы к трудностям ее теперешнего положения.

– Что вы видите, когда вспоминаете свое детство? – спросила я. Она нахмурилась, глядя в прошлое.

– Я вижу себя в фартуке стоящей на табуретке перед плитой и мешающей ложкой в кастрюле. Я была средней в семье с пятью детьми. Мне было четырнадцать, когда умерла моя мать, но стирать и готовить я начала задолго до этого, потому что мать была очень больна. С какого-то времени она вообще перестала выходить из задней комнаты. Две мои старшие сестры после школы устроились на работу и помогали нам деньгами, а я вроде как стала всем вместо матери. Младшие сестры были моложе меня на три и пять лет, поэтому почти все домашние хлопоты ложились на мои плечи. Но мы справлялись. Папа работал и ходил по магазинам. Я готовила, стирала и прибиралась по дому. Мы делали все, что могли. Денег всегда не хватало, но жить было можно. Папа много и тяжело трудился, часто на двух работах одновременно, поэтому большую часть времени его не было дома. Впрочем, он

к тому же старался избежать общества матери. Все мы по мере возможности избегали ее. С ней было очень трудно.

Когда я училась в старшем классе высшей школы, отец женился во второй раз. Нам немедленно стало легче, потому что его новая жена тоже работала и имела дочь примерно одного возраста с моей младшей сестрой, которой тогда было двенадцать. Все как бы спаялось и стало цельным. Деньги уже не были серьезной проблемой. Папа стал гораздо более счастливым человеком. Впервые нам хватало всего, в чем мы нуждались.

— Что вы чувствовали в связи со смертью матери? — спросила я. Мелани выставила подбородок вперед.

— Женщина, которая умерла, уже много лет не являлась моей матерью. Она была кем-то еще — человеком, который постоянно спал, скандалил и устраивал нам неприятности. Я помню ее, когда она еще была моей матерью, но воспоминания слишком расплывчаты. Мне приходится делать большое усилие над собой, чтобы вспомнить добрую и ласковую женщину, любившую петь, работая или играя с нами. Знаете, она была ирландкой и пела такие меланхоличные песни... Как бы то ни было, думаю, что после ее смерти все мы испытали облегчение. Но я чувствовала себя еще и виноватой. Может быть, если бы я лучше понимала ее или больше заботилась о ней, то ее болезнь была бы не такой тяжелой. Но вообще-то я стараюсь не думать о ее смерти.

Мы приближались к месту, куда я направлялась. За несколько минут, оставшихся до прощания, мне хотелось помочь Мелани уловить хотя бы намек на причину ее теперешних трудностей.

— Вы видите какое-либо сходство между вашим детством и теперешней жизнью? — спросила я.

— Сейчас, во время нашего разговора, я вижу это лучше, чем когда-либо раньше, — с принужденным смехом ответила она. — Я все еще жду, когда Шон вернется домой — точно так же, как когда-то ждала отца. И я не виню Шона, поскольку его образ смешался у меня с образом отца, уходившего ради того, чтобы заработать нам на жизнь. Я понимаю, что это не одно и то же, однако чувствую то же самое: я должна ждать и стараться изо всех сил. Она остановилась и прищурилась, внимательно рассматривая картину, развернувшуюся перед ее мысленным взором.

— О да, я все та же храбрая маленькая Мелани, вечно хлопочущая на кухне и ухаживающая за детьми, — ее кремовые щеки порозовели. — Значит, это правда — то, что вы говорили на лекции о таких детях, как я. Мы действительно находим людей, в чьем обществе мы можем играть те же роли, которые играли в детстве!

Когда мы прощались, Мелани крепко обняла меня и сказала:

— Спасибо, что выслушали меня. Наверное, мне просто нужно было выговориться. Теперь я лучше понимаю, что со мной происходит, но не готова покончить с этим... еще не готова.

Ее настроение явно улучшилось, подбородок снова вздернулся вверх.

— Кроме того, Шону нужно повзрослеть. И он это сделает. Ему придется это сделать, верно?

Не ожидая ответа, она повернулась и зашагала прочь по опавшим листьям.

Несомненно, Мелани стала глубже разбираться в мучающих ее проблемах, но много других черт сходства между ее детством и теперешней жизнью по-прежнему оставалось за пределами ее внимания.

Почему умной, энергичной, привлекательной молодой женщине вроде Мелани понадобились такие полные мук и лишений отношения, какие сложились у нее

с Шоном? Потому что для нее и для других женщин, выросших в глубоко несчастных семьях со слишком тяжелым грузом эмоциональной ответственности, ощущения «хорошего» и «плохого» смешались, перепутались и наконец стали единым целым.

Например, в доме Мелани внимание к детям было до ничтожного мало из-за общей неуправляемости жизни, возникшей в результате попыток всех членов семьи справиться с распадом личности матери. Героические усилия Мелани по ведению домашнего хозяйства были вознаграждены единственным близким к любви чувством, которое ей приходилось испытывать: благодарностью ее отца и его готовностью положиться на дочь. Чувство страха перед грузом ответственности, естественного для ребенка в подобных обстоятельствах, подавлялось чувством компетентности, порожденным отцовской потребностью в ее помощи и неполноценностью ее матери. Непростая задача для ребенка – быть сильнее одного из родителей и был незаменимым для другого. Роль, принятая Мелани в детстве, сформировала ее личность спасительницы, способной справиться с любыми трудностями, оберегающей близких людей благодаря своей силе, храбрости и непреклонной воле.

Комплекс «спасительницы» кажется на первый взгляд чем-то более нормальным, нежели на самом деле. Хотя похвально иметь в себе силы для преодоления кризиса, но Мелани, как и другие женщины с похожим прошлым, нуждалась в кризисе для нормальной жизнедеятельности. Без стресса, волнения или острейшей проблемы, нуждавшейся в немедленном разрешении, погребенное в ее подсознании детское ощущение эмоциональной ошеломленности могло прорваться наружу и стать угрожающе сильным. В детстве Мелани была помощницей отца и няней для матери и младших детей. Но вместе с тем она была ребенком с потребностью в родительской заботе и ласке. Поскольку ее мать была невменяема, а отца большую часть времени не было дома, ее потребности остались неудовлетворенными. У других детей была Мелани: она ухаживала за ними, беспокоилась о них, ласкала их. У Мелани не было никого. Она не только осталась без матери: ей пришлось учиться думать и действовать, как взрослому человеку. Для паники не было ни места, ни времени, и вскоре само отсутствие возможности в свою очередь получить эмоциональную поддержку стало казаться ей правильным и обоснованным. Если она достаточно хорошо играла роль взрослого человека, она могла на какое-то время забыть, что остается испуганным ребенком. Вскоре Мелани не только хорошо действовала в критических ситуациях – такие ситуации уже фактически требовались ей для поддержания жизнедеятельности. Груз, который она взваливала на свои плечи, помогал ей избежать паники и страданий. Он пригибал ее к земле, но и приносил ей кратковременное облегчение.

Следует отметить, что чувство достоинства у Мелани было развито благодаря повседневной ответственности, приближавшейся к пределу ее детских способностей. Она заслуживала одобрения тяжелой работой, заботой о близких и принесением в жертву собственных желаний и потребностей. Таким образом, мученичество стало частью ее личности и, соединившись с ее комплексом «спасительницы», сделало Мелани магнитом для такого человека, как Шон. Будет полезно рассмотреть некоторые аспекты детского развития Мелани для лучшего понимания сил, действовавших в ее жизни. Благодаря необычным обстоятельствам ее детства то, что в ином случае могло бы стать нормальными чувствами и реакциями, оказалось у нее опасно преувеличенным.

Для детей, растущих в цельной семье, естественно сильное желание избавиться от родителя одного с собой пола, чтобы целиком получить обожаемого родителя противоположного пола в свою безраздельную

собственность. Маленькие мальчики от всего сердца желают, чтобы папочка куда-нибудь пропал и они смогли бы получить всю мамину любовь и внимание. Маленькие девочки мечтают заменить свою маму в качестве папиной жены. Большинство родителей получает от своих маленьких детей противоположного пола «предложения», выражающие это страстное желание. Четырехлетний мальчик говорит матери: «Когда я вырасту, мама, я обязательно женюсь на тебе». Трехлетняя девочка обращается к отцу: «Папа, давай переедем в другой дом и будем жить там без мамы». Эти совершенно естественные призывы отражают некоторые из сильнейших чувств, переживаемых маленьким ребенком. Однако если с объектом зависти или с «нежелательным соперником» в самом деле происходит что-то серьезное, причиняющее ему вред или ведущее к его исчезновению из семьи, последствия могут оказаться разрушительными для ребенка.

Когда мать в такой семье эмоционально неустойчива, тяжело и хронически больна, питает пристрастие к алкоголю или наркотикам (либо отсутствует в жизни семьи по другим причинам), то дочь – как правило, старшая, если в семье несколько девочек, – почти неизбежно стремится занять место, ставшее свободным благодаря болезни или отсутствию матери. История Мелани свидетельствует о последствиях такого «замещения» для маленькой девочки. Из-за разрушительного умственного недуга матери Мелани унаследовала женское место во главе семьи. За годы, в течение которых формировалась ее личность, она во многих отношениях являлась скорее партнером своего отца, чем его дочерью. Обсуждая и решая проблемы домашнего хозяйства, они действовали как одна команда. В определенном смысле отец Мелани принадлежал ей одной, поскольку ее взаимоотношения с ним сильно отличались от взаимоотношений других ее родственников. Она была почти его сверстницей. На протяжении нескольких лет она также была значительно более сильным и надежным партнером, чем ее больная мать. Это означало, что естественные детские мечты Мелани получить отца в свое полное распоряжение осуществились, но ценой здоровья, а впоследствии и жизни ее матери.

Что происходит, когда детские мечты избавиться от родителя одного с собой пола и получить всю любовь и внимание родителя противоположного пола становятся реальностью? Есть три крайне мощных следствия, влияющих на подсознание ребенка и определяющих его характер.

Первое следствие – это чувство вины. Вспоминая самоубийство матери и свою неспособность предотвратить это событие, Мелани испытывала чувство вины – сознательной вины, которую любой член семьи по понятным причинам испытывает перед лицом подобной трагедии. Это сознательное чувство вины у Мелани было обострено ее чрезмерным чувством ответственности за благополучие своих родственников. Но вдобавок к сознательному чувству вины она несла в себе и другой, еще более тяжелый груз.

Реализация детского желания получить отца в свое распоряжение пробудила в Мелани подсознательное чувство вины в дополнение к сознательному, возникавшему при мысли о том, что она не смогла спасти душевнобольную мать от самоубийства. Это в свою очередь породило искупительный порыв, потребность страдать и испытывать лишения в качестве воздаяния. Такая потребность, соединенная с хорошо знакомой Мелани ролью мученицы, привела ее в состояние, близкое к мазохизму. Во взаимоотношениях с Шоном при всех связанных с ними страданиях и лишениях она находила удобство, если не удовольствие.

Вторым следствием является подсознательное чувство дискомфорта в сексуальном отношении, которое вызвано безраздельным вниманием желанного человека. Обычно присутствие матери (или в наше время частых разводов – другого партнера и сексуального партнера отца, например приемной матери или подруги) обеспечивает безопасность ситуации как для отца, так и для дочери. Дочь может свободно развивать в себе ощущение того, что она привлекательна в глазах отца, оставаясь защищенной от открытого проявления его сексуальных чувств, неизбежно возникающего при отсутствии связи отца со взрослым партнером другого пола.

Взаимоотношения между Мелани и ее отцом не привели к инцесту, но такая возможность была не исключена. Динамика взаимоотношений в подобных семьях часто приводит к инцесту между отцом и дочерью. Когда мать по какой-либо причине отказывается от своей роли партнера отца и матери для детей, она подталкивает дочь не только к принятию своей ответственности, но также к риску стать объектом сексуальных посягательств отца. (Хотя может показаться, что ответственность лежит на матери, однако на самом деле полную ответственность за инцест всегда несет отец. Его долгом взрослого человека является защитить своего ребенка, а не использовать его как объект удовлетворения своих сексуальных притязаний).

Но даже если отец никогда не рассматривает дочь как сексуальный объект, отсутствие прочной семейной связи между родителями и втягивание дочери в роль матери служат причиной усиления чувства сексуального влечения между отцом и дочерью. Из-за близких отношений с отцом дочь может испытывать неловкость, чувствуя, что отцовский интерес к ней в какой-то степени имеет сексуальную окраску. С другой стороны, сексуальная доступность отца может заставить дочь сосредоточить свои зарождающиеся сексуальные чувства на нем в большей степени, чем это было бы возможно при нормальных обстоятельствах. В попытке избежать насилия, пусть даже в мыслях, дочь пользуется мощным внутренним табу на инцест и может заглушить в себе практически все сексуальные чувства. Это опять-таки подсознательное решение является защитой от наиболее угрожающего побуждения: сексуальной тяги к отцу. Поскольку оно принимается подсознательно, его нелегко изучить и аннулировать.

В результате молодая женщина испытывает неловкость при проявлении любых сексуальных чувств из-за связанных с ними подсознательных табу. При этом заботливость может стать единственным безопасным проявлением любви.

В основе поведения Мелани по отношению к Шону лежала ответственность, задолго до их встречи ставшая для нее способом ощущения и выражения любви. Когда Мелани было семнадцать, отец «заменял» ее своей новой женой. Мелани приветствовала этот брак с явным облегчением. То, что она не испытала горечи в связи с потерей своей ведущей роли в семье, было, вероятно, связано с появлением Шона и его приятелей, для которых она выполняла многие из тех функций, которые раньше выполняла дома. Если бы эта ситуация не привела к браку между нею и Шоном, то Мелани скорее всего столкнулась бы с глубоким кризисом личности. Но она быстро забеременела, вернувшись таким образом к своей роли матери и помощницы, в то время как Шон с самого начала вел себя подобно ее отцу, редко появляясь дома.

Она посылала ему деньги, даже когда не жила с Шоном, соревнуясь с его матерью за место женщины, которая лучше всего заботится о нем. Это было соревнование, которое она уже выиграла у собственной матери в отношениях с отцом.

Во время размолвки Мелани с Шоном, когда в жизни Мелани появились мужчины, не требовавшие материнской опеки и даже пытавшиеся поменять роли, предлагая ей столь нужную помощь, она не могла проявить к ним глубокого эмоционального влечения. Она чувствовала себя удобно лишь в роли помощницы и спасительницы.

Динамика сексуальных взаимоотношений Шона и Мелани так и не привела к образованию прочной связи между ними. Эта связь обеспечивалась лишь благодаря ее заботливости. В сущности, неверность Шона предоставляла Мелани возможность снова испытывать переживания из своего детского опыта. Из-за прогрессирующей душевной болезни мать Мелани постепенно становилась расплывчатым, едва различимым образом «другой женщины» в задней комнате, эмоционально и физически отделенной от жизни и мыслей Мелани. Их взаимоотношения сводились к тому, что Мелани поддерживала дистанцию и старалась не думать о матери. Позднее, когда Шон проявил сексуальный интерес к другой женщине, та тоже показалась Мелани далекой и расплывчатой фигурой, не представлявшей реальной угрозы ее взаимоотношениям с мужем, которые, как и ее взаимоотношения с отцом, были до некоторой степени асексуальными и деловыми. Следует помнить, что такое поведение Шона не было для него беспрецедентным. Еще до свадьбы он был склонен искать общества других женщин, позволяя Мелани заботиться о своих менее романтических практических потребностях. Мелани знала об этом и все же вышла за него замуж.

После свадьбы она начала кампанию, направленную на то, чтобы изменить его силой своей воли и любви. Это приводит нас к третьему следствию исполнения детских желаний Мелани: к ее вере в свое всемогущество.

Маленькие дети обычно считают, что они сами, их мысли и желания обладают волшебной силой и являются причиной всех важных событий в их жизни. Однако если в нормальной семье маленькая девочка и может страстно хотеть стать единственной спутницей жизни своего отца, действительность учит ее тому, что подобное невозможно. Нравится ей это или нет, но ей приходится в итоге принять тот факт, что партнером отца является мать. В этом заключается важнейший урок ее детства: она не может всегда осуществлять свои самые сокровенные желания силой собственной воли. Разумеется, такой урок в немалой степени способствует развенчанию ее уверенности в своем всемогуществе и помогает ей согласиться с наличием ограничений личной воли человека.

Но случилось так, что самое сильное желание маленькой Мелани осуществилось: она действительно во многом заменила мать. Ей казалось, что с помощью магической силы своих желаний она безраздельно завладела отцовским вниманием. Затем с непоколебимой уверенностью в своей способности достичь желаемого она потянулась к другим сложным и эмоционально взрывоопасным ситуациям, которые ей также хотелось волшебным образом изменить. Жизненные вызовы, встреченные ею без жалоб, – безответственный, неверный муж, тяжелая задача воспитания троих детей практически в одиночку, суровые финансовые проблемы и сложная академическая программа, совмещенная с полным рабочим днем, – все свидетельствует об этом.

Шон предоставил Мелани богатые возможности для ее попыток изменить другого человека усилием воли. Он дал ей возможность страдать, терпеть и

избегать сексуальности, одновременно удовлетворяя ее склонность к заботливости и к воспитанию близких.

Сейчас должно быть уже совершенно ясно, что Мелани никоим образом не была беспомощной жертвой неудачного брака. Совсем наоборот: они с Шоном взаимно удовлетворяли каждую из своих наиболее глубоких психологических потребностей. Можно сказать, что они прекрасно подошли друг другу. Тот факт, что регулярные денежные переводы от матери Шона последовательно пресекали любые его попытки достичь зрелости, конечно, являлся одной из проблем этого брака, но не той Проблемой, которую видела в нем Мелани. Настоящей проблемой было то, что двое людей с различными, но одинаково нездоровыми схемами поведения и отношения к жизни так хорошо поладили между собой, что фактически позволили друг другу замкнуться на своих недостатках.

Представьте себе Шона и Мелани как танцоров в мире, где все танцуют и развивают свои способности, усваивая индивидуальные приемы. Благодаря особенному стечению обстоятельств, складу характеров, но самое главное – безупречному знанию приемов, усвоенных в детстве, Шон и Мелани раздельно разработали неповторимый репертуар психологических шагов, движений и жестов. Потом они встретились и обнаружили, что их непохожие танцы, исполняемые совместно, волшебным образом соединяются в изысканном дуэте, в безупречно отлаженном па-де-де действий и противодействий. Каждое движение одного партнера вызывает реакцию другого. В результате возникла хореографическая постановка, позволяющая партнерам безостановочно двигаться по кругу.

Когда Шон освобождался от ответственности, Мелани быстро принимала ее на себя. Когда она взваливала на свои плечи знакомую ношу воспитания семьи, он делал пируэт в сторону, оставляя ей достаточно места для хлопот по дому и заботы о детях. Когда он исследовал сцену в поисках другой женщины, она вздыхала от облегчения и начинала танцевать быстрее, чтобы отвлечься. Когда он возбужденно утанцовывал прочь, она с готовностью принимала роль ожидающего партнера. По кругу, по кругу, по кругу...

Для Мелани это иногда был волнующий, а иногда заставлявший страдать от одиночества процесс; время от времени он разочаровывал или изматывал ее. Но меньше всего она хотела прекратить тот танец, который был так хорошо ей известен. Шаги и движения – все казалось правильным, и она была уверена, что этот танец называется любовью.

5. Потанцуем?

«„Как случилось, что вы вышли за него замуж?“

Ну как, как можно кому-то рассказать об этом?

О том, как он опускал голову движением,

полным раскаяния, и поднимал глаза,
глядя на меня застенчивым взглядом ребенка...
как он пробивал дорогу к моему сердцу:
нежностью, шалостью, обожанием...
Он говорил: „Ты такая сильная, моя дорогая“.
И я верила этому. Я верила этому!»

Мэрилин Френч, «Кровоточащее сердце»

Действительно: как женщины, которые любят слишком сильно, находят мужчин, с которыми они могут продолжать практику нездоровых схем общения, усвоенных в детстве? Как, например, женщина, чей отец был эмоционально недоступен для нее, находит мужчину, за чье внимание она постоянно и безуспешно борется? Как женщина из семьи, где насилие было нормой, связывает свою жизнь с мужчиной, который физически оскорбляет ее? Как женщина, выросшая в семье алкоголиков, находит мужчину, который рано или поздно становится алкоголиком? Как женщина, чья мать всегда зависела от нас в эмоциональном отношении, находит себе мужа, нуждающегося в ее заботе?

Каковы скрытые намеки, привлекающие этих женщин к мужчинам, с которыми они могут исполнять хорошо знакомый с детства танец? И как они реагируют (или не реагируют) при встрече с мужчинами, чье поведение оказывается менее незрелым или оскорбительным, чем то, к которому они привыкли, чей танец не так хорошо совпадает с их танцем?

В терапии существует старое клише: люди часто вступают в брак с партнерами, похожими на их отца или мать, с которыми они боролись в детстве и подростковом возрасте. Этот принцип не вполне точен. Дело не столько в том, что выбранный нами партнер в чем-то подобен нашему отцу или нашей матери, сколько в том, что в обществе этого партнера мы можем испытывать те же чувства и встречаться с теми же жизненными вызовами, с которыми мы встречались в детстве. Мы способны воссоздать так хорошо знакомую нам атмосферу детства, используя те маневры, в исполнении которых уже обладаем богатой практикой. Именно это для большинства из нас составляет понятие «любви». Мы чувствуем себя, как дома, удобно, исключительно «правильно» в обществе человека, с которым мы можем совершать все знакомые нам действия и испытывать все знакомые нам чувства. Даже если действия никогда не приносили пользы, а чувства причиняют нам неудобство — это то, что мы знаем лучше всего. Мы испытываем особое чувство своей принадлежности человеку, позволяющему нам совершать давно знакомые фигуры танца. Именно тогда мы принимаем решение завязать с ним такие отношения, которые будут работать по привычной нам схеме.

Нет более мощного стимула для сближения, чем ощущение таинственной сочетаемости, когда сходятся мужчина и женщина, чьи схемы поведения совпадают, как кусочки в разборной головоломке. Если мужчина к тому же предоставляет женщине возможность бороться с ее детскими чувствами

отчаяния и беспомощности, нежеланности и непривлекательности и победить их, то ее влечение к нему становится почти непреодолимым. В сущности, чем больше страданий она испытала в детстве, тем сильнее ее желание встретиться с этими страданиями в зрелом возрасте и победить их.

Давайте разберемся, почему так происходит. Если маленький ребенок испытал какую-либо травму, она будет постоянно проявляться в темах его игр, пока он так или иначе не справится с болезненным воспоминанием. К примеру, ребенок, перенесший хирургическую операцию, может воссоздавать случившееся на куклах, или других игрушках. Он может в одной игре изображать из себя врача, а в другой – пациента, и это повторяется до тех пор, пока страх, связанный с событием, не уменьшится в достаточной степени. Женщины, которые любят слишком сильно, во многом поступают так же: воссоздают и переживают заново неудачные взаимоотношения в попытке сделать их управляемыми, овладеть ситуацией.

Следовательно, нет случайностей ни во взаимоотношениях, ни в браке. Когда женщине кажется, что она неизбежно должна «выскочить» за определенного мужчину, например за того которого она никогда бы не выбрала сознательно, то крайне важно, чтобы она изучила причины, побудившие ее к близости с этим конкретным мужчиной и к риску забеременела от него. Если женщина заявляет, что она вышла замуж по капризу, или потому, что была слишком молода и неопытна, или потому, что был не в себе и не могла сделать ответственный выбор, эти оправдания также заслуживают более глубокого изучения.

На самом деле выбор делается вполне осознанно и зачастую с уже имеющимся знанием о будущем партнере. Отрицать это означает отрицать ответственность за наш выбор и за нашу жизнь; такое отрицание препятствует процессу выздоровления.

Но как мы делаем выбор? В чем заключается таинственный процесс, загадочная магия желаний, возникающая между женщиной, которая любит слишком сильно, и мужчиной, который становится ее избранником?

Если сформулировать вопрос по-другому, процесс начинает терять часть своей таинственности. Например: какие импульсы возникают между женщиной, которая хочет, чтобы в ней нуждались, и мужчиной, ищущим женщину, на которую он мог бы взвалить свою жизненную ответственность? Или между женщиной, склонной к самопожертвованию, и самовлюбленным эгоистом? Или между женщиной, играющей роль жертвы, и мужчиной, чье поведение основано на агрессии и насилии? Или между женщиной, привыкшей к руководящей роли, и мужчиной, считающим себя неполноценным? Действительно, существуют определенные намеки, посылаемые и принимаемые каждым из участников танца. Помните о том, что в жизни каждой женщины, которая любит слишком сильно, действуют два фактора: 1) совпадение знакомых ему и ей схем поведения по принципу «ключа и замка»; 2) попытка возродить и преодолеть мучительные воспоминания прошлого. Давайте взглянем на первые неуверенные шаги дуэта, когда партнеры присматриваются друг к другу и узнают о своей близости. Нижеследующие истории хорошо иллюстрируют почти неуловимый обмен информацией, происходящий между женщиной, которая любит слишком сильно, и мужчиной, который ее привлекает, – обмен, который сразу же устанавливает подмостки для их взаимоотношений, для их совместного танца.

Хлоя: Двадцать три года, студентка колледжа, дочь жестокого отца.

– Я выросла в настоящем сумасшедшем доме. Теперь я это знаю, но в детстве я никогда не думала об этом, а лишь надеялась, что никто никогда

не узнает, как мой отец бьет маму. Он бил всех нас, и, полагаю, ему до некоторой степени удалось убедить нас, детей, в том, что мы заслуживаем побоев. Но я знаю, что маму он не убедил. Мне всегда хотелось, чтобы он бил меня вместо нее. Я знала, что смогу вытерпеть это, но сомневалась, что мама сможет. Все мы хотели, чтобы она ушла от него, но она почему-то не уходила. Она получала очень мало любви. Мне хотелось дать ей достаточно любви, чтобы сделать ее сильной, чтобы она смогла покончить с такой жизнью, однако этого так и не произошло. Она умерла от рака пять лет назад. После похорон я ни разу не была дома и не разговаривала с отцом. Я чувствую, что на самом деле ее убил он, а не рак. Бабушка по отцу оставила каждому из внуков небольшое денежное содержание по достижении совершеннолетия, поэтому я смогла поступить в колледж. Там я и встретила с Роем.

Мы сидели рядом в художественном классе в течение целого семестра и ни разу не заговорили друг с другом. Когда начался второй семестр, некоторые из нас снова сидели вместе на других занятиях, и в первый же день завязалась жаркая дискуссия о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. Этот парень сразу же заявил, что американские женщины совершенно испорчены, делают все по-своему и вертят мужчинами как хотят. Он просто истекал ядом, и я подумала: «Бедняжка, его, должно быть, сильно обидели». Я спросила его: «Ты действительно думаешь, что это так?» Я начала доказывать, что не все женщины такие – во всяком случае, я не такая. Видите, в какое положение я себя поставила! Позже, когда мы были вместе, я не могла выдвигать никаких требований или заботиться о своих интересах, иначе доказала бы правильность его женофобии.

Он попался на крючок. «Я не хочу продолжать этот разговор здесь, – сказал он. – Но с тобой мне хотелось бы поговорить отдельно». Помню, что уже тогда на меня нахлынула волна чувства к нему, я поняла, что для него я отличаюсь от других.

Спустя два месяца мы уже жили вместе. Через четыре месяца я платила за квартиру и практически по всем остальным счетам плюс покупка продуктов. Но я продолжала стараться еще целых два года. Я доказывала ему, что я хорошая, что я не буду ранить его так, как это делали другие. Сама я при этом испытала много боли – сначала эмоциональной, а затем и физической. Никто не мог так сердиться на женщин, как он. Разумеется, я была уверена, что в этом есть и моя вина. Просто чудо, что мне вообще удалось выбраться. Я встретила его бывшую подружку, и она сразу же спросила:

«Он когда-нибудь бил тебя?» – «Ну, не совсем...» – ответила я. Я защищала его и в то же время мне не хотелось выглядеть полной дурой. Но я знала, что ей все известно, потому что она тоже жила с ним. Сперва я ударилась в панику. Это было такое же чувство, какое мне приходилось испытывать в детстве, когда не хочешь, чтобы люди узнали, что у тебя скрывается за фасадом. Все во мне хотело солгать, сделать вид, что ее вопрос неуместен, но она смотрела на меня с таким пониманием, что притворяться не было смысла.

Мы разговаривали долго. Она рассказала мне о группе терапии, куда она ходила. Все женщины там были похожи в том, что их привлекали нездоровые взаимоотношения и они учились воздерживаться от этого. Она дала мне номер своего телефона, и через два месяца сплошного ада я позвонила ей. Она отвела меня в свою группу, и, возможно, это спасло мне жизнь. Женщины там были очень похожи на меня. Они научились выносить невероятные страдания, причем обычно это начиналось с детства.

Как бы то ни было, мне потребовалось еще несколько месяцев, чтобы расстаться с ним. И даже при поддержке группы это далось мне очень нелегко. Я испытывала невероятно сильную потребность доказать ему, что его можно любить. Я думала, что если моя любовь будет достаточно сильной, то он изменится. Слава Богу, что я покончила с этим, иначе я бы опять принялась за старое.

Что привлекло Хлою к Роя?

Когда Хлоя, студентка школы искусств, встретила с женоненавистником Роем, это фактически была ее встреча с синтетическим образом ее отца и матери. Рой ненавидел женщин. Завоевать его любовь для нее означало завоевать любовь своего отца, обладавшего такими же качествами. Изменить его силой любви для нее означало спасти ее мать. Она считала Роя жертвой его дурных чувств и хотела сделать из него хорошего человека с помощью своей любви. Подобно каждой женщине, которая любит слишком сильно, Хлоя хотела победить в борьбе с ним и со своими родителями, которых он олицетворял для нее, – вот почему отказ от деструктивных и неудовлетворительных взаимоотношений оказался для нее столь трудным.

Мэри Джейн: Тридцать лет замужем за «трудоголиком».

– Мы встретились на рождественской вечеринке. Я пришла туда с его старшим братом, который был примерно одного со мной возраста и которому я действительно нравилась. Питер тоже был там. Он курил трубку, носил твидовый пиджак с кожаными заплатками на локтях и выглядел как член аристократического клуба. Он произвел на меня огромное впечатление. Атмосфера меланхоличности, окружавшая его, казалась мне такой же привлекательной, как и его внешность. Я была уверена, что когда-то ему причинили сильную боль. Мне хотелось поближе познакомиться с ним: узнать, что случилось в его жизни, и «понять» его. Я не сомневалась в его неприступности, но думала, что если буду особенно внимательна к нему, то, наверное, смогу заставить его разговариваться. Это было забавно: мы в самом деле много говорили в тот первый вечер, но он ни разу не взглянул мне прямо в глаза. Он все время находился как бы под углом, занятый разными посторонними мелочами, а я пыталась добиться от него полного внимания. Каждое его слово казалось мне жизненно важным, почти драгоценным, поскольку я была уверена, что он заслуживает лучшей участи.

Точно так же было и с моим отцом. Когда я росла, его практически никогда не было дома. Мы жили довольно бедно. Они с матерью оба работали в городе и надолго оставляли нас одних дома. Даже в выходные отец занимался случайными приработками. В тех редких случаях, когда я видела его дома, он постоянно что-то чинил – холодильник, радио и тому подобные вещи. У меня всегда возникало ощущение, словно он старается повернуться ко мне спиной, но я не обижалась. Было замечательно просто сидеть рядом с ним. Я задавала ему массу вопросов, пытаясь привлечь его внимание.

То же самое я делала и с Питером, хотя в то время, конечно, не отдавала себе в этом отчета. Помню, как я старалась поймать его взгляд, а он постоянно пыхал трубкой, глядел в сторону или на потолок или возился со спичками. Нахмуренный лоб и отсутствующий взгляд придавали ему зрелый и мужественный вид. Меня, как магнитом, потянуло к нему.

Влечение Мэри Джейн к Питеру. Чувства, испытываемые Мэри Джейн к ее отцу, не были двойственными, как это часто случается у женщин, которые любят слишком сильно. Она любила отца, восхищалась им и томилась по его

обществу и вниманию. Питер, будучи старше ее и постоянно чем-то занятый, немедленно напомнил Мэри Джейн ее отца. Завоевать внимание Питера стало для нее самым важным в жизни делом. Мужчины, охотно слушавшие ее, более внимательные и эмоционально отзывчивые, не могли пробудить в ней того глубокого чувства, которое она испытывала в присутствии отца. Вечная занятость Питера представляла для Мэри Джейн знакомый вызов, еще одну возможность завоевать любовь мужчины, избегавшего ее.

Пегги: Выросла в обществе чрезмерно властной критичной бабушки и эмоционально неотзывчивой матери; теперь – разведенная мать – одиночка с двумя дочерьми.

– Я никогда не знала своего отца. Они с матерью развелись до моего рождения. Мать пошла работать, чтобы прокормить семью, в то время как ее мать присматривала за нами дома. Это звучит не так уж плохо, но на самом деле это было ужасно. Моя бабушка была очень жестокой женщиной. Она не била меня и сестру, но каждый день ранила нас словами. Она говорила нам о том, какие мы плохие, сколько неприятностей мы ей причиняем, какие мы «никчемные». Это было одним из ее любимых словечек. Ирония заключается в том, что ее критика заставляла нас с сестрой еще упорнее стараться ради того, чтобы стать «хорошими» достойными ее одобрения. Мать никогда не защищала нас: она слишком боялась, что бабушка уедет и она не сможет ходить на работу, потому что ей придется присматривать за нами. Поэтому, когда бабушка оскорбляла нас, она просто смотрела в другую сторону. Я чувствовала себя одинокой, беззащитной, испуганной и никчемной, в то же время стараясь вести себя так, чтобы меня не считали совсем уж бесполезной обузой. Помню, как я пыталась чинить вещи, которые ломались в доме. Я хотела сберечь деньги семьи и как-то отработать свое существование.

Я выросла и вышла замуж в восемнадцать лет, потому что забеременела. С самого начала я была несчастна. Муж постоянно критиковал меня: сперва незаметно, потом все более сурово. Вообще-то я знала, что не люблю его, но тем не менее вышла за него замуж. Я считала, что у меня нет другого выбора. Наш брак продолжался пятнадцать лет – именно столько мне понадобилось, чтобы понять, что несчастное существование само по себе является достаточно основной причиной для развода.

После развода я отчаянно нуждалась в человеке, который любил бы меня. Я казалась себе никчемной неудачницей и была уверена, что мне нечего предложить хорошему доброму мужчине.

В тот вечер, когда я познакомилась с Бэрдом, я впервые пошла на танцы просто так, ни с кем не договариваясь заранее. Мы с подружкой ходили по магазинам. Она купила себе полную экипировку – трусики, лифчик, новые туфли – и решила пойти куда-нибудь поразвлечься. Мы обе слышали про дискотеку в центре города, поэтому отправились туда. Какой-то приезжий бизнесмен покупал нам коктейли и танцевал с нами; это было хорошо и весело, но не слишком волнующе. Потом я увидела парня, стоявшего у стены. Он был очень высоким, очень изящным, неправдоподобно хорошо одетым и ужасно красивым, но вид у него был холодный и неприступный. Помню, как я сказала себе: «Это самый элегантный и высокомерный мужчина, которого мне приходилось видеть». А потом: «Готова поспорить, что я сумею разогреть его!»

Кстати, я все еще помню тот момент, когда я познакомилась со своим первым мужем. Мы учились в высшей школе. Он стоял, прислонясь к стене, когда все уже расходилось по классам на уроки. Тогда я сказала себе: «Он выглядит ужасно буйным. Готова поспорить, что я сумею утихомирить его!»

Видите, я всегда пытаюсь что-нибудь исправить. В общем, я подошла к Бэрду и попросила его потанцевать со мной. Он очень удивился и, думаю, был польщен. Мы немного потанцевали, а потом он сказал, что отправляется со своими друзьями в другое место, и спросил, не хочу ли я присоединиться к ним. Хотя у меня возникло искушение, я отказалась. Я сказала ему, что пришла сюда потанцевать, но не более того. Мы с подружкой снова танцевали с бизнесменом; через некоторое время Бэрд подошел ко мне и сам пригласил меня на танец. Там было невероятно тесно, люди то и дело сталкивались друг с другом. Чуть позже мы с подружкой собрались уходить. Бэрд со своими приятелями сидел за угловым столиком. Он позвал меня, и я подошла к ним. «Номер моего телефона надет на тебе», – сказал он. Я не поняла, о чем речь. Он протянул руку и вытащил карточку из кармана моей рубашки. Это была рубашка с нагрудным карманом, и он незаметно положил туда карточку, когда мы во второй раз спускались с танцплощадки. Я была поражена и, кроме того, очень взволнована при мысли о том, что этот очаровательный мужчина проявил ко мне такое внимание. Как бы то ни было, я дала ему номер своего телефона.

Он позвонил мне через несколько дней, и мы отправились на ланч. Но сначала он наградил меня очень неодобрительным взглядом, когда я подъехала к нему на автомобиле. Мой автомобиль был довольно потрепанным, и я немедленно почувствовала себя недостойной общества Бэрда, а потом испытала огромное облегчение, потому что он все-таки согласился поехать со мной. Он держался очень жестко и холодно. Я так старалась поднять ему настроение, словно была в чем-то виновата. Его родители приезжали в город с визитом. Он не ладил с ними. За ланчем он перечислил мне все свои обиды и разочарования, связанные с родителями. Мне они показались не заслуживающими серьезного внимания, но я старалась быть внимательной и задавала вопросы. После ланча у меня сложилось впечатление, что между нами нет ничего общего. Время, проведенное нами вместе, нельзя было назвать приятным. Я чувствовала себя слегка выбитой из колеи. Через два дня, когда он позвонил и попросил о новой встрече, я почему-то почувствовала облегчение, как будто если у него нашлось время позвонить мне, то все в порядке.

Нам никогда не было по-настоящему хорошо друг с другом. Что-то всегда шло не так, и я постоянно пыталась исправить положение. В его присутствии я всегда была напряжена. Единственные хорошие периоды наступали тогда, когда напряжение немного спадало: эти крохи облегчения сходили для меня за счастье. Но меня почему-то по-прежнему сильно влекло к нему.

Я знаю, что это звучит безумно, но я вышла замуж за этого человека, хотя он даже и не нравился мне. Несколько раз до свадьбы он разрывал наши отношения, утверждая, что не может оставаться самим собой в моем обществе. Не могу передать, насколько разрушительное воздействие это на меня оказывало. Я умоляла его сказать, что мне нужно делать, чтобы он чувствовал себя более удобно. «Ты знаешь, что делать», – отвечал он. Но я не знала. Я чуть не сошла с ума, пытаюсь выяснить, что от меня требуется.

Наш брак продолжался лишь два месяца. Бэрд ушел навсегда, заявив напоследок, что я сделала его несчастным, и с тех пор я не видела его, за исключением одного раза на улице. Он сделал вид, что не узнал меня.

Я не знаю, как описать мою одержимую увлеченность этим мужчиной. Каждый раз, когда он уходил, меня еще больше тянуло к нему. А когда он возвращался, то говорил, как ему нужно все то, что я могу ему предложить.

Ничего не могло бы вызвать у меня такой нежности. Я обнимала его, а он плакал и говорил о том, каким он был дураком. Но такие сцены длились лишь одну ночь, а потом все начинало быстро распадаться, несмотря на мои отчаянные усилия удержать Бэрда.

Когда он разорвал наш брак, мне с трудом удавалось поддерживать свое существование. Я не могла ни работать, ни вообще что-либо делать. Я сидела, раскачивалась взад-вперед и плакала. Мне казалось, что я умираю. Чтобы не броситься на поиски Бэрда, мне пришлось искать помощи. Я страшно хотела все исправить, но знала, что не переживу еще одного круга на этой карусели.

Что привлекло Пегги к Бэрду?

Пегги ничего не знала о любви и, выросши без отца, также ничего не знала о мужчинах – во всяком случае, о добрых, любящих мужчинах. Зато после детства, проведенного в обществе бабушки, она очень много знала о том, что значит быть отвергнутой и униженной. Она хорошо помнила свои попытки обрести любовь матери, которая по собственным причинам не могла дать ей ни любви, ни даже защиты. В первый брак она вступила потому, что позволила себе сблизиться с молодым мужчиной, относившимся к ней критично и презрительно. Она относилась к нему без особой приязни. Секс с ним был для нее в большей степени борьбой за его внимание, чем выражением ее нежности к нему. Пятнадцатилетний брак с этим мужчиной еще больше убедил ее в своей полной никчемности.

Ее потребность воссоздавать враждебную обстановку своего детства и бороться за любовь тех, кто не мог дать ей любви, была такой сильной, что, встретив мужчину, поразившего ее своей холодностью и безразличием, она немедленно ощутила влечение к нему. Когда между ними начался роман, его редкие намеки на некоторый прогресс в ее усилиях добиться его любви заставили Пегги продолжать попытки, несмотря на их опустошительные последствия для ее жизни. Желание Пегги изменить его (а также свою мать и бабушку, которых он олицетворял для нее) было слишком сильным.

Элеонор: Шестьдесят пять лет, воспитана чрезмерно властной матерью, состоявшей в разводе.

– Моя мать не могла поладить ни с одним мужчиной. Она разводилась дважды в те времена, когда даже один развод считался чрезвычайным происшествием. Моя сестра была на десять лет старше меня, и мать неоднократно повторяла: «Твоя сестра была отцовской девочкой, поэтому я решила завести еще одну для себя». Именно это я и значила для нее – предмет собственности, продолжение ее самой. Она не считала себя и меня разными людьми.

После их развода мне сильно не хватало отца. Мать не подпускала его ко мне, а у него было недостаточно воли для споров с ней – впрочем, как и у всех остальных. Я всегда чувствовала себя пленницей и вместе с тем неким образом ответственной за счастье матери. Было очень трудно оставить ее, хотя к тому времени мне уже казалось, что рядом с ней я задыхаюсь. Я поступила в школу делопроизводства в другом городе и стала жить у наших родственников. Моя мать так рассердилась, что перестала разговаривать с ними.

После окончания школы я работала секретаршей в департаменте полиции большого города. В один прекрасный день ко мне подошел красивый офицер в

мундире и спросил, где можно найти питьевой фонтанчик. Я показала ему. Потом он спросил, где можно найти стаканчик, и я одолжила ему свою чашку для кофе. Ему нужно было принять две таблетки аспирина. Я до сих пор вижу, как он откидывает голову и глотает эти таблетки. Потом он сказал: «Ну, кажется, я вчера перебрал». Я подумала: «Как грустно. Он слишком много пьет – наверное, потому, что ему одиноко». Он был именно таким человеком, какого я хотела встретить, кем-то, кто нуждался во мне, о ком я могла бы заботиться. Я подумала: «Стоит постараться, чтобы сделать его счастливым». Через два месяца мы поженились, и следующие четыре года прошли в сплошных трудах. Я готовила ему замечательные блюда, пытаюсь заманить его домой, но он пьянствовал и не возвращался до позднего вечера. Потом мы ссорились, и я плакала. Когда он в следующий раз задерживался допоздна, я винила себя в том, что рассердилась на него в прошлый раз, и говорила себе: «Неудивительно, что он не хочет идти домой». Дела шли все хуже и хуже, и наконец я ушла от него. Все это произошло тридцать семь лет назад, и только в этом году я осознала, что он был алкоголиком. А я-то всегда думала, что это моя вина, что я просто не могу сделать его счастливым.

Что привлекло Элеонор к ее мужу?

Если мать, ненавидевшая мужчин, учила вас тому, что в мужчинах нет ничего хорошего, но вы тем не менее любили своего потерянного отца и находили мужчин привлекательными, то вы выросли в страхе, что мужчина, которого вы полюбите, уйдет от вас. Поэтому вы будете искать мужчину, нуждающегося в вашей помощи и понимании, дабы ведущая роль во взаимоотношениях принадлежала вам. Именно это и сделала Элеонор, когда обнаружила, что ее влечет к красивому полисмену. Хотя предполагается, что такая формула защитит женщину от страданий и от риска оказаться брошенной, так как мужчина окажется в зависимости от нее, трудность заключается в том, что у мужчины уже есть свои проблемы. Другими словами, он уже встал на дорогу развития болезненного пристрастия. Элеонор хотела гарантировать себя от того, что ее мужчина бросит ее (как поступил с ее матерью отец и как, по словам матери, поступают все мужчины), и потребность мужа в ее помощи, казалось, обеспечивала эту гарантию. Но сама природа его проблемы делала его более расположенным к уходу, чем к отказу от болезненного пристрастия.

Таким образом, ситуация, предположительно гарантировавшая надежность ее брака, фактически гарантировала обратное. Каждый из тех вечеров, когда муж не приходил домой, доказывал Элеонор правоту мнения ее матери о мужчинах – в конце концов она, подобно своей матери, добилась развода с «нехорошим» мужчиной.

Арлин: Двадцать семь лет; росла в семье, где практиковалось насилие, пыталась защитить свою мать и родственников.

– Мы входили в труппу актеров, дававших представления на званых обедах. Эллис был на семь лет моложе меня и казался мне не слишком привлекательным. Я не проявляла к нему особого интереса, но как-то раз мы вместе ходили по магазинам, а потом отправились пообедать. За разговором он разразился жалобами на неустроенность своей жизни. Было так много вещей, о которых он не мог или не хотел позаботиться, и когда он говорил о них, я ощутила жуткое желание самой во всем разобраться и все исправить. В первый же вечер он упомянул о том, что является бисексуалом. Хотя это не вписывалось в мою систему ценностей, я обратила его слова в шутку и заметила, что я тоже бисексуалка: когда кто-то ведет себя слишком сексуально по отношению ко мне, я говорю ему «до свиданья». Вообще-то я боялась слишком напористых мужчин. Мой бывший муж оскорблял меня, и другой мой приятель поступал так же. Эллис казался мне надежным парнем. Я

была одинаково уверена в том, что он не будет обижать меня, и в том, что я смогу помочь ему. Вскоре у нас начался роман. Мы жили вместе несколько месяцев, и все это время я постоянно ощущала страх и напряжение. Мое самолюбие тоже получило хорошую встряску. Его влечение к мужчинам всегда оказывалось сильнее, чем влечение ко мне. Когда меня госпитализировали с диагнозом острой вирусной пневмонии, он даже не навестил меня, потому что у него был роман с женщиной. Выписавшись, я разорвала наши взаимоотношения, но мне понадобилась огромная поддержка близких людей. Моя сестра, моя мать и мой терапевт – все они помогали мне пройти через это. Я впала в ужасную депрессию. На самом деле мне не хотелось терять его навсегда. Я по-прежнему чувствовала, что он нуждается во мне, и была уверена, что если я сделаю еще одно небольшое усилие, то мы сможем жить вместе.

Ребенком я чувствовала то же самое – так, словно в любую минуту я могу понять, в чем дело, и все исправить.

Нас, детей, было пятеро. Я была старшей, и мать во многом полагалась на меня. Она хотела сделать отца счастливым, но это было невозможно. Он по-прежнему остается гнуснейшим из известных мне людей. В конце концов они развелись. Это было около десяти лет назад. Полагаю, они думали, что оказывают нам услугу, подождя, пока мы не повзрослеем, но жизнь в такой семье была сплошным несчастьем. Мой отец бил нас всех, даже маму. Сильнее всего доставалось моей сестре, а брата он всячески оскорблял и унижал. Он изуродовал каждого из нас тем или иным способом. Я всегда чувствовала, что могу улучшить положение, но так и не смогла понять, как именно. Я пыталась разговаривать с матерью, но она была слишком пассивна. Тогда я начала восставать против отца, хотя и не очень часто, потому что это было опасно. Я читала брату и сестре подробные наставления: не следует путаться у отца под ногами и возражать ему. Приходя домой из школы, мы обходили весь дом, пытаясь выяснить, что может рассердить его, и исправить это до его прихода. Большую часть времени мы были очень испуганными и несчастными.

Влечение Арлин к Эллису. Считая себя более сильной, зрелой и практичной, чем Эллис, Арлин надеялась занять ведущую роль в их взаимоотношениях и таким образом застраховаться от возможных обид. Эллис казался ей превосходным решением ее проблем с мужчинами, поскольку ей было трудно представить себе агрессивную реакцию с его стороны. К несчастью, за несколько месяцев их совместной жизни она испытала столько же обид и унижений, сколько и с гетеросексуальными мужчинами.

Вызов, заключавшийся в том, чтобы ввести в нормальное русло жизнь мужчины, который в основе своей являлся педерастом, был сопоставим с накалом той борьбы, которую Арлин приходилось вести в детстве. Эмоциональные муки, внутренне присущие этим взаимоотношениям, также были знакомы ей – вечное ожидание обиды, унижения или оскорбления от человека, который в силу своего положения должен был заботиться о ней. Убежденность Арлин в том, что она может заставить Эллиса стать тем мужчиной, который был ей нужен, сделала их окончательную размолвку такой трудной для нее.

Сюзанна: Двадцать шесть лет; состояла в браке с двумя алкоголиками, теперь разведена; дочь эмоционально зависимой матери.

– Я была в Сан-Франциско на трехдневном семинаре по подготовке к государственным экзаменам на получение лицензии социального служащего. На второй день я заметила этого очаровательного мужчину, и когда он проходил мимо меня, послала ему одну из своих самых ослепительных улыбок. Потом я вышла на улицу посидеть и отдохнуть. Он подошел ко мне и спросил, не хочу

ли я сходить в кафетерий. Я согласилась. Когда мы зашли туда, он немного замешкался и спросил: «Могу я что-нибудь купить для вас?» У меня возникло ощущение, что он стеснен в средствах, поэтому я ответила: «Нет, спасибо. Все в порядке». Я купила себе соку, мы пошли обратно и проговорили до конца дня. Мы рассказывали друг другу о том, откуда мы родом, где работаем и так далее. Потом он сказал: «Мне хотелось бы пообедать с вами сегодня вечером». Мы договорились встретиться на Фишермановской пристани. Когда мы встретились, у него был озабоченный вид. Он сказал, что пытается решить, как ему следует вести себя – романтично или практично. У него хватало денег либо на совместный круиз по заливу, либо на обед. Разумеется, я сразу же перебила его и сказала: «Давайте покатаемся по заливу, а потом я приглашу вас на обед». Так мы и сделали. Я чувствовала себя умной и сильной, потому что предоставила ему возможность выполнить век задуманную программу.

В заливе было очень красиво. Солнце уже садилось, а мы все время разговаривали. Он рассказал мне о том, как он боится сблизиться с новыми людьми. У него была связь с женщиной, продолжавшаяся уже несколько лет, но он знал, что это не то, в чем он нуждается. Он оставался с ней потому, что очень любил ее шестилетнего сына и не мог вынести мысли о том, что мальчик вырастет без мужчины в доме. Он также прозрачно намекнул на свои сексуальные проблемы с этой женщиной.

Колесики в моей голове сразу же завертелись. Я думала: «Это замечательный мужчина которому просто еще не повстречалась подходящая женщина. Совершенно ясно, что он честен и способен на сострадание». Для меня не имел значения то, что ему было тридцать семь лет и вероятно, ему предоставлялось много возможностей установить нормальные взаимоотношения с женщиной, что, может быть, именно в нем есть что-то неправильное. Он привел перечень своих недостатков, словно описывал качество товара на прилавке: импотенция, страх перед близостью, финансовые неурядицы. Не требовалось большого ума, чтобы сообразить, что он вдобавок очень пассивен: это было видно по его поведению. Но я была слишком очарована своим замыслом: стать той женщиной, которая изменит его жизнь. Его слова меня не встревожили.

Мы пошли обедать. Разумеется, за все платила я. Он протестовал и говорил, что ему неудобно; тогда я намекнула на возможность нанести мне визит и в свою очередь пригласить меня пообедать с ним. Эта идея показалась ему замечательной. Он интересовался всем: где я живу, где он сможет остановиться, если приедет, каковы возможности для работы в моем городе. Пятнадцать лет назад он работал школьным учителем и с тех пор сменил много занятий, причем каждое следующее, по его собственному признанию, было менее оплачиваемым и менее престижным. Сейчас он работал выездным консультантом в клинике для алкоголиков. Что ж, все выходило великолепно. Я жила с алкоголиками раньше, и они вымотали мне душу, а здесь передо мной был надежный человек. Он не мог оказаться сильно пьющим хотя бы потому, что консультировал алкоголиков, не так ли?

Он заметил, что наша официантка, пожилая женщина с хриплым голосом, напоминает ему его мать, которая была алкоголичкой. Я знала, как часто дети алкоголиков приобретают склонность к спиртному, но он весь вечер не употреблял алкоголя, постоянно заказывая «перье» (Французская минеральная вода). Я едва ли не мурлыкала от счастья, думая: «Этот мужчина для меня». Неважно, что он так часто менял работу и что общая картина его карьеры напоминает скольжение вниз по склону холма. Я объясняла это обычной неудачливостью. Казалось, в его жизни было много неудач, и это делало его еще более привлекательным для меня. Я жалела его.

Он довольно долго говорил о том, как я нравлюсь ему, как уютно он себя чувствует в моем обществе, как мы похожи друг на друга. Я чувствовала то же самое. Когда мы расставались, он держался, как безупречный джентльмен, а я поцеловала его и ласково пожелала ему спокойной ночи. Я чувствовала себя уверенно: этот мужчина не собирался давить на меня в сексуальном отношении. Он просто хотел быть со мной, потому что ему нравилось мое общество. Я не сочла это признаком настоящих сексуальных проблем, заставляющих его избегать близости. Кажется, я была уверена, что если мне представится случай, то я смогу разрешить все его мелкие затруднения.

На следующий день семинар закончился, и мы стали договариваться о том, когда он сможет навестить меня. Он предложил приехать за неделю до своих экзаменов и остановиться у меня на квартире. Но все это время он должен был, по его словам, заниматься учебой. У меня было несколько отгулов, и я хотела взять их на время его визита, чтобы мы могли вместе погулять и полюбоваться окрестностями. Но нет: его экзамены были слишком важным делом. Вскоре я отказалась от всех своих планов, пытаюсь устроить все как можно лучше для него. Во мне нарастал страх того, что он не придет, хотя перспектива иметь в своей квартире постоянно сидящего над книгами мужчину, а самой каждый день ходить на работу представлялась не слишком блестящей. Но мне хотелось сделать все «как надо», и я уже чувствовала себя виноватой в его возможном разочаровании. Вызов для меня заключался в том, чтобы поддерживать его заинтересованность. Он так увлекся мною сначала, что если бы я отказалась теперь, то это выглядело бы так, словно я предала его. Поэтому я была готова хоть стоять на голове, чтобы доставить ему удовольствие.

Мы расстались, так и не договорившись до конца, хотя я предлагала план за планом, пытаюсь решить все проблемы, связанные с его приездом. После прощания я чувствовала себя подавленной, и, уж не знаю почему, — виноватой.

На следующий день он позвонил мне, и это было замечательно. Я как будто искупила свою вину перед ним. Через день он позвонил еще раз, в пол-одиннадцатого вечера, и начал спрашивать, как ему следует поступить по отношению к его теперешней подруге. На это у меня не было ответа, я так ему и сказала. Мое беспокойство все возрастало. Я разнервничалась и в первый раз не последовала своей старой привычке вмешиваться и пытаться все исправить. Он накричал на меня, а потом повесил трубку. Я была поражена. Я подумала: «Может быть, это моя вина. Может быть, я недостаточно помогла ему». У меня возникло страшное желание перезвонить ему и извиниться за то, что рассердила его. Но, как вы помните, я два раза была замужем за алкоголиками, поэтому регулярно посещала собрания «Ал-Анона». Каким-то образом то, что я усвоила там, помешало мне позвонить ему и принять вину на себя. Через несколько минут он позвонил сам и извинился передо мной, а потом стал задавать те же самые вопросы, на которые я по-прежнему не могла ответить. Он снова накричал на меня и бросил трубку. На сей раз я поняла, что он был пьян, но желание перезвонить ему и попытаться поправить положение не исчезло. Если бы в тот вечер я взяла ответственность на себя, то сейчас мы с ним могли бы жить вместе, и я вздрагиваю при одной мысли о том, на что это могло бы быть похоже. Через несколько дней я получила очень вежливое письмо, где говорилось, что он еще не готов к взаимоотношениям с другой женщиной, но ни словом не упоминалось о его истериках по телефону, Это был конец.

Годом раньше это могло быть лишь началом. Он был мужчиной того типа, который я всегда считала неотразимым: красивым, чарующим, немного несчастным, не в полной мере реализующим свой потенциал. Когда на встречах в «Ал-Аноне» какая-нибудь женщина начинала говорить о том, что ее привлекал не мужчина, а его скрытый потенциал, мы смеялись от души, поскольку все прошли через это. Мы соединяли свою жизнь с мужчиной, так как были уверены, что он нуждается в нашей помощи и поддержке, дабы полностью раскрыть свои способности. Я знаю все о том, как надо помогать, доставлять удовольствие, выполнять всю работу по дому и брать на себя всю ответственность во взаимоотношениях. Я вела себя так ребенком со своей матерью, а потом – с каждым из своих мужей. Мы с матерью никогда особенно не ладили. В ее жизни было много мужчин. Когда появлялся новый кавалер, ей не хотелось возиться со мной, и она отправляла меня в школу-интернат. Но когда очередной мужчина бросал ее, я немедленно снова оказывалась нужной, чтобы слушать ее рыдания и жалобы. Когда мы были вместе, моя обязанность заключалась в том, чтобы утешать и успокаивать ее, но это никогда не удавалось мне достаточно хорошо. Я не могла освободить ее от страданий. Тогда она начала сердиться на меня за то, что я не люблю ее и не забочусь о ней. Потом появлялся новый мужчина, и она опять забывала обо мне. Можно сказать, что я сделала своего рода карьеру, пытаюсь помогать людям. Лишь в этом качестве я чувствовала себя достойной и полезной, и мне хотелось делать это все лучше и лучше. Именно потому окончательное преодоление потребности сблизиться с мужчинами, которые не могли предложить мне ничего, кроме возможности помочь им, стало для меня огромной победой.

Что привлекло Сюзанну к человеку из Сан-Франциско?

Карьера социального служащего была для Сюзанны почти такой же неизбежной, как и ее влечение к мужчинам, нуждавшимся в ее помощи и поддержке. Первым намеком при встрече с человеком из Сан-Франциско для нее послужили его денежные проблемы. Когда она разгадала намек и расплатилась за сок в кафетерии, они обменялись важной информацией: он дал ей понять, в чем он нуждается, а она продемонстрировала готовность не травмировать его чувства. Эта тема – «у тебя не хватает, зато у меня хватит на нас обоих» – повторилась, когда они встретились вечером, и она заплатила за обед. Проблемы с деньгами, проблемы с сексом, проблемы с близостью – те самые сигналы, которые должны были послужить предупреждением для Сюзанны, учитывая ее опыт отношений с мужчинами, вместо этого стали манящими позывными, пробудившими ее потребность заботиться и опекать. Ей было очень трудно оставить без внимания «аппетитную наживку»: не вполне довольного жизнью мужчину, который с ее помощью, казалось, мог стать кем-то особенным. Сюзанна оказалась не способна сначала спросить себя: «Зачем это мне?», но поскольку она находилась на стадии выздоровления от своего болезненного пристрастия, то в конце концов смогла оценить происходящее с реалистичной точки зрения. Она впервые обратила внимание на то, что она получает от взаимоотношений, вместо того чтобы полностью сосредоточиваться на помощи нуждающемуся в помощи мужчине.

Вполне очевидно, что каждая из женщин, о которых мы говорили, нашла себе мужчину, предоставлявшего ей уже известный по прошлой жизни вызов, – человека, в обществе которого она могла чувствовать себя удобно и быть собой. Но важно понять, что ни одна из этих женщин не осознавала, что ее привлекает. В противном случае выбор был бы более сознательным: принять вызов либо избежать его. Часто кажется, будто нас привлекают качества, являющиеся противоположностью отрицательных качеств наших родителей. Арлин, например, увлеклась молодым бисексуальным мужчиной хрупкого

телосложения, не представлявшим для нее видимой физической угрозы. Она считала, что может чувствовать себя надежно в обществе мужчины, который едва ли проявит склонность к насилию, присущую ее отцу. Но менее осознанные попытки изменить его на свой лад и с самого начала овладеть ситуацией, явно способствовавшей удовлетворению ее потребности в любви и безопасности, – вот что было движущей силой в ее отношениях с Эллисом и сделало для нее таким трудным отказ от него и от вызова, который он олицетворял.

Отношения между Хлоей и ее другом – ярким женоненавистником – кажутся еще более запутанными, хотя встречаются столь же часто. Уже в первом их разговоре присутствовали разнообразные намеки на склад его личности и его отношение к женщинам, но ее потребность принять вызов, который он олицетворял, была почти непреодолимой. Вместо того чтобы рассматривать его как опасно агрессивного субъекта, Хлоя сочла его беспомощной жертвой, нуждающейся в понимании. Осмелюсь предположить, что не каждая женщина, встретившая подобного мужчину, увидела бы его глазами Хлои. Многие постарались бы держаться от него подальше, но зрение Хлои было искаженным – таким сильным было ее стремление связать себя с этим человеком и со всем, что он олицетворял для нее.

Почему, начав однажды, бывает так трудно разорвать взаимоотношения, оставить партнера, заставляющего вас повторять все мучительные пируэты деструктивного танца? Главное правило гласит: чем труднее разорвать неудачные отношения, тем больше в них содержится элементов борьбы, начавшейся еще в детстве. Мы любим слишком сильно потому, что пытаемся преодолеть старые страхи, страдания, гнев и разочарование, оставшиеся с детства. Прекратить взаимоотношения для нас означает упустить драгоценную возможность обрести облегчение и исправить ту ошибку, которую мы когда-то допустили.

Хотя эти подсознательные психологические предпосылки объясняют наше стремление оставаться с мужчиной, несмотря на все страдания, надо отдать должное интенсивности нашего сознательного опыта.

Трудно переоценить тот мощный эмоциональный заряд, который приносят с собой подобные взаимоотношения для женщины, вовлеченной в них. Когда она пытается отрезать себя от общения с мужчиной, которого любит слишком сильно, возникает ощущение, словно тысячи вольт мучительной энергии пробегают по ее нервам и вытягивают их трепещущие окончания. Пустота прошлого обволакивает ее, тащит ее вниз – в то место, где до сих пор обитает ее детский ужас перед одиночеством. Она уверена, что не сможет пережить эту муку.

Этот заряд – сильнейшее побуждение быть с мужчиной и заставить взаимоотношения нормально работать – не присутствует в той же степени в более здоровых, спокойных отношениях, поскольку они не заключают в себе желания расплаты по старым счетам и преодоления старых страхов. Именно волнующая возможность исправить старую несправедливость, завоевать потерянную любовь, обрести невысказанное в прошлом одобрение является той подсознательной «алхимией», которая скрывается за влюбленностью.

Вот почему, когда в нашей жизни появляется мужчина, заинтересованный в нашем счастье и благополучии, предоставляющий нам возможность установить действительно здоровые взаимоотношения, мы обычно не интересуемся им. Не заблуждайтесь: такие мужчины и в самом деле появляются в нашей жизни. Каждая из моих клиенток, любивших слишком сильно, могла вспомнить по

меньшей мере одного, а часто и нескольких мужчин, которых она описывала как «по-настоящему славных», «добрых и ласковых», «искренне заботившихся обо мне». Затем обычно появлялась ироническая улыбка и задавался вопрос: «Ну почему я не связала свою жизнь с ним?» Часто ответ на собственный вопрос приходил на одном дыхании: «Почему-то он так и не смог глубоко взволновать меня. Наверное, потому, что он был слишком хорошим, да?»

Но есть лучший ответ: его поступки и наши реакции, его движения и наши ответные движения не совпадали и не могли составить безупречный дуэт. Хотя его общество может быть приятным, интересным, успокаивающим или обнадеживающим, нам трудно считать взаимоотношения с ним чем-то важным и достойным развития на более серьезном уровне. Вместо этого мы быстро оставляем такого мужчину, игнорируем его или в лучшем случае относимся к нему «просто как к другу». Его присутствие не вызывает у нас учащенного сердцебиения и чувства пустоты в желудке, которое мы привыкли называть любовью...

Иногда такие мужчины долгие годы остаются в категории «друзей», время от времени встречаясь с нами за бокалом коктейля и осушая наши слезы, пока мы докладываем им об очередном предательстве, разладе или унижении, испытываемых нами в отношениях с другим мужчиной. Эти сострадательные, понимающие мужчины не могут предложить нам драматизма, страданий и напряжения, которые кажутся нам столь нужными и «правильными». Дело в том, что мы привыкли ощущать плохое как хорошее, а хорошее как чуждое, подозрительное и вызывающее неудобство. Благодаря близкому и длительному знакомству со страданием мы предпочитаем выбирать страдания. Более здоровый и любящий мужчина не сможет играть важную роль в нашей жизни, пока мы не научимся отказываться от потребности снова и снова переживать моменты своей старой борьбы.

Реакции, а следовательно, и взаимоотношения женщины с более здоровым прошлым сильно отличаются от наших, поскольку борьба и страдание знакомы ей в меньшей степени и не стали неотъемлемой частью ее личности. Они «неудобны» для нее. Если общество мужчины стесняет или ранит ее, вызывает беспокойство, разочарование, гнев, ревность или другие отрицательные эмоции, она будет рассматривать опыт общения с ним как неприемлемый, как то, чего следует избегать. С другой стороны, она будет стремиться к взаимоотношениям, предлагающим ей любовь, комфорт и взаимную поддержку, поскольку это кажется ей правильным. Можно с полным основанием утверждать, что влечение, возникающее между двумя людьми, способными создать отношения, основанные на обмене здоровыми реакциями, может быть сильным и волнующим, но никогда не будет столь принуждающим, как влечение, возникающее между женщиной, которая любит слишком сильно, и мужчиной, с которым она может «танцевать».

6. Мужчины, выбирающие женщин, которые любят слишком сильно

Она — скала,

на которую я могу опереться,
Она — солнце моего дня,
И мне все равно,
что вы скажете о ней;
Боже, она взяла меня к себе
и сделала меня всем,
Что я есть сегодня.

«Она — моя скала»

Как это происходит с мужчиной? Каковы его чувства и переживания в первые моменты встречи с женщиной, которая любит слишком сильно? Что происходит с его чувствами по мере продолжения взаимоотношений, особенно если он меняется в худшую или лучшую сторону?

Некоторые из мужчин, чьи истории приведены ниже, приобрели глубокие знания о себе и подробно разобрались в схемах взаимоотношений с женщинами, которые связали с ними свою жизнь. Некоторые из них, выздоравливающие от болезненных пристрастий, имеют многолетний опыт терапевтического лечения в обществах «Анонимных алкоголиков» или «Анонимных наркоманов» и поэтому разбираются в причинах своей привлекательности для со-алкоголиков женского пола, пытающихся облегчить их страдания. Другие, не имевшие проблем с наркотическими веществами, тем не менее прибегали к традиционным методам терапии, помогавшим им лучше понять себя и свои взаимоотношения с женщинами.

Хотя эти истории различаются в деталях, в них всегда присутствует притягательная фигура сильной женщины, каким-либо образом обещающей мужчине восполнить качества, отсутствующие в его характере или в его жизни.

Том: Сорок восемь лет; трезвенник с двенадцатилетним стажем; отец и старший брат умерли от алкоголизма.

— Помню вечер, когда я встретился с Элейн. В загородном клубе были танцы. Нам обоим было чуть больше двадцати, и оба мы приехали в клуб со своими знакомыми. Выпивка уже успела превратиться для меня в проблему. В двадцать лет меня арестовали за вождение автомобиля в нетрезвом виде, а через два года я попал в серьезную аварию опять-таки из-за своего пьянства. Разумеется, тогда я не считал, что алкоголь вообще вреден для меня. Я был обычным парнем с радужными перспективами, умевшим весело провести время.

Элейн пришла с моим приятелем, который представил нас друг другу. Она оказалась очень привлекательной, и я был счастлив, когда мы поменялись партнершами на один танец. Естественно, в тот вечер я пил, поэтому вел себя довольно самоуверенно. Я хотел произвести на нее впечатление во время танца и сделал несколько рискованных пируэтов. Я так старался показаться ей ловким и раскованным, что буквально врезался в другую танцующую пару и чуть было не вышиб дух из незнакомой женщины. Я очень смутился и смог лишь промямлить, что мне очень жаль, но Элейн ничуть не

растерялась. Она взяла ту женщину под руку, извинилась перед ней и перед ее мужем и проводила их к креслам. Она была так мила и обходительна, что муж, похоже, был только рад случившемуся. Потом она вернулась ко мне, очень обеспокоенная моим состоянием. Другая женщина могла бы рассердиться и уйти, не сказав ни слова. Вообще-то после такого позорного провала я сам был готов улизнуть от нее.

Мы с ее отцом всегда отлично ладили до самой его смерти. Разумеется, он тоже был алкоголиком. А моя мать любила Элейн. Мать постоянно повторяла, что мне нужна именно такая женщина, которая может позаботиться обо мне.

Долгое время Элейн поддерживала и защищала меня так же, как в тот первый вечер на танцах. Когда она наконец занялась собой и перестала облегчать мне мое пьянство, я заявил, что она больше не любит меня, и сбежал со своей двадцатидвухлетней секретаршей. После этого я быстро покатился под гору. Через полгода я впервые пришел на собрание «А.А.», и с тех пор больше не пью.

Мы с Элейн снова сошлись примерно через год после того, как я стал трезвенником. Это было очень нелегко, но мы по-прежнему сильно любили друг друга. Мы уже не те люди, которые сочетались браком двадцать лет назад, но, думаю, мы любим и сами себя, и друг друга больше, чем тогда, и каждый день стараемся быть честными по отношению друг к другу.

Что привлекло Тома к Элейн?

То, что произошло между Томом и Элейн, типично для первой встречи алкоголика и со-алкоголика. Он попадает в неприятную ситуацию, а она вместо того, чтобы с оскорбленным видом отойти в сторону, принимает решение помочь ему. Она сглаживает острые углы и делает обстановку более удобной для него и окружающих. Она предоставляет ему чувство безопасности, обладающее для него могучей притягательной силой, так как его жизнь до встречи с ней становилась (или уже стала) неуправляемой.

Когда Элейн вступила в «Ал-Анон» и перестала мириться с болезненным пристрастием Тома, он поступил так, как поступает большинство наркоманов, когда их партнеры начинают выздоравливать. Он оставил ситуацию с наибольшим драматизмом и нашел замену для Элейн – другую женщину, готовую взять на себя роль спасительницы и утешительницы. Вскоре его состояние настолько ухудшилось, что у него осталось только два выхода: приступить к выздоровлению или умереть. Лишь когда альтернатива стала очевидной, он проявил готовность изменить свою жизнь.

Сейчас их отношения налаживаются – во многом благодаря тому, что оба обратились к помощи анонимных программ: Том – к «АА», а Элейн – к «Ал-Анон». Там они впервые в жизни начали учиться здоровому общению друг с другом, свободному от зависимости и манипулирования.

Чарльз: Шестидесят пять лет, инженер-строитель на пенсии, имеет двоих детей; развелся, снова женился, теперь вдовец.

– После смерти Элен прошло два года, и я наконец начинаю понимать, что со мной творится. Я никогда не думал, что приду на терапию – во всяком случае, не в этом возрасте – но после ее смерти я стал таким озлобленным, что это пугало меня. Я не мог избавиться от подспудного желания причинить

ей боль. Мне снилось, будто я бью ее, и я просыпался, выкрикивая оскорбления в ее адрес. Я думал, что схожу с ума. Наконец я набрался храбрости и обратился к врачу. Он такой же старый и консервативный, как я, поэтому, когда он посоветовал мне проконсультироваться у психолога, я проглотил свою гордость и сделал это. Я связался с людьми из «Хоспайс» (Дочерняя организация «Армии Спасения») в нашем городе, и они познакомили меня с терапевтом, специализировавшимся на помощи людям, перенесшим утрату близкого человека. Мое горе по-прежнему проявлялось во вспышках гнева, поэтому я считал себя уже ненормальным и с помощью терапевта начал разбираться, почему такое случилось.

Элен была моей второй женой. Моя первая жена Джанет до сих пор живет в нашем городе со своим новым мужем. «Новый» кажется мне довольно странным словом: ведь все это произошло двадцать пять лет назад. Мы с Элен познакомились, когда я работал инженером-строителем на государственной службе нашего графства. Она работала секретаршей в отделе планирования; я виделся с ней на работе и один-два раза в неделю – в маленьком кафетерии в деловой части города. Она была прелестной женщиной, немного застенчивой, но дружелюбной. Она всегда была прекрасно одета. По ее взглядам и улыбкам я догадывался, что нравлюсь ей. Наверное, я был немного польщен тем, что она заметила меня. Я знал, что после развода она осталась с двумя детьми, которых ей приходилось воспитывать в одиночку, и жалел ее. Как-то раз я предложил заплатить за ее кофе, и мы разговорились. Я не скрывал от нее, что женат, но, думаю, делал слишком сильный акцент на разочаровании своей семейной жизнью. Я по-прежнему не знаю, каким образом в тот день ей удалось внушить мне, что я замечательный человек, заслуживающий гораздо лучшей участи. Я уходил из кафетерия с таким чувством, будто вырос на целый метр. Мне хотелось видеть ее снова, хотелось испытать то, что я испытывал в ее присутствии: ощущение, что меня ценят. Может быть, в ее жизни просто не хватало мужчины, и я показался ей наиболее подходящим, но как бы то ни было, после нашей маленькой беседы я чувствовал себя большим, сильным и особенным.

Однако у меня не было намерения вступать с ней в близкие отношения. Раньше я не позволял себе ничего подобного. После войны я вернулся из армии к жене, ждавшей меня все это время. Мы с Джанет не были самой счастливой парой, но не были и особенно несчастными. Я никогда не думал о возможности изменить ей.

Элен уже дважды была замужем и много натерпелась от своих мужей. Оба бросили ее, и от каждого у нее осталось по ребенку. Теперь она растила детей одна, без всякой поддержки.

Наихудшее, что мы могли сделать, – это сильно увлечься друг другом. Я очень жалел ее, но знал, что мне нечего ей предложить. В те дни человек не мог получить развод так, как сейчас – просто потому, что ему этого захотелось. И конечно же, у меня не было достаточных средств. Я не мог потерять все, что имел, и начать все сначала с приглянувшейся мне женщиной, у которой было двое детей. Кроме того, я просто не хотел разводиться. Я больше не сходил с ума по Джанет, но любил своих детей и то, что нас связывало. Тем не менее по мере продолжения моих встреч с Элен положение начало меняться. Никто из нас не мог остановиться. Элен была одинока и говорила, что небольшая частичка меня для нее лучше, чем ничего. Я знал, что это правда. Как только у нас с Элен начался роман, вернуться обратно можно было, только причинив кому-то огромную боль. Вскоре я стал казаться себе отъявленным негодяем. Обе женщины рассчитывали на меня, а я предавал их обеих. Элен была без ума от меня. Она была готова на все ради того, чтобы увидеться со мной. Я пытался

прекратить это, но когда я видел ее милое печальное лицо на работе, у меня разрывалось сердце. Примерно через год Джанет узнала о нашей связи и предложила мне либо прекратить встречи с Элен, либо уйти. Я снова попытался порвать с Элен, но у меня ничего не получилось. Кроме того, отношения между мной и Джанет сильно изменились. Казалось, у меня стало еще меньше оснований для окончательного разрыва с Элен.

Это долгая история. Мой роман с Элен продолжался девять лет. Все это время моя жена упорно старалась сначала удержать меня, а потом наказать за то, что я ушел от нее. Мы с Элен несколько раз жили вместе, потом снова разъезжались. Наконец Джанет устала от этого и согласилась на развод.

Мне по-прежнему страшно вспоминать, каким адом это было для всех нас. Думаю, за эти годы я растерял всю свою гордость. Мне было стыдно за себя, за своих детей, за Элен и ее детей, даже за Джанет, не сделавшую ничего, чтобы заслужить такое обращение с собой.

Наконец, когда Джанет прекратила сопротивление и развод был получен, мы с Элен поженились. Но что-то между нами пошло не так еще в процессе развода. Все эти годы Элен была теплой, любящей и соблазнительной – очень соблазнительной. Разумеется, мне это нравилось. Ее любовь удерживала меня, несмотря на все страдания, причиняемые моим детям, моей жене, ей и ее детям. В ее обществе я чувствовал себя самым желанным мужчиной на свете. Конечно, мы ссорились и до женитьбы, поскольку напряжение было огромным, но наши ссоры всегда заканчивались примирением и занятиями любовью. Я чувствовал себя более нужным и желанным, чем когда-либо раньше. То, что было у нас с Элен, всегда казалось таким правильным, таким особенным, что цена, которую приходилось платить, почти устраивала нас.

Но когда мы наконец смогли сойтись и спокойно осмотреться вокруг, Элен охладела ко мне. Она по-прежнему безупречно одевалась, когда шла на работу, но дома почти не обращала внимания на свой внешний вид. Я не возражал, но замечал это. Секс с ней тоже стал не таким волнующим; она больше не интересовалась мною. Я пытался нажимать на нее, но это только расстраивало меня. Представьте себе: я чувствовал себя менее виноватым и наконец готовым по-настоящему радоваться ее обществу, а она отталкивала меня!

Через два года мы спали в отдельных спальнях. Холодность и отчужденность между нами сохранялись до ее смерти. Мне и в голову не приходило уйти от нее. Как я мог – я же заплатил такую цену за то, чтобы быть с ней!

Оглядываясь на прошлое, я понимаю, что в течение нашего романа Элен, наверное, страдала гораздо больше меня. Она не могла знать, кого я оставлю: ее или Джанет. Она много плакала и два раза угрожала самоубийством. Ей была ненавистна мысль о том, что она – «другая женщина». Но какими бы ужасными ни были эти годы, мы проявляли друг к другу больше любви и заботливости, чем в браке.

В браке с ней я чувствовал себя неудачником. Мне казалось, что я не могу сделать ее счастливой теперь, когда большинство проблем осталось в прошлом.

На терапии я пришел к пониманию многих вещей о себе. Вместе с тем я смог признать некоторые факты, касающиеся Элен, о которых мне не хотелось думать раньше. Ей гораздо лучше жилось в обстановке напряжения, психологического давления и секретности нашего романа, чем потом, когда все начало приходить в норму. Вот почему наша любовь умерла, когда роман закончился и началась супружеская жизнь.

Честно признав это, я начал преодолевать чудовищный гнев, который я испытывал по отношению к ней со дня ее смерти. Я сердился потому, что Элен обошлась мне слишком дорого: она стоила мне моего брака, любви и уважения моих детей. Полагаю, я чувствовал себя обманутым.

Что привлекло Чарльза к Элен?

Прелестная и чарующая при их первой встрече, Элен вскоре обеспечила Чарльза удовольствиями сексуальной жизни, слепой преданностью и любовью, граничащей с благоговением. Его сильное влечение к ней, несмотря на прочный, во многом здоровый брак, едва ли требует объяснений или оправданий. С самого начала и на протяжении долгих лет их романа Элен считала своей жизненной задачей укрепить его привязанность к себе и сделать терпимой и даже целесообразной его борьбу за разрыв отношений с женой.

Что действительно заслуживает объяснения, так это внезапная и практически полная потеря у Элен интереса к мужчине, ради которого ей пришлось столько ждать и страдать, сразу после того, как он смог свободно разделить с ней свою жизнь. Почему она любила его до безумия, пока он был женат, и быстро устала от его общества, когда он женился на ней?

Потому, что Элен хотела только того, чего не могла получить. Чтобы поддерживать длительные сексуальные отношения с мужчиной, ей требовалась гарантия определенной дистанции и недостижимости, предоставленная браком Чарльза с другой женщиной. Только на этих условиях она могла давать ему свою любовь и энергию. Она испытывала неудобство от настоящего партнерства, свободного от давления внешних обстоятельств, — от партнерства, которое могло развиваться и углубляться не в результате совместной борьбы против остального мира, а на другой, более здоровой основе. Чтобы поддерживать отношения, Элен нуждалась в возбуждении, напряженности и эмоциональных муках, причиняемых любовью к недоступному мужчине. Как только ее борьба за безраздельное обладание Чарльзом окончилась победой, она оказалась не способной к настоящей близости или хотя бы к проявлению нежных чувств. Победив, она фактически утратила интерес к своей победе.

Однако за долгие годы ожидания она проявляла все признаки женщины, которая любит слишком сильно. Она искренне страдала и тосковала по мужчине, которого она любила, но которым не могла по-настоящему обладать. Она считала его центром своего существования, важнейшей движущей силой своей жизни, но лишь до тех пор, пока не получила его. Реальность его близости как партнера в отсутствие «горько-сладкой» романтики их незаконной связи оказалась не в силах пробудить в ней тот страстный восторг, который она испытывала с тем же самым мужчиной на протяжении девяти лет.

Часто наблюдается следующее: когда двое людей, состоящих в длительной связи друг с другом, наконец принимают решение вступить в брак, в их взаимоотношениях появляется надлом, пропадает возбуждение, и любовь уходит. Это не обязательно происходит потому, что люди охлаждаются друг к другу. Возможно, причина в том, что, приняв такое решение, один из них или оба переоценили свою способность к близости с другим человеком. При взаимоотношениях, не основанных на взаимных обязательствах, углубление близости кажется залогом их надежности. При возникновении взаимных обязательств эмоциональное отчуждение часто является следствием попыток защитить себя.

Именно это произошло между Элен и Чарльзом. Чарльз со своей стороны игнорировал любые признаки отсутствия эмоционального участия со стороны Элен, потому что чувствовал себя польщенным ее вниманием. Он вовсе не был пассивной жертвой ее манипуляций, добровольно отказавшись увидеть ту часть характера Элен, которая не совпадала с его представлением о себе – представлением, которое она укрепляла и в которое ему хотелось верить. Много лет он жил с Элен в тщательно построенном мире фантазий, не желая подвергать опасности иллюзию, тешащую его самолюбие. Его гнев после смерти Элен был большей частью направлен против него самого: он с опозданием признал свою близорукость и ту роль, которую он играл в создании и увековечивании фантазии о всепоглощающей любви, нашедшей свое воплощение в совершенно бесплодном браке.

Рассел: Тридцать два года; социальный служащий, разрабатывающий общественные программы для малолетних правонарушителей.

– На детишек, с которыми я работаю, производит большое впечатление татуировка на моей левой руке. Она многое говорит о моей прежней жизни. Я сделал ее в семнадцать лет. Мне хотелось вытатуировать свое имя, поскольку я был уверен, что в один прекрасный день я буду лежать на земле мертвый и никто не узнает, как меня звали. Я считал себя чертовски нехорошим парнем.

До семи лет я жил с матерью. Потом она вышла замуж, и мы с ее мужем здорово не поладили. Я часто убегал из дома, а в те времена за такое обычно запирали в каком-нибудь исправительном заведении. Сначала это был детский дом, потом приемные родители, потом снова детский дом. Вскоре я попал в Бойз-Кемп (Вид правительственных заведений с относительно мягким режимом для трудных подростков), а потом в Ассоциацию по надзору над трудными подростками. По мере взросления я несколько раз сидел за решеткой и наконец оказался в настоящей тюрьме. К двадцати пяти годам я перепробовал все исправительные учреждения, которые мог предложить штат Калифорния, – от лесного молодежного лагеря до камеры строгого режима.

Не стоит и говорить о том, что тогда я проводил взаперти гораздо больше времени, чем на воле. Но я все-таки умудрился познакомиться с Моникой. Как-то вечером в Сан-Хосе мы с приятелем обкатывали «взятый взаймы» автомобиль. Мы заехали в придорожное кафе с гамбургерами и припарковались рядом с двумя девушками. Пошли шуточки и разговорчики; вскоре мы уже устроились на заднем сиденье их машины.

Мой приятель был настоящим ловеласом. Он держался невозмутимо и уверенно, поэтому в женском обществе я предоставлял ему возможность вести все разговоры. Он всегда мог заинтересовать пару девчонок и зацепить их, но право выбора принадлежало ему – за хорошо подвешенный язык и проделанную работу. Однако в тот вечер мне было не на что жаловаться,

поскольку он поладил с маленькой сексуальной блондиночкой, сидевшей за рулем, а я остался с Моникой. Ей было пятнадцать лет. Она была действительно очень миленькая – вся мягкая, восторженная и заинтересованная. Она с самого начала понравилась мне своей внимательностью и заботливостью.

Должен сказать, что, отсидев срок, вы узнаете, что в мире есть немало женщин, считающих вас подонком, с которым не стоит иметь никаких дел. Но есть и другие, которым вы нравитесь. Их очаровывает сама идея завязать отношения с подобным человеком. Они видят, какой вы плохой и большой, и начинают совращать вас, чтобы потом усмирить и заставить ходить по струнке. Или им кажется, что вас несправедливо обидели, жалеют вас и хотят помочь. Моника явно принадлежала к тем, кто хочет помочь. Она в самом деле была славной девочкой – никаких нападок, никакой язвительности. Пока мой приятель развлекался с ее подругой, мы с ней гуляли под луной и разговаривали. Она хотела знать обо мне все. Я немного подредактировал свою историю, чтобы не напугать ее, и рассказал ей массу печальных вещей. Например, как мой отчим ненавидел меня и как я жил у этих проклятых приемных родителей, которые били меня и тратили деньги, отпущенные государством на мое воспитание, на собственных детей. Пока я говорил, она крепко сжимала мне руку, гладила по плечу, а потом в ее больших карих глазах даже появились слезы. Так что когда мы распрощались, я уже по уши влюбился в нее. Приятель принялся расписывать сочные подробности своей встречи с блондинкой, но мне даже не хотелось слушать. Моника дала мне свой адрес и номер телефона. Само собой, я собирался позвонить ей на следующий день, но при выезде из города полицейские задержали наш автомобиль, потому что он числился в розыске. В это время я думал только о Монике. Я был уверен, что это конец: ведь я говорил ей, как сильно я хочу исправиться и пойти по прямой дорожке.

Снова оказавшись в Ассоциации по надзору, я решил рискнуть и послал ей письмо. Я написал, что отбываю срок, но на этот раз за то, чего я не делал – копы якобы арестовали меня из-за того, что я им не нравлюсь и давно был у них на заметке. Моника сразу же прислала ответ и следующие два года продолжала писать мне почти ежедневно. Мы писали только о том, как сильно мы любим друг друга, как нам не хватает друг друга и чем мы будем заниматься, когда меня выпустят.

Ее мать не позволила ей встретиться со мной в Стоктоне после освобождения, поэтому я поехал в Сан-Хосе на автобусе. Я был взволнован и в придачу сильно испуган. Наверное, я боялся, что в конце концов окажусь не нужен ей. Поэтому вместо того, чтобы сразу же отправиться к ней, я отыскал кое-каких старых приятелей. Одно потянуло за собой другое. Мы начали большую гульбу, и когда ребята наконец отвезли меня к дому Моника, прошло целых четыре дня. Я был в самом плачевном состоянии. Мне потребовалось выпить хотя бы для того, чтобы набраться храбрости встретиться с ней. Я боялся, что она предложит мне катиться на все четыре стороны.

Слава Богу, ее мать была на работе, когда парни выгрузили меня на дорожку перед ее домом. Моника с улыбкой вышла мне навстречу. Она была рада видеть меня, хотя ничего не слышала обо мне после моего приезда в город. Как только я немного протрезвел, мы отправились на очередную потрясающую прогулку. У меня не было денег на развлечения и не было автомобиля, но ей было наплевать и на то, и на другое.

Долгое время я не мог сделать ничего плохого в глазах Моники. Она находила оправдания всему, что я делал и чего не делал. Я несколько раз сидел в тюрьме, но она все-таки приклеилась ко мне и вышла за меня замуж. Ее отец бросил семью, когда она была совсем малышкой, но ее мать ничего не забыла и очень косо поглядывала на меня. Я ей совсем не нравился. В сущности, мы с Моникой поженились случайно. Однажды меня арестовали за мошенничество и подделку чеков. Мать не разрешила Монике встретиться со мной, когда меня выпустили под залог, поэтому она сбежала, и мы поженились. Монике было восемнадцать лет. До суда мы некоторое время жили в отеле. Она работала официанткой, но потом ушла оттуда, чтобы иметь возможность каждый день приходить в суд на слушание моего дела. Потом я, само собой, отправился в тюрьму, а Моника вернулась домой. Они с матерью так часто ссорились, что в итоге Моника переехала в ближайший к тюрьме городок и снова устроилась на работу официанткой. Там был колледж, и я всегда надеялся, что она вернется к учебе: она была очень способной, и ей нравилось учиться. Но она заявила, что ей хочется только ждать меня. Мы переписывались, и она приходила на свидания так часто, как позволяли правила. Она много беседовала обо мне с тюремным капелланом, упрашивая его поговорить со мной и помочь мне. В конце концов мне пришлось попросить ее прекратить это. Я того парня на дух не переносил, мы с ним просто не могли нормально разговаривать.

Несмотря на визиты, она продолжала писать мне и присылала разные книги и статьи о том, как встать на правильный путь. Она постоянно твердила, что молит Бога о том, чтобы я изменился. Мне хотелось держаться подальше от тюрьмы, но я так долго «мотал срока», что больше ничего не умел делать.

Наконец что-то внутри меня щелкнуло, и я разработал программу, которая должна была помочь мне найти свое место в жизни. В тюрьме я поступил на курсы, а кроме того, закончил высшую школу и начал заочное обучение в колледже. Когда я освободился, мне как-то удалось уберечься от неприятностей и продолжить обучение. В итоге я получил диплом специалиста по общественной деятельности, но при этом потерял жену. Сперва мы упорно боролись за то, чтобы все было о'кей, но когда жизнь стала полетче и мы приблизились к тому, на что всегда надеялись, Моника стала более резкой и сердитой, чем когда-либо за годы наших бедствий. Она ушла от меня в то самое время, когда нам следовало бы быть наиболее счастливыми. Я даже не знаю, где она теперь. Ее мать отказывалась говорить со мной, и в конце концов я решил, что это не мое дело – искать ее, если она не хочет быть со мной. Иногда мне кажется, что Монике было гораздо проще любить свое представление обо мне, чем любить меня как человека. Мы любили друг друга, когда не могли быть вместе, когда у нас были только письма, свидания в тюрьме и мечты о будущем. Когда я начал воплощать наши мечты в действительность, она охладела ко мне. Чем быстрее мы приближались к среднему классу, тем меньше ей это нравилось. Наверное, она больше не могла жалеть меня.

Что привлекло Рассела к Монике?

Ничто в прошлом Рассела не подготовило его эмоционально или хотя бы физически для отношений с женщиной, основанных на любви и взаимных обязательствах. Большую часть своей жизни он активно искал ощущения силы и безопасности, либо убегая из дома, либо увлекаясь опасными эскападами. Посредством этой сильно увлекающей, волнующей и напряженной деятельности он неосознанно пытался избежать отчаяния. Он пользовался опасными

предприятиями для того, чтобы избежать чувства безнадежности и беспомощности перед эмоциональной отчужденностью своей матери.

Встретив Моника, он был очарован ее ненавязчивой привлекательностью и нежностью. Вместо того, чтобы отвергать его за то, что он «плохой», она реагировала на его проблемы с искренним интересом и глубоким состраданием. Она сразу же дала ему понять, что готова помочь ему, и прошло совсем немного времени до того момента, когда ее готовность подверглась первому испытанию. Когда Рассел исчез, Моника стала терпеливо ждать его. Казалось, у нее было достаточно любви, выдержки и благоразумия, чтобы справиться с любыми безрассудствами Рассела. Однако, хотя может показаться, что Моника обладала огромной терпимостью к Расселу и его поведению, на самом деле верно как раз противоположное. Никто из них двоих не осознавал, что она может преданно ждать его лишь до тех пор, пока его нет рядом. Пока они были разделены, Рассел находил в Монике безупречного партнера, идеальную жену заключенного. Она охотно проводила свою жизнь в ожидании и надежде на то, что он изменится и они смогут быть вместе. «Жены заключенных», подобные Монике, представляют собой, наверное, крайнее выражение типа женщины, которая любит слишком сильно. Будучи не способными на какую-либо степень близости с мужчиной, они вместо этого живут фантазией, мечтой о том, какой сильной будет их любовь в неопределенном будущем, когда их партнер изменится и станет доступен для них. Но они способны на близость только в своих мечтах.

Когда Рассел совершил почти невозможное, покончив с тюрьмой и начав нормальную жизнь, Моника отшатнулась от него. Его присутствие в ее жизни потребовало угрожающей степени близости с ним; оно доставляло ей гораздо больше неудобств, чем его отсутствие. И, конечно, повседневная действительность в обществе Рассела никак не могла сравниться с идеализированным образом взаимной любви, которым она так долго любовалась. Среди заключенных бытует поговорка, что каждого из них по выходу из тюрьмы ожидает «кадиллак за углом» — идеализированная версия того, какой станет для них жизнь, когда они вернутся на волю. В воображении «жен заключенных» за углом припаркован не «кадиллак», символизирующий деньги и власть, а карета, запряженная шестью белыми лошадьми, олицетворяющая волшебную романтическую любовь. Мечта этих женщин заключается в том, как они будут любить и получать любовь взамен. Как правило, им проще жить со своей мечтой, чем пытаться воплотить ее в реальной жизни.

Важно понять, что Рассел казался не способным полюбить по-настоящему, в то время как Моника со своим терпением и состраданием казалась способной на самые глубокие чувства. В действительности им обоим в равной степени не хватало способности любить. Поэтому они стали партнерами, когда не могли быть вместе, и поэтому их отношения распались вскоре после того, как они смогли быть вместе. Следует заметить, что в настоящее время у Рассела нет спутницы жизни. Он все еще борется со своими проблемами.

Тайлер: Сорок два года, администратор; разведен, детей не имеет.

— Пока мы с Нэнси еще жили вместе, я в шутку рассказывал знакомым, что при нашей первой встрече у меня так стучало сердце, что я не мог перевести дыхание. Это правда: она была медсестрой, работавшей на нашу фирму, а я проверял свою дыхательную систему в ее кабинете — вот откуда взялись сердцебиение и тяжелое дыхание. На обследование меня послал шеф: я набрал порядочно лишнего веса, и к тому же у меня начала побаливать грудь. Я был и впрямь в ужасной форме. Моя жена полтора года назад ушла от меня к другому мужчине, и так как я знал, что в таких случаях многие

мужики начинают бегать по барам после работы, то просто оставался дома, смотрел телевизор и ел.

Я всегда любил поесть. Мы с женой много играли в теннис, и, полагаю, это сжигало лишние калории. Но после ее ухода теннис наводил на меня тоску. Черт побери, все наводило на меня тоску!

В тот день в кабинете Нэнси я узнал, что набрал шестьдесят пять фунтов за восемнадцать месяцев. Мне и в голову не приходило взвеситься самому, хотя я сменил несколько размеров одежды. Мне было на все наплевать.

Сперва Нэнси держалась строго по-деловому. Она говорила о серьезности проблемы лишнего веса и о том, что мне нужно делать, чтобы преодолеть ее. Но я чувствовал себя стариком и, по правде говоря, не хотел ничего менять.

Наверное, я просто жалел себя. Даже моя бывшая супруга бранила меня при встречах и спрашивала: «Как ты можешь так распускаться?» Я в глубине души надеялся, что она вернется и спасет меня, но этого не произошло.

Нэнси спросила, не предшествовал ли началу моего ожирения какой-нибудь неосмотрительный поступок. Когда я рассказал ей о своем разводе, она частично утратила свою профессиональную деловитость и с симпатией похлопала меня по руке. Помню, что в тот момент я весь встрепенулся. Это было необычно: я уже долгое время не испытывал нормальных чувств по отношению к окружающим. Она прописала мне диету, вручила пачку брошюр и проспектов и попросила заходить к ней раз в две недели, дабы проследить за процессом моего лечения.

Я едва смог дождаться следующего визита. Две недели прошли, я не сбросил ни капли жира, но наверняка завоевал ее симпатию. Во время моего второго посещения мы разговаривали только о том, как развод повлиял на меня. Она начала убеждать меня делать то, что мне советовал каждый встречный: ходить на занятия по аэробике, вступить в клуб здоровья, отправиться в турпоездку, открыть для себя новые интересы. Я со всем согласился, ничего не сделал и две недели ждал новой встречи с нею. На этот раз я попросил ее о свидании. Я знал, что я толстый и ужасно выгляжу. Непонятно, откуда я взял смелость для такого предложения, однако она приняла его. Когда я заехал за ней в субботу вечером, она взяла с собой журнальные статьи о диете, сердечных расстройствах, развивающих упражнениях и борьбе со стрессом. Мне уже давно не уделяли столько внимания.

Мы начали встречаться, и вскоре наше общение переросло в нечто серьезное. Мне казалось, что Нэнси хочет избавить меня от всех страданий. Можете мне поверить, она и в самом деле очень старалась. Я даже переехал к ней из своей квартиры. Она готовила блюда с низким содержанием холестерина и внимательно следила за моим питанием. Она даже давала мне с собой на работу диетические ланчи. Хотя у нее я не ел ничего подобного тому, что мне приходилось поглощать за долгие вечера перед телевизором, мне все-таки никак не удавалось сбросить вес. Я оставался на той же отметке: ни больше, ни меньше. Нэнси трудилась над моей проблемой гораздо упорнее меня. Оба мы вели себя так, словно это был ее замысел, словно она несла ответственность за мое выздоровление.

Вообще-то я думаю, что для эффективного сжигания калорий моему организму требуются серьезные физические нагрузки. Как раз упражнений-то

мне и не хватало. Нэнси играла в гольф, и я иногда присоединялся к ней, но оказалось, что гольф – не моя игра.

После восьми месяцев нашей совместной жизни я отправился по делам в свой родной город Эванстон. Неудивительно, что через два дня я встретил там двух своих друзей по высшей школе. Я со своей внешностью не хотел показываться никому на глаза, но эти парни были моими старыми знакомыми, и нам нужно было многое обсудить. Они удивились, узнав о моем разводе. Дело в том, что моя жена тоже родом из Эванстона. Как бы то ни было, они уговорили меня сыграть с ними пару сетов. Они оба были хорошими теннисистами и знали, что я люблю эту игру. Мне казалось, что я не смогу выдержать и одного гейма, но они настаивали.

Было просто здорово снова взять в руки ракетку. Хотя лишние фунты замедляли движения и я все время проигрывал, это ничего не значило. Я сказал им, что через год вернусь и обыграю их обоих.

Когда я приехал домой, Нэнси сообщила мне, что она ходила на прекрасный семинар по правильному питанию и хочет испробовать на мне все новые приемы, с которыми она познакомилась. Я отказался и заявил, что хочу опробовать собственный метод.

Надо сказать, что мы с Нэнси никогда не ссорились. Разумеется, она много говорила о себе и постоянно напоминала, что я должен заботиться о своей внешности, но настоящие раздоры возникли только после того, как я снова начал играть в теннис. Я играл днем, и это никак не влияло на время, которое мы проводили вместе, но она больше не относилась ко мне так, как прежде.

Нэнси привлекательная женщина, ей лишь немного за тридцать. Когда я начал набирать форму, то думал, что наши отношения укрепятся, поскольку она будет гордиться мною. Бог свидетель, я чувствовал себя гораздо лучше. Однако у нас ничего не получилось. Она жаловалась, что я стал совсем другим человеком, и наконец предложила мне съехать с ее квартиры. К тому времени я весил лишь на семь фунтов больше, чем до развода.

Мне было тяжело расстаться с ней. Я надеялся, что мы в итоге поженимся. Но она была права: как только я похудел, наши отношения были уже не такими, как прежде.

Что привлекло Тайлера к Нэнси?

Тайлер был человеком с ярко выраженной потребностью в зависимости, усиленной кризисом, возникшим при разводе с женой. Его почти намеренная физическая деградация с расчетом на то, чтобы пробудить жалость и беспокойство в бывшей супруге, оставила ту равнодушной, однако привлекла женщину, сделавшую благополучие окружающих главной целью своей жизни. Его беспомощность и страдание вкупе с ее готовностью помочь послужили основой их взаимного влечения.

Тайлер с горечью переживал отказ жены помочь ему, глубоко сожалел о ее потере и распаде их брака. В этом несчастном состоянии, обычном для всех,

кто переживает муки разрыва с близким человеком, его привлекла не столько личность Нэнси, сколько ее роль медсестры и целительницы, способной избавить его от страданий.

В то время как раньше Тайлер поглощал огромное количество пищи, пытаясь заполнить внутреннюю пустоту и смягчить боль потери, теперь он пользовался хлопотливой заботливостью Нэнси для достижения эмоциональной безопасности и поддержки своего пострадавшего достоинства. Но потребность Тайлера в полном внимании Нэнси была временной, преходящей фазой в процессе его выздоровления. По мере того, как его самосожаление сменялось более здоровым чувством самоутверждения, чрезмерная заботливость Нэнси, когда-то действовавшая успокаивающе, стала надоедать ему. В отличие от временно обострившейся зависимости Тайлера от помощи окружающих ее потребность быть нужной являлась не преходящей фазой, а сердцевинной ее личности и почти единственным способом ее отношения к людям. Она была «медсестрой» как на работе, так и дома. Хотя Тайлер по-прежнему мог оставаться зависимым партнером даже после своего выздоровления, глубина его потребности в женской заботе не могла сравниться с глубиной ее потребности управлять жизнью другого человека. Его здоровье, над улучшением которого она вроде бы так неустанно трудилась, на самом деле было похоронным звоном для их взаимоотношений.

Барт: Тридцать шесть лет, бывший служащий, алкоголик с четырнадцати лет. Воздерживается от спиртного в течение двух лет.

— Я был разведен и около года жил холостяцкой жизнью, когда встретил Риту. Она была длинноногой, темноглазой девушкой, склонной к образу жизни хиппи. Сначала мы с ней баловались разными наркотиками. У меня оставалось еще много денег, и мы прекрасно проводили время. Но знаете, Рита никогда не была настоящей хиппи. Она была слишком ответственной и не могла «отпустить» на всю катушку. Она могла покурить со мной травки, но каким-то образом ее правильное бостонское воспитание никуда не пропадало. Даже ее квартира всегда выглядела опрятно. В ее обществе я чувствовал себя надежно — так, словно она не позволит мне упасть слишком низко.

При первом свидании мы закатали грандиозный обед, а потом вернулись в ее квартиру. Я вдрызг напился и, должно быть, заснул. В общем, я проснулся на ее кушетке, накрытый мягким стеганым одеялом. Моя голова лежала на надушенной подушке. У меня возникло чувство, как будто я вернулся домой — тихая гавань, понимаете? Рита хорошо умела заботиться об алкоголиках; ее отец, банкир, умер от этой болезни. Одним словом, через несколько недель я переехал к ней. Следующие два года я изображал из себя оборотистого дилера, и какое-то время это у меня получалось, но потом я все потерял.

Примерно через полгода нашей совместной жизни Рита полностью завязала со всяким зельем. Полагаю, она решила, что кто-то должен присматривать за всем, поскольку я был не в состоянии что-либо делать. Тем временем мы как-то незаметно поженились, и тут уж я испугался не на шутку. Теперь на мне лежала ответственность, а с ответственностью у меня дела обстояли неважно. Кроме того, как раз перед свадьбой я потерпел финансовый крах. Я просто не мог вести дела в той форме, в какой я тогда находился. Я напивался каждый день, пил целыми днями. Рита не знала, как плохо обстоят дела, поскольку по утрам я говорил ей, что еду на деловую встречу, а вместо этого припарковывал свой «мерседес» у пляжа и начинал пить. В конце концов мой бизнес окончательно рухнул, я задолжал всем в городе и не знал, что делать.

Я отправился в долгую поездку, собираясь покончить с собой в автомобиле и представить дело, как несчастный случай, но она последовала за мной, нашла меня в придорожном мотеле и отвезла домой. Денег у нас уже совсем не было, но ей все-таки удалось устроить меня на лечение в клинику для алкоголиков. Как ни странно, я не испытывал благодарности. Я был рассержен, смущен, очень испуган и совершенно не испытывал к ней сексуальных чувств в течение почти всего первого года моей трезвой жизни. Я по-прежнему не знаю, сможем ли мы пройти через это, но мало-помалу положение становится лучше.

Что привлекло Барта к Рите?

Когда во время их первой встречи Барт напился и заснул, поведение Риты вроде бы предоставило ему отсрочку в его безоглядной гонке навстречу саморазрушению. Какое-то время казалось, что она сможет защитить его от разрушительных последствий его пристрастия и постепенно спасти своей заботой и нежностью. Это позитивное на первый взгляд отношение позволяло ему практиковать свои вредные привычки и не заботиться о последствиях; защищая и утешая его, она помогала ему и дальше оставаться больным. Наркоман, углубляющий свое пристрастие, не ищет такого человека, который помог бы ему выздороветь, — он ищет такого человека, с которым ему будет удобно оставаться больным. Одно время Рита устраивала Барта, но потом его болезнь настолько усилилась, что даже она не могла устранить последствий того, что он делал с собой.

Когда Рита выследила Барта и поместила его в клинику для алкоголиков, он отказался от спиртного и мало-помалу стал выздоравливать. Рита оказалась преградой между ним и его болезненным пристрастием. Она больше не выполняла свою обычную роль утешительницы и защитницы, и он начал отвергать ее за очевидное предательство, а также за силу, проявленную в тот момент, когда он был таким слабым и беспомощным.

Независимо от того, насколько плохо идут наши дела, каждый из нас хочет чувствовать себя ответственным за свою жизнь. Когда кто-то помогает нам, мы часто восстаем против власти и превосходства, олицетворяемых этим человеком. Более того: чтобы ощущать сексуальное влечение к женщине, мужчине, как правило, нужно чувствовать себя сильнее ее. В данном случае помощь, оказанная Ритой, со всей очевидностью доказала Барту тяжесть его болезни, и, таким образом, ее заботливость подорвала (во всяком случае, временно) его сексуальное влечение к ней.

Кроме эмоционального аспекта, здесь мог присутствовать также важный физиологический фактор, который следует принимать во внимание. Когда мужчина, употребляющий алкоголь и наркотики в таких дозах, как Барт, внезапно отказывается от них, иногда требуется много времени, чтобы метаболизм его тела изменился и организм стал функционировать нормально, позволяя проявлять сексуальные чувства без присутствия наркотика в кровеносной системе. В течение этого периода физической перестройки партнеры могут испытывать значительные затруднения в налаживании сексуального взаимопонимания.

Может проявиться и обратное. У человека, бросившего пить, иногда развивается сильное сексуальное влечение, возникающее, вероятно, в результате гормонального дисбаланса. Впрочем, причина может быть и

психологической. Один молодой человек, в течение нескольких недель воздерживавшийся от алкоголя и других наркотиков, заметил: «Теперь секс для меня – единственный способ поднять настроение». Таким образом, секс может служить заменой наркотикам, снимая беспокойство, типичное на ранних стадиях воздержания.

Выздоровление от наркомании (и со-наркомании) является для партнеров крайне сложным и чувствительным процессом. Барт с Ритой могут пережить этот сложный период, хотя первоначально они сошлись благодаря своим болезням: алкоголизму и со-алкоголизму. Но чтобы выжить как супружеская пара, свободная от взаимно дополняющих друг друга болезненных пристрастий, они должны какое-то время пожить раздельно, сосредоточиваясь на собственном выздоровлении. Они должны заглянуть в себя и обрести то «я», на которое они так упорно закрывали глаза, «танцую» друг с другом.

Грег: Тридцать восемь лет, не пьет и не употребляет наркотиков в течение четырнадцати лет благодаря участию в программе общества «Анонимных наркоманов»; в настоящее время женат, имеет двоих детей, консультирует молодых наркоманов.

– Мы встретились в парке. Она читала газету, а я вроде как просто проветривался. Дело было летом, в жаркий и тихий субботний полдень.

Мне было двадцать два года. Я не окончил колледжа, – мне оставалось проучиться еще год, – но заявлял, что обязательно вернусь туда для того, чтобы родители продолжали посылать мне деньги. Они не могли расстаться с мечтой о том, что я закончу высшее учебное заведение и получу профессию, поэтому надолго взяли меня под опеку.

Элейн была довольно полной – примерно сорок или пятьдесят фунтов лишнего веса, и это означало, что она не представляет для меня угрозы. Я решил, что поскольку она не может похвастаться красотой, то даже если она отвернется от меня, это будет «не в счет». Для начала я спросил, что она читает. Разговор с самого начала пошел легко. В ее обществе я чувствовал себя интересным и очаровательным парнем. Она рассказывала мне о Миссисипи и Алабаме, о марше вместе с Мартином Лютером Кингом и о том, на что это было похоже – работать вместе с людьми, старавшимися изменить свою жизнь.

Меня всегда волновало только одно: как хорошо провести время. «Кайфу и дрейфу» было моим жизненным лозунгом, и у меня гораздо лучше получалось кайфовать, чем дрейфовать. Элейн буквально распирало от неразделенных эмоций. Она сказала, что любила кого-то в Калифорнии, но ей казалось, что она не имеет права на спокойную жизнь, когда в этой стране страдает столько других людей.

В тот день мы просидели в парке два или три часа, болтая на разные темы, рассказывая друг другу все больше о себе и о своих интересах. Потом мы пошли в дом, где я обычно пьянствовал: я снимал его на паях с приятелями. К этому времени Элейн сильно проголодалась. Она начала есть и прибираться на кухне, а я тем временем пил в гостиной. Играла музыка. Я помню, как она вышла с чашкой орехового масла, ножом и крекерами и села рядом со мной. Мы смеялись и смеялись, словно ненормальные. Думаю, мы оба в этот момент видели в себе наркоманов – более ясно, чем когда-либо потом. Не было никаких извинений и оправданий – просто мы делали то, что нам нравилось; кроме того, каждый из нас нашел партнера, который и не думал попрекать другого его недостатками. Не сказав друг другу ни слова, мы уже знали, что нам будет хорошо вместе.

После этого мы еще не раз хорошо проводили время, но я не припомню случая, когда мы оба чувствовали бы себя так легко и раскованно. Вообще-то наркоманы – очень замкнутые люди.

Помню, как мы ссорились и спорили о том, могу ли я заниматься с ней любовью, не напиваясь при этом. Она считала себя толстой и отвратительной. Когда я пил перед тем, как лечь с ней в постель, она была уверена, что мне приходится это делать из-за ее вида. Но на самом деле мне требовалось напиться, чтобы заняться любовью с любой женщиной. Мы оба были крайне низкого мнения о себе. Я использовал ее пристрастие для самоуспокоения, так как ее вес ясно указывал на наличие проблемы. Отсутствие у меня стимула к работе и тот факт, что моя жизнь катилась в никуда, были менее очевидны, чем лишние фунты, которые она таскала на себе. Она добивалась от меня признания того, что я ценю ее личность, а не внешний вид, и тогда между нами на время наступал мир.

Она говорила, что много ест оттого, что очень несчастна. Я говорил, что напиваясь оттого, что не могу сделать ее счастливой. Вот таким нездоровым способом мы прекрасно дополняли друг друга. У каждого из нас было оправдание тому, что он делал.

Большую часть времени мы притворялись, будто настоящих проблем вообще не существует. В конце концов на свете полно толстых и пьющих людей.

Потом меня арестовали за хранение опасных наркотиков. Я провел десять дней за решеткой, но родители нашли ловкого адвоката, добившегося для меня курса терапии в качестве альтернативы тюремному сроку. Пока меня не было, Элейн собрала свои вещи и ушла. Я очень разозлился. Я считал, что она бросила меня в трудную минуту. По правде говоря, перед моим арестом мы постоянно ссорились. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что жить со мной становилось все тяжелее и тяжелее.

Паранойя, которая развивается у людей, долгое время употребляющих наркотики, начала проявляться и у меня. Почти все время я пил и глотал таблетки либо хотел как можно скорее этим заняться. Элейн принимала происходившее со мной близко к сердцу, считая, что если бы она могла измениться, то я бы почаще бывал с нею, а не отключался каждый день. Она думала, будто я избегаю ее. Черт возьми, я избегал самого себя!

Как бы то ни было, Элейн исчезла примерно на десять месяцев – думаю, отправилась в очередную марш мира. Консультант, с которым я встречался, настаивал на том, чтобы я ходил на собрания «Анонимных наркоманов». Поскольку приходилось выбирать между собраниями и тюрьмой, я подчинился. Там я встретился с несколькими людьми, которых знал раньше. Через некоторое время до меня начало доходить, что у меня действительно могут быть проблемы с наркотиками. Эти люди жили и что-то делали, в то время как я по-прежнему ежедневно по несколько раз отключался. Поэтому я перестал без толку таскаться на собрания и попросил одного парня, о котором много думал, помочь мне. Он стал моим поручителем. Я звонил ему дважды в день, утром и вечером. Это означало изменить все, к чему я привык – друзей, вечеринки, все остальное, – но я сделал это. Терапия оказалась полезной, поскольку консультант знал, что мне предстоит испытать, и мог вовремя предупредить меня. Так или иначе, но это сработало, и я смог воздерживаться от алкоголя и наркотиков.

Элейн вернулась через четыре месяца после того, как я стал полным абстинентом, и сразу началась старая песня. Мы уже играли в эту игру, которую мой консультант называл «заговором обреченных». Таков был наш способ использовать друг друга и иметь возможность практиковать наши болезненные пристрастия. Я знал, что если свяжусь с ней, то все начнется снова. Теперь мы даже не друзья. Мы просто не можем поладить друг с другом, если не можем болеть вместе.

Что привлекло Грегга к Элейн?

С самого начала между Греггом и Элейн установилась прочная связь. У каждого из них имелось пристрастие, управлявшее его жизнью; с первого же дня они сосредоточили все свое внимание друг на друге, стараясь уменьшить путем сравнения значительность и силу собственных пристрастий. Сначала в завуалированной форме, а затем более открыто они обменялись разрешениями оставаться больными, хотя на словах и выражали недовольство собственным состоянием. Подобная схема поведения чрезвычайно распространена среди партнеров, имеющих болезненные пристрастия, независимо от того, питают ли они пристрастие к одному наркотическому веществу или к разным. Они используют поведение и проблемы партнера, чтобы избежать мыслей о серьезности собственных проблем, и чем серьезнее проблемы, тем сильнее нужда в партнере, на которого можно отвлекаться, забывая о собственной одержимости и неуправляемости.

Элейн представлялась Греггу понимающим человеком, готовым пострадать ради того, во что он верит. Такая черта обладает для наркоманов магнетической притягательностью, поскольку готовность страдать является необходимым условием для взаимоотношений с наркоманом. Она гарантирует, что наркоман не оставит в одиночестве в тот неизбежный момент, когда его дела станут совсем плохи. После долгих месяцев жестоких ссор и лишь в отсутствие Грегга, попавшего за решетку, Элейн нашла в себе силы хотя бы на время оставить его. Разумеется, потом она вернулась, готовая возобновить отношения с той точки, в которой они прервались.

Грегг и Элейн знали только одно: как быть больными вместе. С ее неуправляемым пристрастием к еде она могла чувствовать себя сильной и здоровой лишь в том случае, если Грегг постоянно напивался и употреблял наркотики. Справедливо и обратное: Грегг мог считать свое пристрастие жестко контролируемым лишь по контрасту с ее неудержимой потребностью в еде и избыточным весом. Выздоровление Грегга сделало ее недостатки слишком очевидными для совместной жизни. Чтобы вернуться к приемлемому статус-кво, ей нужно было спровоцировать его на возврат к вредной привычке.

Эрик: Сорок два года, разведен, снова женился.

— Я полтора года был в разводе, когда познакомился со Сью. Преподаватель колледжа, где я работал тренером футбольной команды, буквально выкрутил мне руки, приглашая на свое новоселье. Поэтому воскресным вечером я сидел в одиночестве в задней комнате его дома и наблюдал за игрой «Таранов» с «Сорок Девятыми», в то время как все остальные развлекались в гостиной.

Сью зашла в комнату положить свое пальто, и мы обменялись приветствиями. Через полчаса она вернулась посмотреть, не сижу ли я по-прежнему на том же месте. Она поддразнила меня тем, что я заперся в задней комнате в обществе телевизора. Пока шел рекламный ролик, мы

немного поболтали. Потом она снова ушла и вернулась с тарелкой, наполненной самыми деликатесными закусками из всех тех, что подавали к столу. Я впервые как следует разглядел ее и увидел, какая она хорошенькая. Когда игра закончилась, я присоединился к гостям, но она уже ушла. Я знал, что она работает на полставки преподавателем на кафедре английского языка, поэтому в понедельник зашел в ее кабинет и спросил, не могу ли я как-то отплатить ей за ланч.

Она сказала, что с удовольствием примет мое приглашение, если мы пойдем в такое место, где не будет телевизора. Мы оба рассмеялись, но на самом деле это было не так уж смешно. Не будет преувеличением сказать, что, когда я встретил Сью, спорт был делом всей моей жизни. В этом заключается отличительная особенность спорта: если ты по-настоящему увлечен, то уделяешь ему все силы, и у тебя просто не остается времени на что-то другое. Я бегал каждый день, я тренировался на марафонской дистанции, я учил своих футболистов и ездил вместе с ними на матчи. Я следил за спортивными передачами по телевидению. Я работал до упаду.

Но я также был очень одинок, а Сью казалась необыкновенно привлекательной. С самого начала она уделяла мне много внимания, когда я хотел этого, и в то же время не вмешивалась в мои дела. У нее был шестилетний сын Тим, с которым мы хорошо ладили. Ее бывший муж жил в другом штате и редко виделся с мальчиком, поэтому нам с Тимом легко было подружиться. Я видел, что он нуждается в обществе взрослого мужчины.

Через год мы со Сью поженились, но вскоре между нами все пошло вкривь и вкось. Она жаловалась, что я невнимателен к ней и к Тиму, что я редко бываю дома, а когда бываю, то сижу, уткнувшись в телевизор, смотрю спортивные передачи. Я жаловался на то, что она постоянно пилит меня, и напоминал ей, что она знала, за кого выходит замуж. Если ей не нравятся мои занятия, то к чему было заваривать эту кашу? Я почти всегда сердился на Сью, но почему-то не мог сердиться на Тима. Я знал, что наши ссоры глубоко ранят его. Сью была права, хотя в то время я не мог этого признать. Я избегал ее и Тима. Спорт был для меня подходящим занятием: безопасной, удобной темой для мыслей и разговоров. Я вырос в семье, где спорт был единственной темой, которую я мог обсуждать со своим отцом, единственным способом добиться его внимания. Спорт был для меня практически всем, что я знал о жизни мужчины.

Мы со Сью так часто ссорились, что были уже готовы разойтись. Чем сильнее она давила на меня, тем упорнее я игнорировал ее, занимаясь бегом, футболом и тому подобными вещами. Как-то в воскресный день я сидел перед телевизором и смотрел матч серии плей-офф между «Майамскими Дельфинами» и «Оклендскими Рейдерами». Тут зазвонил телефон. Сью с Тимом куда-то ушли, и я помню свое раздражение при мысли о том, что мне придется идти в другую комнату. Звонил мой брат, сообщивший, что наш отец умер от сердечного приступа.

Я отправился на похороны без Сью. Мы настолько часто ссорились, что мне хотелось поехать одному, и я рад, что так вышло. Эта поездка изменила всю мою жизнь. Я стоял над гробом отца, так ни разу толком и не поговорив с ним и находясь на грани своего второго развода. Я не мог нормально общаться со своей женой и ребенком. Я чувствовал, что теряю все, и не мог понять, почему это происходит. Ведь я был замечательным парнем, упорно работал, никого не обижал. Мне было очень одиноко, и я жалел себя.

Я ехал с похорон вместе с младшим братом. Он плакал, не переставая, и все время говорил о том, что опоздал, что так и не смог сблизиться с отцом. В доме все говорили об отце – знаете, как это бывает после похорон, то и дело отпуская шуточки по поводу того, как он любил спорт и спортивные телепередачи. Один из моих кузенов попытался сострить и сказал: «Знаешь, сегодня первый вечер, когда в доме не Включен телевизор и дядюшка не наблюдает за игрой». Я посмотрел на младшего брата, и тот снова заплакал: не от горя, а от горечи. Внезапно я увидел, чем занимался мой отец всю свою жизнь и чем занимаюсь я. Подобно ему, я никому не позволял сблизиться со мной, узнать меня, поговорить со мной. Телевизор был моей защитной броней.

Мы с братом вышли из дома и поехали на озеро. Там мы долго сидели вместе. Слушая его слова о том, как долго он ждал, чтобы отец заметил его, я впервые начал видеть себя со стороны и понял, насколько я стал похож на отца. Я подумал о своем приемном сыне, терпеливо ожидавшем, когда я уделю ему немного внимания. Тим был похож на печального маленького щенка. Я думал о своей вечной занятости и нежелании общаться с ним и его матерью.

Возвращаясь домой на самолете, я думал, какие слова мне хотелось бы услышать на собственных похоронах. Это помогло мне понять, что нужно сделать.

Дома я честно и откровенно поговорил со Сью, может быть, впервые в своей жизни. Мы плакали вместе, потом позвали к себе Тима, и он тоже плакал.

Какое-то время после этого все было прекрасно. Мы занимались разными вещами, ездили на велосипедах и устраивали пикники с Тимом. Мы ходили в гости и приглашали к себе друзей. Мне было трудно отойти от спорта, но пришлось временно прекратить практически все занятия, чтобы увидеть жизнь в перспективе. Мне действительно хотелось сблизиться с любимыми людьми и оставить после себя не такие чувства, какие оставил мой отец.

Но для Сью это оказалось еще труднее, чем для меня. Через пару месяцев она сказала мне, что собирается устроиться на работу по выходным. Я не мог этому поверить. Уикенды были временем, которое мы проводили вместе. Теперь все перевернулось с ног на голову: она избегала меня! Мы оба пришли к выводу, что нам необходима помощь.

На консультации Сью призналась в том, что наша близость сводит ее с ума, что она не знает, чем ей заняться, как вести себя в моем обществе. Мы говорили о том, как это трудно – быть с другим человеком. Хотя она поддевала меня замечаниями о моем былом поведении, теперь она чувствовала себя неуютно, когда я был внимателен к ней. Она не привыкла к этому. Что касается внимания и заботливости, то в ее семье дела обстояли еще хуже, чем в моей. Ее отца, капитана дальнего плавания, никогда не бывало дома, и ее мать это устраивало. Сью выросла одинокой, всегда желая с кем-то сблизиться, но, подобно мне, она не знала, как это делается.

Какое-то время мы ходили на консультации, а затем по предложению терапевта вступили в «Ассоциацию Приемных Семей». По мере моего сближения с Тимом Сью становилось все труднее позволять мне учить его дисциплине, порядку и другим мужским понятиям. Ей казалось, что ее отгораживают от сына и она теряет контроль над ним. Но я знал, что тоже должен установить

какие-то правила, если хочу, чтобы у нас с Тимом сложились хорошие взаимоотношения.

Вступление в Ассоциацию помогло мне больше, чем что-либо иное. Там собирались такие же семьи, как наша, и для меня было очень полезно узнавать о том, как другие мужчины борются со своими чувствами и проблемами. Я смог говорить о своих чувствах и проблемах в отношениях со Сью.

Мы по-прежнему живем вместе, учимся быть близкими и доверять друг другу. Никому из нас это еще не удастся в достаточной мере, но мы очень стараемся. Это новая и увлекательная игра для всех нас.

Что привлекло Эрика к Сью?

Эрик, одинокий в своей добровольной изоляции, тосковал по любви и нежности, тем не менее отказываясь пойти на риск близости с другим человеком. Когда в день их встречи Сью тактично дала ему знать о своем терпимом отношении к его одержимости спортом (основному оружию его самоизоляции), Эрик задался вопросом, не нашел ли он идеальную женщину для себя – ту, которая будет заботиться о нем и при этом оставит в покое его интересы. Хотя Сью намекнула на его невнимательность, предложив, чтобы их встреча состоялась подальше от телевизора, он все же сделал правильный вывод о ее высокой терпимости к отчужденному поведению – иначе она с самого начала не проявила бы интереса к нему.

Отсутствие у Эрика социальных навыков и его неспособность к эмоциональному общению оказались притягательными для Сью. Его неуклюжесть внушала ей нежность к нему и гарантировала, что он не будет увлекаться общением с другими людьми, особенно с женщинами. Это было немаловажно для нее. Как и многие женщины, которые любят слишком сильно, Сью очень боялась оказаться брошенной. Для нее было предпочтительнее связать свою жизнь с человеком, не вполне удовлетворявшим ее потребности, но не способным бросить ее, чем с более любящим и внимательным мужчиной, способным уйти от нее к другой женщине.

Общественная изоляция Эрика обеспечивала ей работу: навести мост через пропасть, отделяющую его от других людей. Она интерпретировала его идиосинкразию к остальному миру скорее как застенчивость, чем как безразличие. Проще говоря, он нуждался в ней.

С другой стороны, Сью воссоздавала ситуацию, повторявшую все наихудшие аспекты ее детства: одиночество, терпеливое ожидание сильно, за очевидными рациональными и практичными вопросами скрывается более насущный, глубинный вопрос, на который она изо всех сил пытается ответить.

«Нуждаешься ли ты во мне?» – безмолвно спрашивает такая женщина.

«Будешь ли ты заботиться обо мне и решать мои проблемы?» – безмолвно спрашивает мужчина, собирающийся избрать ее своей спутницей.

7. Красавица и чудовище

«Многие мужчины – гораздо худшие чудовища, чем ты, – сказала Красавица.

– И я предпочитаю тебя, не смотря на твою внешность».

«Красавица и чудовище»

В историях, рассказанных в двух предыдущих главах, женщины выражали свою готовность услужить, помочь мужчинам, с которыми они связали свою жизнь. Именно возможность оказаться полезными послужила основной составляющей частью их влечения к этим мужчинам. Мужчины со своей стороны проявляли потребность в обществе женщины, способность помочь им, проследить за их поведением, дать им надежное убежище или «спасти» их. Один моих клиентов-мужчин назвал такой идеальный образ «женщиной в белом».

Тему женщины, спасающей мужчину с помощью дара своего самоотречения и всеобъемлющей любви, никак нельзя назвать новой.

Сказки, выражающие наиболее важные уроки культуры, которая создает и увековечивает их в человеческом сознании, на протяжении столетий предлагали различные версии этой темы. В «Красавице и чудовище» прекрасная и невинная девушка встречается с отвратительным, пугающим монстром. Чтобы спасти свою семью от его гнева, она соглашается жить с ним. Узнав его поближе, она постепенно преодолевает свое естественное отвращение и в конце концов даже влюбляется в него, несмотря на его животное обличье. Потом, разумеется, происходит чудо: он освобождается от своей чудовишной личины и принимает истинный облик, оказываясь не только человеком, но к тому же еще и принцем. В качестве принца он становится для красавицы удобным и благодарным партнером. Таким образом, она занимает подобающее ей место рядом с ним, и ее любовь и внимание окупаются сторицей.

«Красавица и чудовище», как и каждая сказка, сохранившаяся после многих веков рассказов и пересказов, содержит в себе глубокую духовную истину, являясь, в сущности, поучающей притчей. Духовные истины трудно понять и еще труднее ввести в практику, поскольку они часто не соглашаются с современными ценностями. Соответственно возникает тенденция интерпретировать сказку таким образом, чтобы усилить влияние современных культурных реалий. Но, делая это, легко упустить из виду ее глубинный смысл. Позже мы рассмотрим важный духовный урок, заключенный в сказке «Красавица и чудовище», но сначала нам нужно рассмотреть культурную установку, вроде бы подтверждаемую этой сказкой: если женщина любит мужчину достаточно сильно, она может изменить его.

Это могучее, всепроникающее убеждение кажется вмонтированным в ядро нашей психики. В нашей повседневной речи и поведении постоянно проявляется одна и та же культурная установка: мы можем изменить человека к лучшему силой своей любви, а если мы женщины, то это наш долг. Когда близкий нам человек поступает или чувствует не так, как нам хочется, мы начинаем искать способы изменить его поведение или настроение – обычно с благословения других людей, дающих нам советы и поощряющих наши усилия («А ты не пробовала...?») Такие предложения в силу своей многочисленности могут противоречить друг другу, и немногие друзья или родственники

способны удержаться от них. Каждый хочет помочь, даже средства массовой информации. Они не только поддерживают культурный стереотип, но благодаря своему влиянию всемерно укрепляют его. К примеру, женские журналы полны советов вроде «как помочь вашему мужчине стать...», в то время как советы вроде «как помочь вашей женщине стать...» фактически отсутствуют в соответствующих журналах для мужчин.

И мы, женщины, покупаем журналы и пытаемся следовать заключенным в них советам, надеясь помочь своим мужчинам стать такими, какими мы хотим их видеть.

Почему идея превратить несчастного, больного или «нехорошего» мужчину в безупречного партнера является для нас такой привлекательной? Почему она так прочно владеет нашими умами, так пленяет нас?

Для некоторых ответ может показаться очевидным: в иудейско-христианской этике воплощен принцип необходимости помогать тем, кому повезло меньше, чем нам. Нас учили со щедростью и состраданием относиться к чужим проблемам, не судить, но помогать – это, похоже, является нашим моральным долгом.

К сожалению, подобные добродетельные принципы никак не объясняют поведение миллионов женщин, выбирающих своими партнерами жестоких, безразличных, эмоционально недоступных, пристрастных к алкоголю и/или наркотикам либо по иным причинам не способных к любви и нежности мужчин. Женщины, которые любят слишком сильно, делают этот выбор из-за неудержимой потребности иметь власть над близким человеком. Потребность контролировать других возникает в детстве, когда человек часто испытывает различные ошеломляющие эмоции: страх, гнев, невыносимое напряжение, стыд, жалость к себе и другим. Девочка, растущая в тяжелой семейной обстановке, может быть буквально растерзана этими эмоциями, если не выработает способов самозащиты. Ее орудия самозащиты всегда включают в себя мощный защитный механизм отрицания и столь же мощное подсознательное побуждение контролировать других людей. Все мы подсознательно пользуемся таким защитным механизмом, как отрицание, – иногда по отношению к вполне тривиальным предметам, а иногда по отношению к важнейшим проблемам и событиям нашей жизни. В противном случае нам пришлось бы смириться с правдой о себе: с тем фактом, что наши мысли и чувства не совпадают с нашим идеализированным представлением о себе и об обстоятельствах нашей жизни. Механизм отрицания особенно полезен при игнорировании информации, которая нам неприятна. Например, игнорирование (отрицание) факта взросления ребенка может служить способом избегать чувств, возникающих при мысли о том, что рано или поздно ребенок будет жить отдельно от родителей. Нежелание обращать внимание на килограммы лишнего веса, сразу же заметные перед зеркалом или в тесно облегающем платье, позволяет и дальше потакать себе в неумеренном употреблении пищи.

Отрицание можно определить как отказ признать реальность на двух уровнях: на уровне происходящего в действительности и на уровне чувств. Давайте посмотрим, как отрицание готовит маленькую девочку к роли женщины, которая любит слишком сильно. Ее отец, к примеру, мог редко ночевать дома из-за романа с посторонней женщиной. Говоря себе и слыша от других членов семьи, что он «занят на работе», девочка отрицала существование каких-либо проблем между своими родителями. Это мешало ей ощутить страх за прочность семьи и за собственное благополучие. Она также внушала себе, что отец упорно работает, откуда возникало сострадание к нему вместо чувств гнева и стыда, неизбежных при встрече с правдой. Таким образом, она отрицала как саму реальность, так и свои чувства

относительно этой реальности, и создала иллюзию, с которой Ей проще было жить. По мере тренировки она стала очень искусной в умении ограждать себя от страданий, но в то же время утратила способность свободного выбора своих поступков. Ее отрицание превратилось в автоматическую, подсознательную привычку.

В неблагополучной семье всегда присутствует совместное отрицание действительности. Независимо от сложности проблем семью нельзя считать неблагополучной, если в ней не проявляется такое отрицание.

Если кто-либо из членов неблагополучной семьи пытается разрушить отрицание, – к примеру, называя вещи своими именами, – остальные начинают выступать против него. Чтобы вернуть «выскачку» на место, его часто высмеивают, а если и это не помогает – исключают из круга внимания, привязанности и совместной деятельности.

Никто из тех, кто пользуется защитным механизмом отрицания, не принимает сознательного решения отключиться от реальности носить шоры, чтобы не замечать слова и поступки окружающих. Никто не принимает решения игнорировать свои эмоции. Это «просто случается», когда психика в своей борьбе против ошеломляющих конфликтов, страданий и страхов прекращает прием слишком мучительной информации.

Предположим, что девочка, чьи родители часто ссорятся, приглашает подружку переночевать у себя дома. Обе девочки просыпаются поздней ночью из-за громкой перебранки родителей. «Ну и шумные у тебя предки, – шепчет гостья. – Почему они так раскричались?» Смущенная дочь, лежавшая без сна на протяжении многих подобных ссор, уклончиво отвечает: «Не знаю», – и лежит, мучаясь от стыда. Юная гостья не может понять, почему ее подружка вскоре начинает избегать ее.

Гостью избегают потому, что она была свидетельницей семейной тайны своей подружки и служит напоминанием о том, чего подружке хотелось бы не замечать. Смущающие события, такие, как ссора родителей в присутствии постороннего человека, являются столь мучительными, что дочери гораздо удобнее отрицать правду и избегать всего и вся, что может грозить разрушением ее заслона от страданий. Она не хочет чувствовать стыда, страха, гнева, беспомощности, паники, отчаяния, жалости, возмущения, отвращения. Но поскольку ей приходится иметь дело с этими сильными конфликтующими эмоциями, если она позволяет себе что-либо чувствовать, она предпочитает вообще ничего не чувствовать. В этом заключается корень ее потребности контролировать людей и события своей жизни. Посредством контроля над происходящим она пытается создать для себя ощущение безопасности. Никаких потрясений, никаких сюрпризов, никаких чувств.

Любой человек, попавший в неловкую ситуацию, так или иначе ищет способ обрести над ней контроль. У членов неблагополучных семей эта естественная реакция становится гипертрофированной из-за слишком сильных страданий. Вспомните историю Лизы. Когда родители давили на нее, попрекая плохой успеваемостью в школе, существовала некая надежда на то, что учебные дела можно поправить, однако оставалось мало шансов справиться с алкоголизмом ее матери, и поэтому вместо того, чтобы взглянуть в лицо разрушительным последствиям своего бессилия, члены семьи выбрали веру в то, что источником проблем является недостаточное усердие Лизы.

Если помните, Лиза тоже пыталась улучшить (держать под контролем) ситуацию, стараясь «быть хорошей». Ее хорошее поведение никоим образом не являлось естественным выражением ее восхищения своей семьей и своей жизнью. Каждое дело, за которое она бралась, представляло собой отчаянную попытку улучшить невыносимые семейные условия, за которые она как ребенок чувствовала себя ответственной.

Дети неизбежно, испытывают чувство вины и стыда за серьезные проблемы, возникающие у их родителей. Это происходит потому, что благодаря своей мечте о всемогуществе они считают себя причиной возникновения семейных проблем и одновременно волшебниками, обладающими властью изменить обстоятельства к лучшему или к худшему. Многие родители или другие родственники активно винят несчастных детей в существовании проблем, над которыми дети не имеют никакой власти. Но даже если обвинения не высказываются открыто, ребенок будет принимать на себя большую часть ответственности за семейные неурядицы.

Нам нелегко и неудобно признать, что самоотречение, хорошее поведение и готовность помочь на самом деле могут являться такими попытками обрести контроль над ситуацией, за которыми не стоит альтруистических побуждений. Это соображение было просто и наглядно отражено в рисунке на двери кабинета в лечебном учреждении, где я когда-то работала. Рисунок представлял из себя поделенный пополам круг, верхняя половина которого изображала ярко-желтое восходящее солнце, а нижняя половина была закрашена черным. Подпись гласила: «Помощь — солнечная сторона контроля». Рисунок напоминал нам, консультантам, а также нашим клиентам о необходимости постоянно следить за побуждениями, лежащими в основе нашей потребности помогать другим людям и изменять их жизнь.

Когда попытки помочь становятся линией поведения людей, выросших в неблагополучных семьях, следует всегда усматривать за этими попытками стремление обрести контроль. Когда мы делаем для другого человека то, что он может сам сделать для себя, когда мы планируем его будущую или повседневную деятельность, когда мы настаиваем, советуем, напоминаем, предупреждаем или улещаем другого человека, не являющегося маленьким ребенком, когда мы не можем вынести мысли о последствиях его поступков, стараясь либо изменить сами поступки, либо избежать их последствий, — это называется потребностью в контроле. Мы надеемся, что, сумев обрести контроль над другим человеком, мы сумеем обрести контроль и над собственными чувствами по отношению к нему. И, разумеется, чем упорнее мы пытаемся это сделать, тем менее удачными оказываются наши попытки. Но мы не можем остановиться.

Женщина, привыкшая к отрицанию и испытывающая потребность в контроле, будет тянуться к ситуациям, требующим проявления этих двух черт. Отрицание, удерживающее ее от связи с реальностью и с собственными чувствами, приведет ее к взаимоотношениям, чреватых трудностями. Затем она задействует свое искусство помощи/контроля, чтобы сделать ситуацию более терпимой, в то же время отрицая наличие настоящей проблемы. Отрицание питает потребность в контроле, а неизбежная неспособность держать все под контролем питает потребность в отрицании.

Эта динамика проиллюстрирована в нижеследующих историях. Женщины, рассказывающие их, обрели глубокое понимание причин своего поведения с помощью терапии и/или участия в группах взаимной поддержки. Они смогли понять, чем в действительности являлось их стремление помочь:

подсознательно мотивируемой попыткой отрицать собственные страдания, контролируя ближайших к себе людей. Сила желания каждой женщины быть полезной своему партнеру указывает на болезненную потребность, а не на свободный выбор.

Конни: Тридцать два года, разведена, имеет одиннадцатилетнего сына.

— До терапии я не могла вспомнить ни единого предмета, служившего темой для ссор моих родителей. Я помнила только то, что они постоянно ссорились: ежедневно, ежечасно, почти ежеминутно. Они критиковали друг друга, не соглашались друг с другом и оскорбляли друг друга, а мы с братом смотрели на это. Отец оставался на работе так долго, как только мог, но рано или поздно ему приходилось возвращаться домой, и тогда все начиналось сначала. Моя роль в семье заключалась, во-первых, в том, чтобы делать вид, будто ничего плохого не происходит, а во-вторых, я должна была пытаться отвлечь внимание родителей и развеселить их. Я растягивала рот в широчайшую улыбку и высказывала как шутку любую глупость, которая мне приходила в голову. На самом деле внутренне я была смертельно испугана, но выказывать признаки страха означало испортить представление. Поэтому я шутила и кривлялась, и вскоре это стало моим основным занятием. Я так напрактиковалась в остроумии дома, что через некоторое время стала вести себя так же и во всех других местах. Я всегда до блеска отшлифовывала свои выступления. В основном мое поведение сводилось к следующему: если что-то шло не так, я игнорировала это, в то же время пытаюсь замаскировать неудачу. Последняя фраза может служить кратким описанием того, что произошло с моим браком.

Я познакомилась с Кеннетом возле бассейна, неподалеку от нашего дома. В то время мне было двадцать лет. Он был очень загорелым и привлекательным — в стиле серфингиста или «пляжного льва». Тот факт, что он заинтересовался мною настолько, что выразил желание жить со мной вскоре после нашего знакомства, породил во мне самые радостные ожидания. К тому же он, как и я, был внешне необычайно жизнерадостным. Я решила, что у нас есть все основания для совместного счастья.

Кеннет был немного нерешительным в том, что касалось его карьеры и жизненных планов. Я поощряла его как могла. Я была уверена, что предоставляю ему необходимую поддержку и помогаю его талантам расцвести в полную силу. С самого начала я принимала практически все решения относительно нашей жизни, но он по-прежнему каким-то образом делал именно то, что хотел делать. Я чувствовала себя сильной, а он знал, что в любую минуту может опереться на меня. Полагаю, это было то, в чем нуждался каждый из нас.

Мы жили вместе уже три или четыре месяца, когда его знакомая по работе позвонила нам домой. Услышав, что я живу вместе с Кеннетом, она была страшно удивлена. По ее словам, он никогда не упоминал о своей связи со мной, хотя виделся с ней на работе по меньшей мере три раза в неделю. Все это всплыло наружу, пока она выкручивалась, пытаясь извиниться за неожиданный звонок. Я получила небольшую встряску и потребовала объяснений, когда Кеннет вернулся домой. Оказалось, что он не считал необходимым рассказывать о нас другим людям. Помню боль и страх, которые я тогда испытала, но мое смятение продолжалось недолго. Я отсекала эти чувства и повела себя очень рассудительно, видя только два выхода: либо поссориться с Кеннетом, либо оставить все как есть и не ожидать, что он будет смотреть на вещи моими глазами. Я выбрала последнее — опустила руки и обратила все в шутку. Я пообещала себе, что никогда не буду ссориться так, как ссорились мои родители. Меня буквально мутило при одной мысли о ссорах. Ребенком я была слишком занята, развлекая окружающих, и не осмеливалась испытывать сильные чувства, но теперь мощные эмоции по-

настоящему испугали меня, вывели меня из равновесия. Мне хотелось, чтобы все шло гладко, поэтому я приняла слова Кеннета без возражений и упрятала поглубже свои сомнения в искренности его обязательств передо мной. Через несколько месяцев мы поженились.

Теперь перенесемся на двенадцать лет вперед. В один прекрасный день я постучалась в дверь кабинета терапевта, сделав это по настоянию подруги. Мне казалось, что я по-прежнему полностью контролирую свою жизнь, но подруга беспокоилась за меня и настаивала на консультации у специалиста.

Мы с Кеннетом состояли в браке все эти двенадцать лет, и я считала, что мы вполне счастливы, но в то время мы жили раздельно, причем инициатива исходила от меня.

Терапевт начал задавать пробные вопросы. Я говорила о самых разных вещах и среди прочих словоизлияний упомянула о том, что Кеннет уходил из дома по вечерам: сперва один-два раза в неделю, потом три или четыре раза, а в течение последних пяти лет шесть или семь раз в неделю. Наконец я сказала, что ему, наверное, очень нравится бывать в другом месте, и поэтому нам следует разъехаться.

Терапевт спросила меня, знала ли я, куда он уходил все эти вечера: Я ответила, что не знала и никогда не спрашивала его об этом. Помню удивление терапевта, когда она воскликнула: «Все эти годы он столько раз не ночевал дома, и вы никогда не спрашивали, почему это происходит?» — «Нет, никогда, — ответила я. — Я думала, что супруги должны давать друг другу достаточно свободы». Однако я говорила, что ему следует уделять больше времени и внимания нашему сыну Тодду. Он всегда соглашался со мной, а затем уходил как ни в чем не бывало. Иногда он присоединялся к нам по выходным, и мы чем-нибудь занимались вместе. Моя позиция заключалась в том, что я рассматривала его как недалекого человека, нуждавшегося в моих бесконечных лекциях. Моя роль чем-то напоминала роль доброго отца. Я никогда не признавалась себе в том, что он делает только то, что ему нравится, и я совершенно не в состоянии что-либо изменить. С годами дела шли хуже и хуже, несмотря на все мои усилия.

Во время нашей первой беседы терапевт спросила меня, что, по моему мнению, делал Кеннет в те часы, когда он уходил из дома. Я испытала приступ раздражения. Мне попросту не хотелось думать об этом, ведь если я об этом не думала, то тайна и не могла причинить мне боли.

Теперь я знаю, что Кеннет не мог быть только с одной женщиной, хотя ему нравилась надежность семейных отношений. Он сотни раз позволял мне увидеть в реальном свете свое поведение до и после свадьбы: на пикниках, когда он исчезал на несколько часов, или на вечеринках, когда он разговаривал с какой-нибудь женщиной, а потом они уходили вместе. Даже не думая о том, что делаю, я включала свое обаяние, стараясь отвлечь людей от происходящего, показать, какая я остроумная... и, может быть, доказать, что меня можно любить, а не просто радоваться моему обществу.

Мне потребовалась длительная терапия, чтобы вспомнить о том, какой проблемой другие женщины были в браке моих родителей. Ссоры возникали из-за частых отлучек отца. Мать, хотя и не говорила об этом открыто, но намекала на его неверность, а потом ругала его за невнимание к себе и к

детям. Я считала, что она оттолкнула его от себя, и приняла сознательное решение никогда не вести себя так, как она. Поэтому я держала все в себе и постоянно улыбалась. Это и довело меня до терапии. Я по-прежнему сияла и улыбалась на следующий день после того, как мой девятилетний сын попытался покончить с собой. Я преподнесла это как шутку, что сильно встревожило мою подругу. Слишком долго я лелеяла в себе волшебное убеждение, что пока я буду невозмутимой и жизнерадостной, мои дела будут идти превосходно.

То, что я считала Кеннета недалеким человеком, тоже было ему на руку. Я читала ему наставления, пытаюсь организовать его жизнь, но, вероятно, это было для него небольшой ценой за то, что я готовила и стирала для него, не задавая никаких вопросов, пока он занимался своими делами.

Сила моего отрицания была такой огромной, что я не могла разорвать наши взаимоотношения до тех пор, пока не получила помощи извне. Мой сын был страшно несчастен, а я не позволяла себе замечать этого. Я подбадривала его и шутила над его состоянием, и от этого он чувствовал себя еще хуже. Я также отказывалась признать перед своими знакомыми, что в нашей семье не все в порядке. Кеннет уже полгода не жил дома, а я по-прежнему никому не говорила о нашей размолвке. Это тоже тяжело отразилось на моем сыне. Ему, как и мне, приходилось хранить секрет и прятать от всех свою боль. Я ни с кем не хотела говорить об этом и ему не позволяла. Я не понимала, как отчаянно он нуждается в человеке, который выслушал бы его. Терапевт фактически заставил меня сообщить знакомым, что наш замечательный брак развалился. О, как тяжело мне было признать это! Думаю, попытка самоубийства была для Тодда его способом сказать: «Эй, вы все! С нашей семьей творится что-то неладное!»

Что ж, теперь положение немного поправилось. Мы с Тоддом все еще проходим курс терапии – вместе и по отдельности. Мы учимся разговаривать друг с другом и выражать свои чувства. Для меня придумано правило, запрещающее мне обращать в шутку любую тему, затронутую на полтора-двухчасовой консультации. Мне трудно отказаться от своей защиты и испытывать связанные с этим чувства, но теперь я держусь гораздо лучше. Встречаясь с тем или иным мужчиной, я иногда думаю о том, что могла бы исправить разные мелочи в его жизни, но сейчас я уже хорошо знаю, до чего доводят подобные мысли. Редкие остроты по поводу жалких поползновений кому-то помочь остались единственными шутками, которые я себе позволяю. Хорошо смеяться над болезненной привычкой, а не маскировать смехом свои кровоточащие проблемы.

Сначала Конни пользовалась юмором, чтобы отвлечь себя и своих родителей от угрожающей реальности их непрочных взаимоотношений. Вооружившись очарованием и остроумием, она могла переключить их внимание на себя и таким образом хотя бы временно прекратить их ссору. Каждый раз, когда такое случалось, она чувствовала себя чем-то вроде клея, соединяющего двух противников, вместе со всей ответственностью, налагаемой этой ролью. Отношения в семье породили в ней потребность контролировать других, чтобы самой чувствовать себя надежно и спокойно, и она добивалась своей цели с помощью юмора. Она научилась быть крайне восприимчивой к малейшим проявлениям гнева и враждебности окружающих и предотвращать выражение этих чувств вовремя сказанной остротой или обезоруживающей улыбкой.

У нее было две причины для отрицания своих чувств: во-первых, мысль о возможном разрыве между ее родителями была слишком пугающей, а во-вторых, любое проявление ее собственных эмоций могло нарушить отработанный ход ее представлений. Вскоре она уже отрицала свои чувства автоматически и так же автоматически старалась контролировать окружающих и манипулировать ими. Ее напускная оживленность, несомненно, отталкивала от нее некоторых людей, но для других, похожих на Кеннета, собиравшегося общаться с ней лишь на самом поверхностном уровне, этот стиль оказался привлекательным.

То, что Конни могла многие годы жить с мужчиной, все чаще уходившим из дома по вечерам, и никогда не спрашивать его о цели или причине его отлучек, свидетельствует о ее огромной способности к отрицанию действительности и о еще большем страхе, стоявшем за этим отрицанием. Конни не хотела ничего знать, не хотела ссориться или противостоять мужу, но больше всего ей не хотелось испытывать старый детский ужас перед разрушением своего мира в случае развода родителей.

Конни оказалось очень трудно согласиться на процесс терапии, потребовавший от нее отказа от ее главной защиты – юмора. Было так, словно кто-то предложил ей отказаться от воздуха; на каком-то этапе она была уверена в том, что не сможет выжить без шуток. Отчаянная мольба ее сына едва скользнула по ее прочной защитной броне. Она настолько утратила контакт с реальностью, что практически стояла на грани сумасшествия. На терапии долгое время Конни настаивала на том, чтобы обсуждать проблемы одного лишь Тодда, отрицая наличие собственных проблем. Будучи всегда «сильной», она не могла отказаться от этого статуса без борьбы. Но мало-помалу, готовя себя к испытанию страхом, охватывающим ее каждый раз, когда она не пряталась за щитом своего юмора, она начала чувствовать себя более уверенно. Как взрослый человек Конни имела в своем распоряжении гораздо более здоровые механизмы для отношения с окружающим миром, чем те, к которым она так привыкла с детства. Она начала задавать себе вопросы, стала адекватно выражать свои чувства и открыла свои истинные потребности.

Она научилась быть более честной по отношению к себе и к другим. И наконец, она смогла вновь использовать свой юмор, превратившийся в здоровый смех над собой.

Пэм: Тридцать шесть лет, дважды разведена, мать двоих сыновей.

– Я выросла в напряженной обстановке несчастной семьи. Мой отец бросил мать еще до моего рождения, и она стала классической «матерью-одиночкой». Ни у кого из моих знакомых родители не были в разводе. В середине пятидесятых в городе, населенном в основном представителями среднего класса, мы были чем-то вроде курьезной достопримечательности.

Я прилежно училась в школе и была «славыным» ребенком, поэтому учителя любили меня. Это сильно помогало – по крайней мере в учебе я могла преуспеть. Я стала настоящей отличницей и в начальной школе получала только высшие баллы. В средней школе эмоциональное давление на меня так возросло, что я не могла как следует сосредоточиться, и моя успеваемость начала ухудшаться, хотя я никогда не осмеливалась отлынивать от занятий. Мне постоянно казалось, что мать разочарована во мне, и я боялась поставить ее в неловкое положение.

Моя мать работала секретаршей, чтобы обеспечить семью. Работа была тяжелой, и теперь я понимаю, что мать всегда была страшно усталой. Она была очень гордой и, думаю, очень стыдилась своего развода. Когда к нам домой приходили другие дети, она чувствовала себя неудобно. Мы были бедны, едва сводили концы с концами. Вместе с тем над нами тяготела проклятая необходимость соблюдать приличия. Естественно, это легче было делать, если люди не видели, в каких условиях мы живем, поэтому наш дом никак нельзя было назвать местом, где рады гостям. Когда подруги спрашивали, не могу ли я переночевать у них дома, мать говорила: «На самом деле им вовсе не хочется быть с тобой». Она говорила так, потому что не хотела отдавать долг вежливости и приглашать их к нам. Разумеется, в детстве я этого не понимала: я верила, что людям не нравится мое общество.

Я выросла с уверенностью, что во мне есть что-то очень неправильное. Я не знала, что это такое, но, по-видимому, оно делало меня недостойной любви и внимания окружающих. В нашем доме отсутствовала любовь — все держалось только на долге. Но хуже всего было то, что мы никогда не говорили об окружавшей нас лжи. На людях мы всегда старались выглядеть лучше, чем на самом деле: счастливее, богаче, удачливее. Это правило было непреложным, но о нем никогда не упоминалось вслух, и мне казалось, что я не смогу как следует его выполнить. Я боялась, что людям вдруг станет ясно, что я совсем не такая хорошая, как остальные. Хотя я умела хорошо одеваться и преуспевала в школе, я всегда чувствовала себя обманщицей. Я считала себя испорченной до мозга костей. Если я нравилась людям, то лишь потому, что дурачила их. Если бы они узнали меня поближе, то отвернулись бы от меня.

Отсутствие отца еще больше ухудшало положение, потому что я так и не научилась нормальному общению с мужчинами по принципу «ты — мне, я — тебе». Они были для меня экзотическими животными, чарующими и запретными одновременно. Мать никогда особенно не распространялась о моем отце, но то малое, что мне удалось услышать, наводило меня на мысль, что им не стоит гордиться. Поэтому я не задавала вопросов: я боялась того, что могла узнать. Мать вообще не любила мужчин и неоднократно намекала на то, что они являются опасными, эгоистичными и недостойными доверия субъектами. Но я ничего не могла с собой поделать — мне они еще с детского сада казались очаровательными. Я упорно искала, чего не хватает в моей жизни, но не знала, что же это такое. Наверное, мне хотелось быть близкой кому-то, дарить ему свою нежность и получать взамен то же самое. Я знала, что мужчины и женщины, мужья и жены должны любить друг друга, но мать тонкими и не такими уж тонкими способами убеждала меня в том, что мужчины не могут сделать женщину счастливой, что они приносят ей одни несчастья, бросают ее, убегают с ее лучшей подругой или иным образом предают ее. Я достаточно наслушалась от нее подобных историй. Наверное, я очень рано решила, что найду себе мужчину, который не захочет, не сможет уйти от меня; возможно, такого мужчину, которого не захочет ни одна другая женщина. Потом, должно быть, я забыла о своем решении. Я просто следовала ему.

В детстве и юности я не могла выразить этого словами, но единственным известным мне способом общения с мужчинами были отношения опекуна и опекаемого. В этом случае, думала я, мужчина не бросит меня, потому что я буду помогать ему, а он будет мне благодарен.

Неудивительно, что мой первый кавалер оказался калекой. В детстве он попал в аварию и сломал позвоночник. Он носил жесткий корсет и

пользовался стальными костылями при ходьбе. Сначала я молилась о том, чтобы Бог сделал меня калекой вместо него. Мы вместе ходили на танцы, и я весь вечер сидела возле него. Конечно, он был славным парнем, и любая девушка могла бы просто радоваться его обществу, но у меня была другая причина искать его общества. Я оставалась с ним, потому что это было безопасно; поскольку я оказывала ему услугу, то не могла оказаться отвергнутой и пострадать. Это было чем-то вроде страхового полиса от страдания. Я в самом деле была без ума от этого парня. Теперь я знаю, что выбрала его потому, что с ним, как и со мной, что-то было не в порядке. Его физический недостаток бросался в глаза, и я могла чувствовать себя удобно, жалея его. Он был гораздо лучше других моих приятелей. После него пошли молодые правонарушители, неуспевающие, – в общем, разные неудачники.

Когда мне было семнадцать, я познакомилась со своим первым мужем. У него были неприятности в школе, в частности он провалился на экзаменах. Его родители были в разводе, но по-прежнему ссорились друг с другом. По сравнению с его положением мое выглядело хорошим! Я могла немного расслабиться, не чувствовать себя такой ничтожной. И, разумеется, я страшно жалела его. Он был бунтарем, но я думала, что он бунтует, потому что никто не может понять его.

Мой IQ (Коэффициент умственного развития) превосходил его показатель по меньшей мере на двадцать пунктов, и я нуждалась в этом преимуществе. Мне потребовалось это и даже гораздо большее, дабы быть уверенной в том, что он не бросит меня ради кого-то другого.

Мы состояли в браке двенадцать лет, и все это время я отказывалась принять его таким, каким он был, пытаюсь вместо этого сделать его таким, каким ему следовало быть с моей точки зрения. Я верила, что он станет гораздо счастливее и спокойнее, если позволит мне хотя бы показать ему, как нужно растить наших детей, как нужно вести его дела, как ему следует относиться к своей семье и так далее. Я продолжала учебу в высшей школе, специализируясь, естественно, в области психологии. Моя собственная жизнь была абсолютно неуправляемой и несчастной, а я тем не менее училась заботиться о других. Если честно, то я действительно упорно искала ответы на всякие житейские вопросы, но при этом думала, что ключом к моему счастью станут перемены в характере мужа. Он явно нуждался в моей помощи. Он не платил по своим счетам, он давал мне и детям обещания, которые потом не выполнял, он приводил в ярость своих заказчиков, звонивших мне и жаловавшихся, что муж не выполнил порученную ему работу.

Я не могла оставить его до тех пор, пока не увидела его таким, каким он был на самом деле, а не таким, каким мне хотелось его видеть. В последние три месяца нашего брака я просто наблюдала – не читала ему бесконечных нотаций, а просто наблюдала за ним. Именно тогда мне стало ясно, что я не могу с ним жить. Много лет я ждала, когда смогу полюбить того замечательного мужчину, в которого муж превратится с моей помощью. Лишь надежда на то, что он переменится ради меня, поддерживала меня все это время.

Однако мне по-прежнему не было ясно, что я отдавала предпочтение не тем мужчинам, которые сами по себе были замечательными, а тем, которых считала нуждающимися в моей помощи. Это начало доходить до меня лишь после нескольких романов с «невозможными» мужчинами: один не расставался с бутылкой, второй был педерастом, третий оказался импотентом, а

четвертый, с которым у меня завязались довольно длительные отношения, состоял в очень несчастном браке. Когда этот последний роман закончился катастрофой, я уже не могла верить в то, что мне просто не везет. Я знала, что сама приложила руку ко всему, что со мной произошло.

К этому времени я стала психологом с лицензией, и смысл всей моей жизни сводился к помощи людям. Теперь я знаю, что среди моих коллег очень многие похожи на меня: на работе они помогают другим, нуждаясь при этом сами в такой же помощи. Все мое общение с сыновьями сводилось к напоминаниям, лекциям, поощрениям и к беспокойству за них. Это было все, что я знала о любви – беспокойство за людей и попытки помочь им. Я не имела ни малейшего представления о том, что можно принимать людей такими, каковы они есть, возможно, потому, что никогда не относилась к себе подобным образом.

И тут жизнь оказала мне настоящую услугу. Мои дела как раз пошли под гору. Когда мой роман с женатым мужчиной закончился, у обоих моих сыновей возникли неприятности с законом, а у меня начались серьезные проблемы со здоровьем. Я просто больше не могла заботиться о ком-то еще. Офицер полиции, отвечавший в течение испытательного срока за моего сына, сказал, что мне давно пора позаботиться о себе. Каким-то образом мне удалось услышать его. После всех лет моей работы психологом он оказался единственным, кто наконец-то смог достучаться до меня. Вся моя жизнь должна была пойти под откос, чтобы мне удалось трезво посмотреть на себя и оценить глубину моей ненависти к себе.

Одним из наиболее тяжелых фактов, которые мне пришлось признать, был тот факт, что моя мать на самом деле не хотела нести ответственность за мое воспитание. Теперь, будучи взрослой, я могу понять, как тяжело ей было. Когда она говорила, что люди не хотят моего общества, она в действительности имела в виду себя. Ребенком я чувствовала это, но была не в состоянии признать проблему и предпочла ее проигнорировать. Я игнорировала массу вещей, не позволяла себе слышать постоянную критику матери в мой адрес и не замечала, как мать сердилась, если мне становилось весело. Мне было слишком страшно ощущать ее враждебность, направленную на меня, поэтому я перестала чувствовать, перестала реагировать и направила всю свою энергию на примерное поведение и на помощь другим. Пока я работала с кем-то еще, у меня не было времени обращать внимание на себя, ощутить собственную боль.

Хотя это и было нелегко для моей гордости, но я вступила в группу взаимопомощи, куда входили женщины, имевшие проблемы с мужчинами. Группа походила на те, которые я обычно вела по долгу службы, но теперь я оказалась лишь смиренной участницей. Хотя мое самолюбие получило изрядную встряску, группа помогла мне разобраться в моей потребности управлять людьми и контролировать их и отказаться от нее. Я начала выздоравливать изнутри. Вместо того чтобы работать над другими, я работала над собой, и работы было очень много. С тех пор как я начала отказываться от попыток исправить всех и вся, мне пришлось практически перестать разговаривать! Получилось так, что все сказанное мною до тех пор было «полезным». Меня потрясло, какое огромное место в моей жизни занимала потребность управлять и контролировать. Изменение моего поведения привело к радикальным переменам в моей профессиональной деятельности. Я стала оказывать моим клиентам моральную поддержку, пока они работали над решением своих проблем. Раньше я чувствовала, что несу огромную ответственность за их выздоровление, теперь же для меня гораздо важнее понять их.

Прошло некоторое время, и в моей жизни появился нормальный, здоровый человек. Он совершенно не нуждается в моей помощи. У него все в порядке. Сначала я испытывала большое неудобство, находясь в его обществе.

Я училась быть с ним вместо того, чтобы пытаться переделать его. В конце концов, долгое время я только так и могла общаться с людьми. Но я научилась просто быть собой, не навязывая себя и свою помощь. Теперь я чувствую, что моя жизнь начинает приобретать некий смысл. Я продолжаю ходить в свою группу, чтобы не оступиться и не попасть в старую колею. Иногда что-то во мне хочет снова «управлять концертом», но я хорошо знаю, что будет со мной, если я поддаюсь этому искушению.

Как все рассказанное соотносится с отрицанием и контролем? Пэм начала с отрицания действительности: гнева и враждебности своей матери. Она не позволяла себе почувствовать, каково быть нежелательным объектом, а не любимым ребенком. Она не позволяла себе никаких чувств, потому что они причиняли ей слишком сильную боль. Позже эта неспособность воспринимать и испытывать эмоции фактически привела ее к связям с мужчинами, которых она выбирала. Ее эмоциональная сигнализация, которая могла бы предупредить ее об опасности, была отключена с самого начала каждого из ее романов из-за сильно развитой потребности в отрицании. Она не могла почувствовать, что на самом деле представляли собой ее партнеры, поэтому считала их нуждающимися в ее поддержке и понимании.

Роль Пэм в развитии взаимоотношений, сводившаяся к пониманию, поощрению и улучшению своего партнера, обычна для женщин, которые любят слишком сильно, и, как правило, приводит к результату, полностью противоположному желаемому. Вместо благодарного, верного партнера, преданного женщине и зависящего от нее, она вскоре обнаруживает, что он становится все более сердитым, критичным и неуправляемым. Из-за потребности поддерживать свою автономию и уважение к себе он может перестать рассматривать ее как решение всех своих проблем, вместо этого превратив ее в источник многих, если не большинства из них.

Когда такое случается и во взаимоотношениях происходит разрыв, женщина испытывает глубокое отчаяние из-за своей неудачи. Если она не может заставить даже такого нуждающегося в помощи и неполноценного мужчину полюбить себя, то как она может надеяться завоевать и удержать любовь нормального мужчины? Этим объясняется, почему такие женщины часто меняют одни плохие взаимоотношения на другие, еще более плохие: с каждой неудачей они чувствуют себя все менее достойными уважения и любви.

Теперь нам ясно, как трудно для женщины сломать привычную схему поведения, если она не приобретет понимания глубинной потребности, стоящей за ее поступками. Пэм, как и многие другие женщины, сделавшие помощь окружающим своей профессией, использовала собственную карьеру для того, чтобы укрепить хрупкое чувство собственного достоинства. Она могла реагировать только на потребность в помощи; это относилось к ее клиентам, детям, мужьям и другим партнерам. В каждой области своей жизни она искала способов заглушить глубоко укоренившееся чувство собственной слабости и неполноценности. Пока Пэм не испытала на себе могучую исцеляющую силу понимания и поддержки сверстников из своей группы, ее самооценка не могла повыситься. Когда же это случилось, она смогла установить с окружающими здоровые взаимоотношения, включая и взаимоотношения с нормальным мужчиной.

Челеста: Сорок пять лет, разведена, имеет троих детей, живущих с отцом за границей.

– В моей жизни было, наверное, больше ста мужчин, и, вспоминая прошлое, я готова поспорить, что каждый из них был либо гораздо моложе меня, либо оказывался мошенником, алкоголиком, наркоманом; педерастом или сумасшедшим. Сто «невозможных мужчин»! Как только мне удалось найти их?

Мой отец был армейским капелланом. Это означало, что он изображал из себя доброго и любящего человека везде, кроме собственного дома. Там он мог не притворяться и становиться таким, каким он являлся на самом деле: жестоким, требовательным, критичным и эгоистичным. Они с матерью считали, что мы, дети, существуем ради того, чтобы помочь ему с блеском выполнять свои профессиональные обязанности. Нам следовало отлично учиться в школе, быть милыми и послушными и никогда не попадать в неприятные ситуации. Учитывая духовный климат, царивший в семье, это было невозможно. Каждый раз, когда отец находился дома, атмосфера становилась такой напряженной, что ее можно было резать ножом. Между отцом и матерью не существовало близости. Открытых ссор не было, мать просто молча кипела от ярости. Когда отец делал что-нибудь по ее просьбе, он всегда старался намеренно все испортить. Однажды сломалась входная дверь, и он починил ее, вбив огромные гвозди, обезобразившие весь интерьер. Мы научились держаться от него подальше.

После ухода в отставку отец целыми днями торчал дома и каждый вечер восседал в своем кресле, сердито глядя по сторонам. Он мало разговаривал, но само его присутствие отравляло нам жизнь. Я по-настоящему ненавидела его. Тогда я не понимала, что у него были собственные проблемы. Проблемы имелись и у нас: они заключались в том, как мы реагировали на отца и помогали ему управлять нами одним фактом его присутствия. Это была бесконечная борьба характеров, и он всегда одерживал верх, хотя действовал пассивными методами.

Я очень рано стала бунтовщицей. Как и моя мать, я постоянно сердилась, и единственным способом выражения моего гнева было отрицание всех ценностей, олицетворяемых моими родителями. Я старалась быть противоположностью всему и вся в моей семье. Думаю, больше всего меня бесил тот факт, что окружающим мы казались совершенно нормальными людьми. Мне хотелось взобраться на крышу и во весь голос кричать о том, какая у нас ужасная семья. Но никто как будто не замечал этого. Моя мать и сестры, видимо, считали, что проблемы есть только у меня, и я смирилась с этим, совершенствуя свою роль.

В высшей школе я принимала участие в издании нелегальной газеты, вызвавшей большой скандал. Потом я поступила в колледж и, как только представилась возможность, уехала из страны. Мне хотелось оказаться как можно дальше от дома. Внешне я оставалась яркой бунтовщицей, но внутри у меня не было ничего, кроме сомнений и замешательства. Свой первый сексуальный опыт я приобрела в Европе, и моим партнером был не американец. Им оказался молодой африканский студент. Он горел энтузиазмом побольше узнать о Штатах, и я чувствовала себя его наставницей – более сильной, более мудрой, хорошо владеющей языком.

Тот факт, что я была белая, а он черный, поднял много шума, но мне было все равно. Это укрепляло мое мнение о себе как о бунтовщице.

Несколько лет спустя, по-прежнему учась в колледже, я познакомилась с англичанином и вышла за него замуж. Он был интеллектуалом из состоятельной семьи, и я уважала его социальный статус. В свои двадцать семь лет он все еще оставался девственником. Я снова оказалась в роли учительницы, что позволяло мне чувствовать себя сильной и независимой.

Наш брак продолжался семь лет. Мы жили за границей, и я была ужасно беспокойной и несчастной, хотя и не понимала, почему. Потом я встретила с молодым студентом-сиротой и завязала с ним бурный роман, ради которого оставила своего мужа и двоих детей. До встречи со мной этот молодой человек имел сексуальные отношения только с мужчинами. Мы два года прожили вместе в моей квартире. У него были любовники-мужчины, но меня это не беспокоило. Мы перепробовали все сексуальные приемы, нарушили все запреты. Для меня это было приключением, но через некоторое время мною снова овладело беспокойство, и я избавилась от него как от любовника, хотя мы до сих пор остаемся друзьями. После него потянулась длинная череда романов с настоящими подонками. Все они, за очень редким исключением, переезжали ко мне. Большинство из них также занимало у меня деньги, иногда тысячи долларов, а двое втянули меня в свои незаконные махинации. Несмотря на все происходившее, я не понимала того, что в моей жизни существуют серьезные проблемы. Поскольку каждый из этих мужчин что-то получал от меня, я чувствовала себя сильной стороной, распоряжающейся делами по своему усмотрению.

Потом я вернулась в Штаты и вступила в связь с мужчиной, который, наверное, был самым ужасным из всех. Из-за алкоголизма у него возникли серьезные нарушения в деятельности мозга. Он был склонен к насилию, редко мылся, не работал и несколько раз сидел за решеткой за хулиганство, связанное с употреблением спиртного. Я отправилась с ним в агентство, где он проходил программу помощи лицам, осужденным за вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, и тамошний инструктор предложил мне встретиться с консультантом, поскольку ему было ясно, что у меня тоже есть серьезные проблемы. Это было ясно инструктору, но не мне; я считала, что со мной все в порядке, а неприятности бывают только у мужчин, с которыми я живу. Но я все-таки сходила на консультацию, и женщина-терапевт сразу же попросила меня рассказать о своем отношении к мужчинам. Раньше я никогда не рассматривала свою жизнь под таким углом. Я решила продолжать встречи с ней и постепенно начала разбираться в той схеме поведения, которую создала для себя.

В детстве я настолько отрезала себя от всех чувств, что теперь нуждалась в драматизме, предоставляемом этими мужчинами, хотя бы для того, чтобы чувствовать себя живой. Трудности с полицией, пристрастие к наркотикам, финансовые махинации, опасные люди, безумный секс – все это стало для меня нормой жизни. Однако фактически, даже имея все это, я по-прежнему ничего не чувствовала.

Я продолжала ходить на консультации и по предложению терапевта начала посещать собрания женской группы. Мало-помалу я начала узнавать некоторые вещи о себе – о своем влечении к нездоровым или неполноценным мужчинам, которыми я могла управлять посредством своих попыток помочь им. Хотя я несколько лет ходила к психоаналитику в Англии, без конца рассказывая о своей ненависти к отцу и своем гневе на мать, я никогда не связывала эти чувства со своей увлеченностью «невозможными» мужчинами. Мне всегда казалось, что я извлекла огромную пользу из психоанализа, но он так и не помог мне изменить схему моего поведения. Изучая свое прошлое поведение, я вижу, что в те годы оно становилось все хуже и хуже.

Теперь я начинаю поправляться с помощью терапевта и своей группы, и мои взаимоотношения с мужчинами тоже начинают немного улучшаться. Не так давно у меня был роман с диабетиком, не желавшим принимать инсулин.

Я пыталась помочь ему лекциями об опасности такого поведения, пыталась улучшить его самооценку. Это может звучать странно, но моя связь с ним была шагом вперед. По крайней мере он не был законченным наркоманом, хотя с ним я по-прежнему играла знакомую роль сильной женщины, отвечающей за благополучие своего партнера. Сейчас я временно оставила мужчин в покое, потому что наконец поняла, что на самом деле мне не хочется заботиться о них – просто это было единственным знакомым мне способом отношений с ними. Забота о мужчинах была для меня средством, помогающим избежать мыслей о себе. Я учусь любить себя, заботиться о себе и отказываться от отвлекающих факторов – ведь именно такими факторами являлись мужчины в моей жизни. Конечно, это пугающая задача: ведь я гораздо лучше умею заботиться о мужчинах, чем о самой себе.

Перед нами снова появляются темы-близнецы: отрицание и контроль. Семья Челесты находилась в состоянии эмоционального хаоса, однако этот хаос никогда не признавался и не выражался открыто. Даже ее бунт против семейных норм и правил послужил лишь слабым намеком на существование глубинного неблагополучия в семье. Она кричала, но ее никто не слушал. В своем расстройстве и изоляции она отключилась от всех чувств, кроме одного: гнева на своего отца за его эмоциональную отчужденность и на остальных членов семьи за отказ признать свои проблемы или ее страдания. Но ее гнев существовал сам по себе; она не понимала, что он происходит от ее бессилия изменить семью, которую она любила и в которой нуждалась. Во враждебной обстановке она не могла удовлетворить свои потребности в любви и безопасности, поэтому принялась искать взаимоотношения, которыми она могла управлять – взаимоотношения с менее образованными, опытными, обеспеченными мужчинами либо с теми, кто стоял ниже ее на социальной лестнице. Глубина ее потребности в таких отношениях со всей очевидностью проявилась в выборе ее последнего партнера: запойного алкоголика со склонностью к насилию. Но Челеста – умная, многоопытная, образованная и практичная – по-прежнему отказывалась признать болезненность и ущербность своего выбора. Сила отрицания собственных чувств и ощущений вместе с потребностью контролировать партнера и взаимоотношения с ним превосходила все рациональные доводы. Выздоровление Челесты потребовало от нее отказа от интеллектуального анализа себя и своей жизни и открытости для душевных мук, сопровождавших невероятную изоляцию, в которой она оказалась с самого детства. Многочисленные и экзотические сексуальные связи были для нее единственным возможным выходом, поскольку она почти не ощущала связи с другими человеческими существами и с собственным телом. Разумеется, подобные связи не могли дать ей настоящей близости с другими людьми. Драматизм и возбуждение служили для нее заменой близости и эмоционального самовыражения. Выздоровление означало необходимость остаться наедине с собой, без мужчины в качестве взбадривающего средства, и погрузиться в собственные чувства, включая мучительное осознание своей изоляции от окружающих. Понадобилась также поддержка других женщин, понимавших ее чувства и поведение и поощрявших ее усилия. Челеста начала учиться общению с людьми и искусству доверять им, но самое главное – она начала учиться говорить с собой и доверять себе.

Прежде чем вступить в здоровые взаимоотношения с женщиной, Челесте нужно установить прочную связь со своим «я». Ей все еще предстоит большая работа. Все ее предыдущие связи с мужчинами являлись лишь отражением гнева, хаоса и возмущения, бушевавшего в ней. Ее попытки контролировать

своих партнеров были попытками подавить внутренние силы, движущие ею. Теперь она работает над собой, и по мере обретения большей внутренней стабильности это будет отражаться на ее отношениях с мужчинами. Пока она не научится любить себя и доверять себе, она не сможет испытать любовь и доверие к мужчине и получить от него то же самое.

Многие женщины совершают ошибку, когда ищут связи с мужчиной, не установив сначала прочной связи с собой; они бегут от партнера к партнеру, удивляясь, чего им не хватает. Поиск должен начинаться с себя. Ничья любовь не сможет удовлетворить нас, если мы не любим себя, поскольку, отправляясь на поиски любви с пустотой внутри, мы находим лишь новую пустоту. То, что мы выражаем своей жизнью, является отражением того, что существует глубоко внутри нас: нашей убежденности в своем достоинстве, в своем праве на счастье и в том, чего мы заслуживаем в жизни. Когда эти убеждения меняются, меняется и наша жизнь.

Дженис: Тридцать восемь лет, замужем, мать троих сыновей – подростков.

– Иногда, когда упорно стараешься соблюдать внешние приличия, становится почти невозможно показать кому-либо, что на самом деле творится в тебе. Трудно даже понять себя, Много лет я скрывала происшедшее в семье, устраивая грандиозные представления на публике. Со школьной скамьи я начала брать на себя ответственность, занимать разные посты, управлять и заведовать. Иногда я думаю, что могла бы навсегда остаться в высшей школе. По крайней мере успех мне там был обеспечен. Я была королевой красоты, капитаном физкультурной сборной, вице-президентом старшего класса. За нас с Робби даже проголосовали как за лучшую учебную пару года. Все выглядело прекрасно.

Дома тоже все выглядело хорошо. Мой отец был коммерсантом и зарабатывал много денег. У нас был красивый большой дом с бассейном и практически все, что мы хотели иметь в материальном отношении. То, чего нам не хватало, находилось внутри нас, но никто этого не замечал.

Папа почти все время находился в разъездах. Он любил останавливаться в мотелях и цеплять женщин в барах. Когда он был дома, между ним и мамой неизбежно вспыхивали ужасные ссоры. Потом ей и всем остальным, кто находился поблизости, приходилось слушать, как он сравнивает ее со всеми женщинами, которые у него были. Случилось и так, что они начинали драться. В таких случаях мой брат пытался прекратить потасовку, либо мне приходилось грозить звонком в полицию. Это в самом деле было ужасно.

Когда отец снова уезжал, мать обычно заводила долгие разговоры со мной и с братом, спрашивая нас, не следует ли ей подать на развод. Никто из нас не хотел брать на себя ответственность за такое решение, хотя мы ненавидели их ссоры, поэтому мы старались уклониться от ответа. Но она и не собиралась разводиться: она слишком боялась потерять финансовую поддержку со стороны отца. Вместо этого она начала встречаться с врачом и принимать таблетки. После этого ей было уже все равно, что делал отец: она просто уходила в свою комнату, глотала пару пилюль и оставалась у себя за закрытой дверью. Мне приходилось брать на себя значительную часть ее функций, но я, в общем-то, не возражала. Это было лучше, чем слушать их ссоры.

К тому времени, когда я познакомилась со своим будущим мужем, я прекрасно умела брать на себя ответственность за других людей.

В высшей школе Робби уже имел проблемы с алкоголем. У него даже была кличка Бургер, поскольку он пил много пива «Бургермейстер». Но меня это не беспокоило. Я была уверена, что смогу справиться с любой из его плохих привычек. Мне всегда говорили, что я очень взрослая для своего возраста, и я верила этому.

В Робби было что-то настолько милое, что меня сразу же потянуло к нему. Он напоминал мне коккер-спаниеля – весь мягкий и ласковый, с огромными карими глазами. Мы начали встречаться, и я дала его лучшему другу понять, что Робби очень интересуется мной. Я фактически сама все организовала. Мне казалось, что я обязана это сделать, ведь он был таким застенчивым. С тех пор мы встречались регулярно. Иногда он не приходил на свидание, а на следующий день с виноватым видом извинялся за то, что увлекся пивом и обо всем забыл. Я читала ему нотации и в итоге прощала его. Он казался почти благодарным за то, что я не даю ему сбиваться с пути истинного. Я была для него больше матерью, чем подругой. Я штопала его брюки, напоминала о днях рождения его родственников и советовала, что ему следует делать в плане учебы и своей карьеры. У него замечательные родители, но в семье, кроме него, шестеро детей. Его больной дед тоже жил с ними. Поэтому там все было как бы немного рассеянными, и я горела желанием возместить Робби то внимание, которого ему не хватало дома.

Повестка о призыве в армию пришла ему через два года после окончания высшей школы. Дело было в разгар вьетнамской войны, и если юноша имел семью, то он освобождался от службы. Я не могла вынести мысли о том, что может случиться с Робби во Вьетнаме. Я могла сказать, что боялась его ранения или гибели, но если быть честной, то следует признать: я боялась того, что он может там повзрослеть, и после его возвращения я ему больше не понадоблюсь.

Я предельно ясно дала ему понять, что готова выйти за него замуж, чтобы он мог освободиться от воинской службы. Мы поженились, когда нам обоим было по двадцать лет. Помню, что на бракосочетании он напился, и мне пришлось самой вести машину до дома. Это была грандиозная шутка.

После рождения наших сыновей Робби стал пить еще больше. Он говорил мне, что ему нужно сбрасывать напряжение, что мы слишком рано поженились. Он часто ездил на рыбалку и ночевал на природе со своими друзьями. Я никогда не сердилась на него по-настоящему, потому что очень жалела его. Каждый раз, когда он напивался, я придумывала для него оправдания и старалась сделать наш быт еще лучше.

Полагаю, мы могли бы так жить до бесконечности, с каждым годом мало-помалу скатываясь вниз, но пьянство было наконец замечено на работе. Его босс и коллеги крупно поговорили с ним и предоставили выбор: бросить пить или потерять работу. Что ж, он бросил пить.

Вот тут у нас и начались настоящие трудности. Все годы, пока Робби пил и валял дурака, я знала две вещи: во-первых, он нуждался во мне, а во-вторых, никто другой не смог бы ужиться с ним. Лишь при таких условиях я чувствовала себя в безопасности. Да, мне приходилось со многим мириться, но это было терпимо. Мой отец делал гораздо худшие вещи, чем Робби. Он бил мою мать и имел множество связей с женщинами, с которыми встречался в барах. Поэтому сильно пьющий муж не казался мне такой уж тяжелой обузой. Кроме того, я могла вести хозяйство так, как мне это нравилось, а когда мне надоедало его поведение, я плакала и ругала его, и он неделю-другую вел себя прилично. Я и в самом деле не хотела большего.

Разумеется, я не думала обо всем этом до тех пор, пока он не стал трезвенником. Совершенно неожиданно мой бедный беспомощный Робби стал каждый вечер ходить на собрания «А.А.», завел новых друзей, начал вести серьезные беседы по телефону с людьми, которых я даже не знала в лицо. Потом он нашел себе поручителя в «А.А.» и обращался к этому человеку каждый раз, когда у него возникала проблема или вопрос. Я чувствовала себя так, словно меня уволили с работы, и это бесило меня. Если быть честной, следует признать, что мне, в общем-то, больше нравилась ситуация, когда он пил. До его отказа от спиртного я обычно звонила его боссу в тех случаях, когда Робби страдал с похмелья, и приносила свои извинения. Я лгала его родственникам и знакомым, когда у него случались неприятности на работе, связанные с пьянством. Можно сказать, что я служила посредницей между ним и его жизнью. Теперь меня исключили из игры. Когда у него возникали затруднения, он звонил своему поручителю, который всегда настаивал, чтобы Робби смело боролся со всеми проблемами. Он так и поступал, а потом снова связывался с ангелом-хранителем и отчитывался перед ним о своих успехах. Таким образом, я оказалась на обочине.

Хотя я много лет жила с безответственным, ненадежным и очень нечестным человеком, но именно в то время, когда Робби не пил уже девять месяцев и делал успехи буквально во всем, мы начали ссориться больше, чем когда-либо раньше. Особенно меня сердило то, что он звонил своему поручителю в «А.А.» и спрашивал у него совета, как вести себя со мной. Получалось так, что я представляла собой величайшую угрозу его трезвости!

Я была готова подать на развод, когда мне позвонила жена его поручителя, попросившая о встрече. Я согласилась с большой неохотой. За кофе эта женщина о многом мне рассказала. Она говорила о том, как ей было трудно, когда ее муж бросил пить и она больше не могла контролировать его поведение и каждый аспект их совместной жизни. Она говорила о том, как сильно возмущали ее его уходы на собрания «А.А.» и особенно его отношение к своему поручителю. Она считала чудом, что их брак вообще сохранился, не говоря уже о каком-то счастье. Потом она сказала, что «Ал-Анон» оказал ей неоценимую помощь, и попросила меня посетить несколько собраний.

Я почти не слушала ее. Я по-прежнему считала, что у меня все в порядке, а вот Робби сильно в долгу передо мной за то, что я мирилась с ним все эти годы. Я полагала, что ему следует отблагодарить меня за все, а не ходить на свои бесконечные собрания. Я не имела представления о том, как тяжело ему воздерживаться от спиртного, а он не осмеливался пожаловаться, потому что я сразу же начала бы учить его, как это делается — как будто я в этом что-то смыслила!

Как раз в то время один из наших сыновей попался на краже в школе, вдобавок у него были трудности с учебой. Мы с Робби пошли на родительское собрание, и там каким-то образом выяснилось, что Робби является бывшим алкоголиком, включившимся в программу «А.А.». Женщина, разговаривавшая с нами, упорно настаивала на том, что наш сын должен обратиться в «Алатин» (Организация для помощи детям из семей алкоголиков и наркоманов). Она спросила меня, не обращалась ли я в «Ал-Анон». Я чувствовала, что меня загнали в угол, но у этой женщины был огромный опыт работы с семьями, похожими на нашу, и она была очень терпелива со мной. Наши сыновья начали ходить в «Алатин», но я по-прежнему воздерживалась от посещения «Ал-Анона». Я продолжала готовиться к разводу и переехала вместе с детьми в

отдельную квартиру. Когда настало время обговорить детали, мальчики спокойно сообщили мне, что хотят жить с отцом. Я была ошеломлена. Оставив Робби, я посвящала им все свое внимание, а теперь они отдавали ему предпочтение передо мной! Мне пришлось отпустить их. Они были достаточно взрослыми и могли решать за себя. Я осталась наедине с собой, чего никогда не случалось раньше. Я была одновременно испугана, подавлена и близка к истерике.

Через несколько дней полной прострации я позвонила жене поручителя Робби. Мне хотелось обвинить ее мужа и «А.А.» во всех своих бедах. Она долго слушала мои бессвязные выкрики, потом приехала ко мне и сидела рядом со мной, пока я плакала, плакала и плакала. На следующий день она отвела меня на собрание в «Ал-Анон», и я слушала, хотя была ужасно рассержена и испугана. Мало-помалу я начала понимать, как далеко зашла моя болезнь. Я ходила на собрания каждый день в течение трех месяцев. После этого я еще долго ходила туда по три-четыре раза в неделю.

Знаете, на этих собраниях я научилась смеяться над вещами, которые раньше воспринимала очень серьезно – например, над попытками изменить другого человека и управлять его жизнью. Я слушала женщин, рассказывавших о том, как тяжело им было позаботиться о себе вместо того, чтобы уделять все свое внимание партнерам-алкоголикам. Это было справедливо и по отношению ко мне. Я не имела понятия об условиях, необходимых для моего счастья. Я всегда считала, что стану счастливой, как только у Робби «все образуется». В «Ал-Аноне» я познакомилась с прекрасными людьми, чьи Партнеры так и не отказались от спиртного. Эти люди научились жить собственной жизнью, а не решать чужие проблемы. Но я также слышала от них, насколько тяжело им было отказаться от старой привычки заботиться обо всем. Слушая их исповеди о том, как им удалось справиться со своим одиночеством и опустошенностью, я смогла найти выход и для себя. Я научилась не жалеть себя и быть благодарной судьбе за то, что у меня есть. Вскоре я уже не плакала целыми часами. Я обнаружила, что у меня много свободного времени, и потому устроилась на сдельную работу. Это тоже было полезно. Мне стало нравиться что-то делать ради себя. Через некоторое время мы с Робби поговорили о возможности снова жить вместе. Я умирала от желания немедленно вернуться к семье, но его поручитель посоветовал мне немного подождать. Жена поручителя посоветовала мне то же самое. Тогда я не понимала их, но люди в «А.А.» и «Ал-Аноне» были согласны с ними, в итоге мы решили повременить. Теперь я понимаю, почему это было необходимо. Мне нужно было сначала найти себя, а потом уже возвращаться к Робби.

Сперва я чувствовала себя до того опустошенной, словно во мне гулял ветер, но с каждым самостоятельным решением эта пустота понемногу заполнялась. Я должна была узнать, кто я такая: что мне нравится, что не нравится, чего я хочу для себя и для своей жизни. Я могла выяснить это лишь в одиночестве, когда рядом не было человека, о котором приходилось думать и заботиться. Я всегда предпочитала управлять чужой жизнью, а не жить своей собственной.

Когда мы задумались о возвращении к совместной жизни, я заметила, что стала звонить Робби по любому поводу. Мне хотелось встретиться с ним и подробно обсудить все детали наших будущих отношений. Я чувствовала, что во время каждой телефонной беседы мое «я» отступает на задний план, поэтому когда мне нужно было с кем-то поговорить, я шла на собрание или звонила женщинам из «Ал-Анона». Это походило на самопожертвование, но я знала, что мне следует учиться позволять событиям развиваться свободно, а

не вмешиваться самой в их ход и не пытаться все изменить по своему усмотрению. Возможно, мне было еще труднее оставить Робби в покое, чем ему – отказаться от алкоголя. Но я знала, что должна это сделать, иначе я бы снова втянулась в старую роль. Даже забавно: я поняла, что пока мне не понравится жить в одиночестве, я не буду готова вернуться к мужу.

Примерно через год мы с Робби и мальчиками снова стали жить вместе. Он с самого начала не хотел разводиться со мной, хотя теперь я не могу понять, почему – ведь я постоянно навязывала ему и сыновьям свою волю. Как бы то ни было, я выздоравливаю. Я предоставляю им право решать за себя, и они отвечают мне взаимностью. Мальчики ходят в «Алатин», Робби – в «А.А.», а я в «Ал-Анон». Думаю, теперь наши отношения стали гораздо более здоровыми, чем когда-либо раньше. Каждый из нас стал жить собственной жизнью.

К истории Дженис можно добавить очень немного. Ее огромная потребность быть нужной, иметь возле себя слабого, неполноценного мужчину и управлять жизнью этого мужчины являлась способом отрицания внутренней пустоты, появившейся еще в детстве. Уже было сказано, что дети из неблагополучных семей считают себя ответственными за семейные проблемы, а также за их решение. Существуют три основных способа, посредством которых дети пытаются «спасти» свою семью: быть незаметными, быть плохими или быть хорошими.

Быть незаметным означает никогда ни о чем не спрашивать, никогда не доставлять хлопот, не выдвигать никаких требований. Ребенок, принимающий эту роль, тщательно избегает риска увеличить напряжение в семье, которая и без того живет в условиях стресса. Он остается в своей комнате или сливается с обстановкой; он говорит очень мало, и его слова не располагают к дальнейшему общению. В школе он учится ни хорошо, ни плохо, о нем там вообще редко вспоминают. Он старается сделать так, чтобы его существование оставалось незамеченным. Что касается его собственных переживаний, то он как бы оцепенел. Он ничего не чувствует.

Быть плохим означает быть бунтарем, малолетним правонарушителем – словом, тем, кто размахивает красным флагом. Такой ребенок приносит себя в жертву, соглашаясь служить пугалом, источником семейных проблем. Он становится мишенью для приложения гнева ревности, страха и других эмоций, испытываемых членами его семьи. Взаимоотношения его родителей могут находиться в плачевном состоянии, но он предоставляет им безопасную тещ для дискуссий. Они могут спрашивать друг друга «Что мы собираемся делать с Джоанной?» – вместо того, чтобы спросить: «Что мы собираемся сделать с нашим браком?» Так ребенок пытается «спасти» семью. При этом он испытывает лишь одно чувство: гнев. Гнев маскирует его страх и его страдания.

Быть хорошим означает (как это мы видим в случае с Дженис) достигать успехов в учебе и общественной деятельности, направляя свои достижения на укрепление семьи и заполнение внутренней пустоты. Под беззаботным видом, оживленностью и энтузиазмом скрываются страх, гнев и напряженность. Хорошо выглядеть становится более важно, чем хорошо себя чувствовать и чем вообще что-либо чувствовать.

Рано или поздно Дженис должна была прибавить к списку своих достижений заботу о другом человеке, и Робби, сочетавший в себе алкоголизм ее отца и пассивность ее матери, был для нее благоприятным выбором. Он (а после его ухода – их дети) стали ее карьерой, ее целью и ее способом заглушать свои чувства.

Без мужа и сыновей, на которых Дженис могла сосредоточить свое внимание, крушение стало неизбежным. Когда она осталась в одиночестве, нахлынувшие чувства ошеломили ее. Она всегда считала себя сильной личностью, человеком, который помогает окружающим, поощряет их и дает им советы. Однако муж и сыновья на самом деле играли для нее более важную роль, чем она для них. Хотя им не хватало ее «силы» и «зрелости», они могли поддерживать свое существование и без нее. Она же не могла существовать без них. То, что данная семья в конечном итоге сохранилась, в большой степени является результатом удачной встречи с опытным консультантом, а также честности и мудрости, проявленной поручителем Робби и его женой. Каждый из этих людей понял, что болезнь Дженис не менее разрушительна, чем болезнь Робби, и что ее излечение является ничуть не менее важной задачей.

Руфь: Двадцать семь лет, замужем, имеет двух дочерей.

— Еще до свадьбы я знала, что у Сэма есть проблемы с сексом. Мы дважды пытались заняться любовью, и у нас ничего не вышло, но мы свалили неудачу на промысел Божий. Мы оба были очень религиозными — мы даже впервые встретились на вечерних занятиях в религиозном колледже и лишь через два года впервые попытались вступить в сексуальные отношения. К тому времени мы были обручены и определили дату свадьбы, поэтому объяснили импотенцию Сэма Божьим способом защитит нас от греха внебрачной связи. Я считала Сэма очень застенчивым юношей, но полагала, что смогу помочь ему преодолеть скованность сразу же после свадьбы. Мне не терпелось показать ему что к чему, но вышло по-другому.

В нашу первую брачную ночь Сэм был вроде бы уже совсем готов к половому акту, а потом у него вдруг пропала эрекция, и он тихо спросил меня: «Ты еще девственница?» Не дождавшись немедленного ответа, он сказал: «Я так не думаю». Потом он встал, вышел в ванную и закрыл за собой дверь. Мы оба плакали по разные стороны двери. Это была долгая жуткая ночь — первая в длинной веренице таких же ночей.

До встречи с Сэмом я была обручена с мужчиной, который мне даже не слишком нравился, просто однажды случилось так, что он уснул мою бдительность и занялся со мной сексом. После этого я считала себя обязанной выйти за него замуж, чтобы искупить свою вину. Постепенно он стал уставать от меня, а потом куда-то пропал. Я все еще носила его кольцо, когда познакомилась с Сэмом. Наверное, я считала, что после того опыта мне следует всегда оставаться целомудренной, но Сэм был добр ко мне и никогда не давил на меня в отношении секса, поэтому в его обществе я чувствовала себя спокойно и уверенно. Я видела, что в сексуальной области Сэм даже менее искушен и более консервативен, чем я, и это позволяло мне владеть ситуацией. Если прибавить сюда общие религиозные убеждения, то я была уверена, что мы станем замечательной парой.

Поскольку я чувствовала себя виноватой, то после нашей свадьбы я взяла на себя всю ответственность за излечение импотенции Сэма. Я прочитала все книги по этому вопросу, которые смогла найти. Я хранила эти книги, надеясь, что он когда-нибудь ознакомится с ними. Позже я выяснила, что он действительно читал их, пока меня не было поблизости. Сэм тоже лихорадочно искал решения своей проблемы, но я не знала об этом, поскольку он отказывался разговаривать со мной на эту тему. Он спросил, готова ли я остаться ему просто другом, и я солгала, ответив согласием. Хуже всего для меня было не отсутствие секса в нашей жизни: в общем и

целом этот предмет не слишком волновал меня. Хуже всего было чувство вины – ощущение, что я каким-то образом с самого начала все разрушила.

Терапия была еще не испробованным способом. Я спросила Сэма, не хочет ли он сходить к терапевту вместе со мной. Он наотрез отказался. К тому времени я была одержима мыслью о том, что я лишаю его замечательной сексуальной жизни, которую он мог бы вести, если бы не женился на мне. Я верила, что терапевт сможет посоветовать мне что-нибудь полезное, чего не было в книгах. Я уже отчаялась помочь Сэму, но все еще любила его. Теперь я понимаю, что моя любовь к нему в то время во многом являлась сочетанием жалости и стыда. Но была и искренняя нежность к нему: он был хорошим, милым, добрым человеком.

Как бы то ни было, я отправилась на свою первую встречу с консультантом, которого мне порекомендовали в «Обществе будущих родителей» как эксперта по сексуальности мужчин. Я сразу же заявила этой женщине, что пришла лишь ради Сэма. Она сказала, что мы не можем помочь Сэму, поскольку его здесь нет, зато можем поработать вместе. Потом она спросила, каковы мои чувства относительно того, что происходит между мной и Сэмом. Я была совершенно не готова к разговору о своих чувствах. Я даже не знала о том, что у меня есть какие-то чувства. Во время первого часа нашей беседы я постоянно пыталась перевести разговор на Сэма, а она терпеливо возвращала его ко мне и к моим чувствам. Тогда я впервые увидела, как искусно я научилась избегать самой себя. Поскольку мне понравилась искренность женщины-консультанта, я решила еще раз встретиться с ней, хотя, на мой взгляд, мы так и не поговорили о настоящей проблеме. Такой проблемой я считала состояние Сэма.

Между второй и третьей консультацией мне приснился очень яркий и тревожный сон, в котором меня преследовала угрожающая фигура с бесформенным лицом. Когда я рассказала об этом своему терапевту, она помогла мне исследовать мой сон, пока я не поняла, что угрожающей фигурой являлся мой отец. То был первый шаг в долгом процессе, который в конце концов позволил мне вспомнить, что мой отец часто докучал мне сексуальными приставаниями, когда я находилась в возрасте между девятью и пятнадцатью годами. Я полностью похоронила в себе этот аспект моей жизни, и когда воспоминания начали возвращаться, я могла впускать их в сознание лишь маленькими порциями, так как они обладали страшной разрушительной силой.

Мой отец часто уходил по вечерам и очень поздно приходил домой. В такие ночи мать запирала двери спальни – вероятно, в виде наказания. Ему полагалось спать на кушетке, но с некоторых пор он начал приходить в мою спальню. Он умасливал меня и одновременно грозил, чтобы я не смела никому рассказывать о происходящем. Я в любом случае не стала бы этого делать – настолько мне было стыдно. Я была уверена, что все происходило по моей вине. В нашей семье сексуальные вопросы никогда не обсуждались, но каким-то образом создавалось общее впечатление о сексе как о чем-то скверном. Я считала себя скверной и не хотела, чтобы кто-то узнал об этом.

В пятнадцать лет я устроилась на работу. Я работала по вечерам в выходные дни, а также подрабатывала в сезон отпусков. Я старалась как можно реже бывать дома и купила замок для своей спальни. Когда я в первый раз заперлась, отец принялся стучать в дверь. Я сделала вид, будто ничего не слышу. Мать проснулась и спросила его, что он делает. Представьте себе, он не постеснялся сказать: «Руфь заперлась у себя в комнате!» – «Ну

и что? — отозвалась мать. — Иди спать». На этом все кончилось. Никаких вопросов со стороны матери и больше никаких ночных визитов. Мне потребовалась вся моя храбрость, чтобы поставить этот замок. Я боялась, что он не сработает, что отец ворвется ко мне и будет в ярости оттого, что я попыталась запереться от него. Более того: я была почти готова оставить все как есть, лишь бы никто не знал об этом.

В семнадцать лет я переехала из дома в общежитие колледжа, а в восемнадцать встретилась со своим будущим женихом. Я делила квартиру с двумя другими девушками, и как-то вечером к ним пришли приятели, которых я не знала. Я рано легла — главным образом для того, чтобы избежать наблюдения за неизбежным ритуалом курения марихуаны. Хотя практически все студенты нарушали строгий запрет на алкоголь и наркотики, я так и не стала употреблять их и не привыкла находиться в обществе тех, кто это делал. Дверь моей спальни находилась рядом с дверью в ванную комнату, и обе двери были расположены в конце длинного коридора. Один из парней, искавших ванную, по ошибке зашел в мою комнату. Вместо извинений он спросил, нельзя ли ему поболтать со мной. Я не смогла отказаться. Это трудно объяснить, но я просто не смогла. Он сел на край кровати и заговорил со мной. Потом он предложил мне перевернуться на живот, чтобы помассировать мне спину. Через несколько минут мы уже занимались любовью. Таким образом я и оказалась обручена с ним. Несмотря на курение марихуаны, он был почти таким же консервативным, как я, и считал, что совместный секс означает необходимость совместной жизни. Мы встречались примерно четыре месяца, а потом, как я уже говорила, он куда-то пропал. Через год я познакомилась с Сэмом. Поскольку мы с ним никогда не разговаривали о сексе, я пришла к выводу, что мы избегали этой темы из-за нашего религиозного воспитания. Я не понимала, что у нас обоих были проблемы с сексом. Мне нравилось помогать Сэму, и я работала над преодолением его проблемы, чтобы получить возможность забеременеть. Мне нравилось быть терпеливой и понимающей, но самое главное — нравилось иметь власть над собой. Стоило мне ослабить бдительность, и передо мной мог бы возникнуть образ отца, приближавшегося ко мне и ласкавшего меня все эти ночи, все эти годы.

Когда в процессе терапии то, что случилось между мной и моим отцом, начало проясняться, терапевт убедительно посоветовал мне посетить собрание «Объединенных дочерей» — групп самоподдержки, организованной женщинам испытавшими сексуальное унижение со стороны своих отцов. Долгое время я сопротивлялась, но в конце концов уступила, и это стало для меня настоящим благословением. Знакомство со многими женщинами, чей опыт был похож на мой, а зачастую гораздо хуже моего, оказало на меня укрепляющее и целительное воздействие. Некоторые из этих женщин бы замужем за мужчинами, у которых были свои проблемы с сексом. Эти мужчины тоже образовали группу взаимопомощи, и у Сэма хватило мужества присоединиться к ним.

Родители Сэма были одержимы идеей воспитать его, по их словам, «чистым, порядочным мальчиком». Если за обеденным столом опускал руки на колени, ему приказывали положить их обратно, «чтобы мы могли видеть, чем ты занимаешься». Если он слишком долго задерживался в ванной, они стучали в дверь кричали: «Что ты там делаешь?» И такое происходило постоянно. Они рылись в его ящиках в поисках журналов для мужчин и осматривали его белье на предмет наличия потеков спермы. Он стал так бояться любых проявлений сексуальности, что не мог испытывать сексуальных чувств, даже если очень старался.

Когда мы начали выздоравливать, наша супружеская жизнь в некоторых отношениях стала более сложной. У меня по-прежнему была огромная потребность контролировать каждое выражение сексуальности Сэма (как делали его родители), поскольку любая сексуальная агрессивность с его стороны казалась угрожающей для меня. Если он тянулся ко мне, я отворачивалась, уходила или заводила разговор на другую тему, чтобы избежать его заигрываний. Я не могла вынести его вида, когда он наклонялся надо мной в постели: он сильно напоминал моего отца. Но для выздоровления ему следовало обрести полную власть над своим телом и чувствами. Я должна была перестать контролировать его, чтобы он смог по-настоящему испытать свою потенцию. Однако мой страх перед сексом оставался большой проблемой. Я говорила: «Сейчас мне стало страшно», – а Сэм спрашивал; «Что мне нужно сделать?» Обычно этого было достаточно – просто знать, что он слушает меня и заботится о моих чувствах.

Мы поочередно принимали на себя ответственность за то, что происходило с нами в сексуальном отношении. Каждый из нас мог ответить отказом, если ему не нравилось или не хотелось что-то делать, но в принципе один из нас играл роль ведущего, а другой – ведомого. Это была одна из лучших наших идей, поскольку она обращалась к нашей обоюдной потребности обрести власть над своим телом и сексуальными переживаниями. Мы в самом деле учились доверять друг другу и верить, что мы можем давать и получать любовь с помощью наших тел. Кроме того, у каждого из нас была своя группа взаимопомощи. Проблемы и чувства членов групп оказывались такими похожими, что мы постоянно могли видеть свои усилия в перспективе. Однажды наши две группы встретились, и мы провели вечер за обсуждением наших личных реакций на понятия «импотенция» и «фригидность». Были слезы, смех, понимание и много разделенных эмоций. Это помогло нам во многом избавиться от стыда и мучительных переживаний.

Сексуальная часть наших взаимоотношений начала налаживаться – может быть, потому, что нас связывало много общих чувств и полное доверие. Теперь у нас две замечательные дочери, и мы счастливы с ними и друг с другом. Теперь я в гораздо меньшей степени играю роль матери Сэма. Он стал менее пассивным и более настойчивым. Ему не нужно, чтобы я хранила секрет его импотенции от всего мира, а мне не нужно, чтобы он вел себя асексуально. Теперь в нашем распоряжении есть богатый выбор, и мы свободно выбираем друг друга!

История Руфи иллюстрирует другой аспект проявления отрицания и потребности в контроле. Как и многие женщины, безрассудно увлеченные проблемами своего партнера, Руфь еще до брака с Сэмом хорошо знала, в чем заключается его проблема. Таким образом, его неспособность к сексуальному контакту не удивила ее. Фактически его неудачи служили для Руфи гарантией того, что она больше не потеряет контроль над проявлениями собственной сексуальности. Руфь могла быть инициатором и распорядителем вместо того, чтобы играть единственную из других известных ей сексуальных ролей – роль жертвы.

Этой паре опять-таки повезло: помощь, которую получили Руфь с Сэмом, точно соответствовала характеру их проблем. Для нее это была группа «Объединенных дочерей», ответвление ассоциации «Объединенных родителей», созданное для помощи женщинам, выросшим в семьях с проявлениями инцеста. Удачным было и то, что мужа жертв инцеста тоже образовали соответствующую группу. В климате понимания, доверия и разделенного опыта каждый из травмированных людей мог осторожно продвигаться по пути к здоровому сексуальному самовыражению.

От каждой из женщин, чьи истории приведены в этой главе, выздоровление потребовало встречи лицом к лицу со страданиями, встречи, которой они пытались избежать. В детстве каждая из них разработала стиль выживания, включавший в себя практику отрицания и стремление к контролю. В зрелом возрасте такой стиль оказал этим женщинам плохую услугу. Фактически их оборонительные схемы стали главной причиной их страданий.

Для женщины, которая любит слишком сильно, практика отрицания, переименованная в «терпимость к его ошибкам» или в «позитивное отношение к партнеру» оказывается удобным прикрытием, мешающим понять, как его недостатки позволяют ей играть знакомую роль. Когда ее стремление получить контроль маскируется «желанием помочь» или «оказать поддержку», опять-таки игнорируется ее потребность во власти и превосходстве, присущая подобному типу взаимодействия.

Нужно понять, что практика отрицания и контроля, какими бы названиями она ни прикрывалась, в конечном счете не может улучшить нашу жизнь и наши взаимоотношения. Как раз напротив: отрицание приводит нас к взаимоотношениям, в которых мы постоянно воссоздаем обстановку нашей старой борьбы. Потребность в контроле держит нас мертвой хваткой; мы стремимся изменить другого человека вместо того, чтобы измениться самим.

Теперь вернемся к сказке, давшей название этой главе. Как упоминалось выше, история о красавице и чудовище может показаться надежным средством, дабы увековечить веру в то, что женщина обладает властью преобразить мужчину, если ее любовь будет достаточно сильной и преданной. На этом уровне интерпретации сказка вроде бы оправдывает отрицание и контроль как методы достижения счастья. Красавица любит ужасного монстра без всяких условий и оговорок (отрицание), и в итоге как будто оказывается способной изменить его (обрести контроль над ним). Эта интерпретация кажется точной, потому что подходит под определения сексуальных ролей, диктуемые нашей культурой. Тем не менее я полагаю, что такое упрощенное толкование упускает из виду истинный смысл этой прославленной сказки. Она долговечна не потому, что подкрепляет культурные предписания и стереотипы любой эпохи потому, что воплощает в себе глубинный метафизический закон, жизненно важный урок, учащий нас мудро распоряжаться своей жизнью. Она словно содержит в себе секретную карту. Если мы проявим достаточно ума, чтобы расшифровать ее, и достаточно храбрости, чтобы последовать по обозначенному на ней маршруту, она приведет нас к россыпям сокровищ — к нашему собственному «...жили долго и счастливо».

Итак, в чем же заключается суть «Красавицы и чудовища»? Она в согласии. Согласие является антитезой отрицанию и контролю. Это готовность принять действительность и позволить ей быть, не пытаясь изменить ее. В этом заключается счастье, рожденное не в результате манипуляций людьми или внешними обстоятельствами, а в результате согласия с собой и внутри него спокойствия даже перед лицом трудностей и жизненных вызовов.

Если помните, в сказке у красавицы не возникало потребности изменять чудовище. Она реалистично оценила его, приняла таким, каким оно было, и отдала должное его высоким моральным качествам. Она не пыталась сделать из монстра принца. Она не говорила: «Я буду счастлива, когда он перестанет быть чудовищем». Она не жалела его за его плачевное ее стояние

и не пыталась изменить его. В этом заключается урок: в результате согласия с ее стороны он был свободен сделать выбор в пользу своего лучшего «я». То, что его настоящее «я» оказалось прекрасным принцем (и идеальным партнером для красавицы), символически демонстрирует, что она получила богатое вознаграждение за свое согласие.

Истинное согласие с личностью человека без попыток изменить его посредством поощрения манипуляций или насилия является высокой формой любви, труднодостижимой для большинства из нас. За всеми нашими усилиями изменить другого человека кроется эгоистичный по своей сути мотив: мы убеждены, что если он изменится, мы станем счастливыми. В желании стать счастливым нет ничего плохого, но, помещая источник счастья вовне, в чьи-то руки мы отказываемся от своей способности изменить жизнь к лучшему и от своей ответственности за это.

Как то ни странно, но сама практика согласия позволяет другому человеку измениться, если он делает такой выбор. Давайте посмотрим, как это происходит. Если у мужчины, к примеру, имеются проблемы с «трудоголизмом» и жена умоляет его проводить дома побольше времени или ссорится с ним, каков обычный результат? Он проводит вне дома столько же или даже больше времени, чем раньше, чувствуя, что имеет право на это из-за ее бесконечных жалоб. Другими словами, браня, умоляя и пытаясь изменить его, жена фактически позволяет ему считать, что проблема заключается не в его «трудоголизме», а в ее придирках. И, разумеется, ее стремление изменить его может способствовать увеличению эмоциональной дистанции между ними не в меньшей мере, чем его одержимость работой. Пытаясь заставить его сблизиться с собой, она на самом деле отталкивает его еще сильнее.

«Трудоголизм», как и другие формы безрассудного поведения, является серьезным расстройством. Он служит средством защиты для ее мужа, оберегая его от чувства близости, которого он страшится, и предупреждая всплеск неприятных эмоций, таких, как страх и отчаяние. «Трудоголизм» является одним из тех способов бегства от своего «я», которые наиболее часто применяются мужчинами, выросшими в неблагополучных семьях. Ценой, которую мужчина платит за такое бегство, становится одностороннее существование, не позволяющее ему пользоваться многими из жизненных благ. Но только он сам может определить, не является ли цена слишком высокой, и только он может выбрать, какие меры ему следует принять и на какой риск он должен пойти ради того, чтобы измениться. Задача его жены заключается не в исправлении его жизни, а в улучшении ее собственной жизни.

Большинство из нас способно жить более счастливой и полной жизнью, чем нам кажется. Мы часто не заявляем своих прав на это счастье, так как считаем, что поведение другого человека мешает нам это сделать. Мы игнорируем наши обязательства перед самим собой, перед развитием собственной личности, строя планы, маневрируя и манипулируя в попытках изменить жизнь другого человека, а когда наши усилия терпят неудачу, мы становимся сердитыми, обескураженными и подавленными. Попытки изменить чужую жизнь расстраивают и наводят тоску, зато усилия, затраченные на перемены к лучшему в собственной жизни, вселяют веру в себя и поднимают настроение.

Чтобы жена «трудоголика» обрела способность жить собственной жизнью независимо от занятий ее мужа, она должна поверить, что его проблемы не являются ее проблемами и что перемена, которая может в нем произойти,

находится за пределами ее прав или обязанностей. Она должна научиться уважать его право быть таким, каков он есть, даже если ей хочется, чтобы он стал другим.

Добившись этого, она освобождается – освобождается от возмущения его недоступностью, освобождается от чувства вины из-за своей неспособности изменить его, освобождается от тяжелого груза постоянных усилий. Когда возмущение и чувство вины ослабевают, она становится способной испытывать к мужу большую нежность за те его качества, которые ей действительно нравятся.

Отказавшись от попыток изменить его и перенацелив свою энергию на собственные интересы, она испытает непривычное счастье и удовлетворение. Постепенно она может обнаружить, что ее занятия дают ей возможность жить богатой и полноценной жизнью, не слишком нуждаясь в обществе мужа. Или же, становясь все менее зависимой от мужа в поисках счастья, она может решить, что ее нынешние отношения бесплодны, и избрать жизнь, свободную от горестей и разочарований неудачного брака. Но все названные варианты невозможны, пока она нуждается в мужчине, которого хочет изменить ради своего счастья. Пока она не примет его таким, каков он есть, она останется застывшей, как на стоп-кадре в мультфильме, ожидая перемен, которые никак не происходят.

Когда женщина, которая любит слишком сильно, отказывается от своего крестового похода за переделку мужчины, ему остается размышлять о последствиях своего поведения. Поскольку ее переживания остались в прошлом, она все больше радуется жизни, контраст с собственным существованием усиливается. Он может сделать выбор в пользу борьбы за отказ от своих безрассудств и за большую эмоциональную и физическую близость с женщиной, или же оставить все как есть. Но независимо от выбора женщина, принимающая свое мужчину таким, каков он есть, обретает свободу жить собственной жизнью – «долго и счастливо».

8. Когда одно пристрастие питает другое

«Жизнь полна боли, и, возможно, единственная боль, которой можно избежать,

– это та, которая происходит от попыток избежать боли».

Р. Д. Лэнг

В худшем случае мы – женщины, которые любят слишком сильно, – фактически становимся наркоманами по отношению к мужчинам. Мы «сидим на игле» страданий, страха и неясного томления. Но как будто этого недостаточно, мужчины могут быть не единственным наркотиком, к которому мы пристрастились. Стараясь отгородиться от мучительных переживаний своего детства, некоторые из нас попадают в зависимость также от наркотических веществ. Мы можем пристраститься к алкоголю, к наркотикам или, что наиболее типично для женщины, которая любит слишком сильно, – к еде. Мы переедаем или недоедаем, чтобы отключиться от действительности, приглушить боль, заполнить эмоциональную пустоту внутри себя.

Далеко не каждая женщина злоупотребляет алкоголем, наркотиками или едой, но для тех нас, кто это делает, исцеление от пристрастия нездоровым взаимоотношениям должно идти рука об руку с исцелением от пристрастия к тому опьяняющему веществу, которым мы злоупотребляем. И вот почему: чем больше мы зависим от алкоголя, наркотиков или еды, тем сильнее наше чувство вины, стыда, страха или ненависти к себе. Все более одинокие, мы отчаянно нуждаемся в уверенности, которую, как нам кажется, предоставляют прочные взаимоотношения с мужчиной. Поскольку у нас сложилось крайне низкое мнение о себе, мы хотим, чтобы мужчина помог нам улучшить наше состояние. Поскольку мы не можем любить себя, мы нуждаемся в обществе мужчины, способного убедить нас в том, что нас можно любить. Мы даже внушаем себе, что с подобным мужчиной нам не понадобится так много еды, алкоголя или наркотиков. Мы пользуемся взаимоотношениями с мужчиной так же, как пользуемся наркотическими веществами: чтобы снять боль. Когда взаимоотношения оказываются неудачными, мы еще более лихорадочно ищем облегчения в веществе, которым злоупотребляли раньше. Когда физическая зависимость от наркотика обостряется стрессом, возникающим при нездоровых взаимоотношениях, а эмоциональная зависимость от взаимоотношений усиливается беспорядочными эмоциями, порожденными пристрастием к наркотику, возникает порочный круг. Мы пользуемся своим одиночеством или несчастными взаимоотношениями для объяснения и оправдания нашего пристрастия к наркотическим веществам. И наоборот: продолжающееся использование наркотических веществ позволяет нам терпеть, нездоровые взаимоотношения, притупляя боль и лишая стимула, необходимого для их изменения. Мы перекаладываем вину с одного на другое. Мы пользуемся одним, чтобы справиться с другим, и наконец попадаем в еще большую зависимость и от того, и от другого.

Пока мы склонны убежать от себя и избегать честной оценки своих страданий, мы остаемся больными. Чем сильнее наше пристрастие, чем больше путей для отрыва от реальности мы используем, сплавляя пристрастие и одержимость мужчиной в единое целое, тем более больными мы становимся. В конце концов мы приходим к выводу, что выбранные нами «решения» превратились в наши самые серьезные проблемы. Отчаянно нуждаясь в облегчении и не находя его, мы иногда можем становиться немного ненормальными.

— Я пришла только потому, что меня послал мой адвокат, — Бренда говорила почти шепотом, когда делала это признание в начале нашей первой встречи. — Я... в общем, я украла кое-какие вещи и попала на этом. Мой адвокат посоветовал мне поговорить с консультантом, — заговорщицким тоном продолжала она. — Если в суде станет известно, что я получаю помощь у квалифицированного специалиста, то мое положение будет выглядеть лучше.

Я едва успела кивнуть, прежде чем она снова затараторила:

— Правда, я вообще-то не думаю, что у меня есть какие-либо проблемы. Я взяла пару упаковок в той маленькой аптеке и забыла заплатить за них. Они считают, будто я совершила кражу, и это просто ужасно, но на самом деле все вышло случайно. Конечно, история неприятная, но у меня нет настоящих проблем — не то что у некоторых.

Бренда олицетворяла собой один из наиболее трудных случаев в практике консультанта: клиента, не имеющего достаточного стимула искать помощи. Фактически она даже отвергала такую помощь, однако сидела в моем кабинете, поскольку некий человек счел консультации полезной для нее и направил ее ко мне.

Пока она продолжала трещать, я обнаружила, что больше не прислушиваюсь к ее словам. Вместо это я внимательно рассматривала саму женщину. Она была высокой – по меньшей мере, пять футов и десять дюймов (Примерно 174 см), и худой, как манекенщица. Ее вес, скорее всего, не превышал 115 фунтов (Примерно 48 кг). На ней было простое, но элегантное платье глубокого кораллового оттенка, подчеркнутого массивным ожерельем из золота и слоновой кости. С ее волосами цвета светлого меда и голубовато-зелеными глазами она могла бы выглядеть красавицей. Вес ингредиенты присутствовали, но что-то было не так, чего-то недоставало. Ее брови были постоянно нахмурены, образуя глубокую вертикальную складку на лбу. Она то и дело задерживала дыхание, широко раздувая ноздри. Хотя ее волосы были аккуратно подстрижены и уложены в модную прическу, я заметила, какие они сухие и ломкие. Несмотря на привлекательный загар, ее кожа имела нездоровый пергаментно-желтый оттенок. Ее губы были от природы полными, и красивыми, но она постоянно поджимала их, сводя в напряженную тонкую линию. Улыбаясь, она как будто опускала занавес на зубы, а во время разговора слишком часто покусывала нижнюю губу. Из-за вида ее кожи и волос, а также из-за ее крайней худобы я заподозрила, что она практикует голодание (анорексию) и/или обжорство (булимию) с последующим вызовом рвоты.

Женщины, страдающие пищевыми расстройствами, довольно часто имеют склонность к клептомании, и это служило для меня еще одним ориентиром. Я также подозревала, что Бренда является со-алкоголиком. Практически каждая моя клиентка, страдавшая от пищевого расстройства, была дочерью родителей-алкоголиков (особенно женщины, страдавшие булимией) или дочерью отца-алкоголика и матери, страдавшей булимией. Женщины с неумеренным пристрастием к еде и мужчины-алкоголики часто вступают в брак между собой. И это неудивительно: ведь такие женщины, как правило, сами являются дочерьми алкоголиков. Женщина, страдающая пищевым расстройством, обычно стремится контролировать свой рацион, свое тело и своего партнера силой собственной воли. Судя по всему, нам с Брендой предстояло много работать вместе.

– Расскажите мне о себе, – как можно мягче попросила я, хотя и знала, что за этим последует.

Разумеется, большая часть рассказанного ею в тот первый день была ложью. У нее все замечательно, она счастлива, она не знает, что произошло в аптеке, она вообще этого не помнит, раньше она никогда ничего не крада. Далее она сообщила, что ее адвокат оказался очень приятным и внимательным человеком, что я тоже ей очень нравлюсь, и она не хочет, чтобы об инциденте узнал кто-то еще, поскольку никто не поймет ее так, как можем понять лишь мы с адвокатом... Лесть должна была склонить меня к согласию с ее мнением и поддержать ее выдумку о том, что арест был ошибкой, неприятным недоразумением, и не более того.

К счастью, между нашим знакомством и вынесением окончательного решения по ее делу прошло довольно много времени, и поскольку она знала, что я постоянно держу связь с ее адвокатом, то старалась быть хорошей клиенткой. Она регулярно приходила на консультации и постепенно становилась более честной, пусть даже не по своей воле. При этом она испытала облегчение, неизбежно наступающее, когда человек перестает жить во лжи. Вскоре она уже ходила на терапию ради себя, а не только ради того впечатления, которое ее визиты могли оказать на судью, слушавшего ее дело. К моменту вынесения приговора (полгода условно, полное возмещение ущерба плюс сорок часов общественных работ) она так же усердно старалась быть честной, как раньше старалась скрыть то, кем она была и что делала на самом деле.

Настоящая история Бренды, раскрываемая ею с большой неохотой и осторожностью, начала проясняться во время нашей третьей беседы. Она выглядела очень усталой и осунувшейся, и когда я обронила замечание по этому поводу, призналась, что плохо спала всю прошлую неделю. Я осведомилась о причине. Сначала она возложила вину на предстоящий суд, но это объяснение звучало не совсем правдиво, поэтому я спросила, не беспокоило ли ее что-нибудь еще.

Какое-то время она молчала, нерешительно покусывая нижнюю губу.

— Я наконец попросила мужа уйти, а теперь жалею, что сделала это, — выпалила она. — Я не могу спать, не могу работать. У меня нервный кризис. Я ненавидела его за то, что он делал — открыто гулял с девушкой со своей работы, но обойтись без него оказалось еще труднее, чем мириться с этим. Теперь я не знаю, как быть, и спрашиваю себя, не я ли во всем виновата. Он всегда утверждал, что я для него слишком холодная, что ему меня не хватает как женщины. Наверное, он прав. Я действительно сердилась и отгораживалась от него, но только из-за его постоянной критики. Я говорила ему: «Если хочешь, чтобы я была ласковой, то обращай ко мне вежливо и говори мне приятные вещи, а не рассказывай, какая я ужасная, тупая и непривлекательная».

Вдруг Бренда испугалась своих слов. Ее брови поползли на лоб, и она принялась отрицать все, о чем только что говорила. Помахивая рукой с наманикюрными ногтями, она заявила:

— Мы вовсе не разошлись — просто решили немного отдохнуть друг от друга. И Руди на самом деле не такой уж критикан, к тому же я заслуживаю его критики. Иногда я устаю после работы и не хочу готовить ужин. Правда, ему не нравится моя стряпня. Он любит то, что готовит его мать. Иногда он уходит ужинать к ней и не приходит домой до двух ночи. Конечно, я недостаточно стараюсь, но, видите ли, мне просто не хочется очень стараться, раз уж у меня все равно ничего не получается. Но все еще не так плохо. У многих женщин дела обстоят гораздо хуже.

— Чем он занимается до двух ночи? — спросила я. — Он не может оставаться у своей матери все это время.

— Я даже не хочу знать, — ответила она. — Наверное, гуляет со своей подружкой. Но мне все равно. Мне больше нравится, когда он оставляет меня одну. Когда он приходит домой, то обычно ищет повод для ссоры, а я из-за этого так устаю, что едва нахожу в себе силы идти на работу. Поскольку это тянется уже долго, я наконец попросила его уйти.

Передо мной сидела женщина, решительно настроенная не испытывать и тем более не раскрывать своих эмоций. То, что эмоции, по сути дела, кричали ей в уши, лишь побуждало ее к созданию новых трудностей в своей жизни, лишь бы заглушить их.

После нашей третьей беседы я позвонила ее адвокату и попросила его ненавязчиво напомнить Бренде о том, насколько важным для нее является продолжение встреч со мной. Я собиралась рискнуть, но мне не хотелось потерять ее. В начале нашей четвертой беседы я задала ключевой вопрос:

— Расскажите мне о своем отношении к еде, Бренда, — как можно мягче попросила я. Ее глаза тревожно расширились, желтоватая кожа побледнела. Она заметно отпрянула назад. Затем ее глаза сузились, на лице появилась обезоруживающая улыбка.

— Что значит «о моем отношении к еде»? Это глупый вопрос.

Я рассказала ей о чертах ее облика, пробудивших мое беспокойство, и познакомила ее с этиологией пищевых расстройств. То, что я определила эти расстройства как болезни, от которых страдают многие женщины, помогло Бренде взглянуть на свою проблему под другим углом. Она разговорилась довольно быстро; я опасалась, что процесс будет значительно более долгим и мучительным.

История Бренды оказалась длинной и запутанной. Ей потребовалось много усилий, чтобы отделить реальные факты от своей потребности искажать, маскировать и притворяться. Она стала такой искусной в притворстве, что угодила в собственную паутину, сплетенную из лжи. Она неустанно совершенствовала свой образ, предназначенный для окружающих – образ, маскировавший ее страх, одиночество и мучительную внутреннюю пустоту. Ей было очень трудно оценить собственное положение и предпринять шаги к его улучшению. Постепенно мне стало ясно, что заставляло ее красть, поглощать огромное количество пищи, извергать съеденное, есть снова и лгать, отчаянно пытаюсь скрыть каждый свой поступок.

Мать Бренды страдала булимией и имела огромный избыточный вес с тех пор, как Бренда ее помнила. Отец Бренды, худой, жилистый и энергичный человек, давно переставший обращать внимание как на внешний вид жены, так и на ее эксцентричную религиозность, на протяжении многих лет открыто нарушал свои брачные обязательства. Ни один из членов семьи не сомневался в его неверности жене, но никто не говорил об этом. Знать об этом было одно, а признавать – совсем другое. Признание стало бы нарушением молчаливого семейного соглашения: того, что не признается вслух, не существует. Бренда энергично пользовалась этим правилом в собственной жизни. Если она не признавала, что ее дела не в порядке, то они были в порядке. Проблем не существовало, пока они не облекались в слова. Неудивительно, что она скрупулезно придерживалась лжи и вымыслов, разрушавших ее жизнь, и неудивительно, что терапия оказалась для нее таким тяжелым испытанием.

Бренда выросла худой и энергичной, как ее отец. Она была безмерно рада тому, что может много есть и при этом не толстеть, подобно своей матери. Однако в возрасте пятнадцати лет на ее теле внезапно начали сказываться последствия поглощения огромного количества пищи.

К восемнадцати годам она весила 240 фунтов (96 кг) и была совершенно несчастна. Отец язвительно напоминал когда-то любимой дочери, что она наконец-то становится похожей на свою мать. Возможно, он не говорил бы таких вещей, если бы не пил, однако теперь он пил почти постоянно, даже когда был дома, что случалось редко. Мать молилась, отец продолжал бегать за каждой чашкой, а Бренда продолжала есть, пытаюсь не обращать внимания на растущую панику.

Впервые уехав из дома в колледж и отчаянно тоскуя по поддержке родителей, она сделала невероятное открытие. Находясь одна в своей комнате во время очередной трапезы, она обнаружила, что может вызвать рвоту и извергнуть из себя почти все съеденное. Таким образом отменялось главное наказание за обжорство – избыточный вес. Вскоре Бренда была так зачарована властью над своим весом, что начала поститься, избавляясь практически от всего, что съедала. Она быстро продвигалась от булимической стадии своего пищевого расстройства к анорексической стадии.

За следующие два года Бренда прошла через несколько периодов роста веса, чередовавшихся с периодами крайней худобы, однако ее безрассудная увлеченность пищей не прекращалась ни на один день. Каждое утро она просыпалась с надеждой, что сегодняшний день будет отличаться от вчерашнего, и каждый вечер ложилась в постель с решимостью «исправиться» с завтрашнего дня, часто просыпаясь посреди ночи для очередного пиршества. Бренда не понимала, что с ней происходит. Она не знала, что страдает от пищевого расстройства, часто проявляющегося у дочерей алкоголиков. Она не понимала, что вместе со своей матерью страдает от патологического пристрастия к определенной пище, в основном к рафинированным углеводам, и что это пристрастие почти точно повторяет патологическое пристрастие ее отца к алкоголю. Никто из них не мог нормально переварить даже малой порции своего наркотического вещества, испытывая при этом сильнейшую потребность принимать его во все больших дозах. Отношение Бренды к пище, особенно к мучным сладостям, сводилось к одной затяжной битве за власть над веществом, которое властвовало над ней.

Она продолжала практиковать свою привычку на протяжении нескольких лет после того, как впервые «изобрела» ее в колледже. Ее скрытность стала принимать все более крайние формы и во многих отношениях поддерживалась не только прогрессирующей болезнью, но и членами ее семьи. Родители Бренды не хотели слышать от нее ничего, на что они не могли бы ответить: «Вот и замечательно, дорогая». В их мире не было места для страдания, страха, одиночества, честности, не было места для правды о дочери и о ее жизни. Поскольку они постоянно отрицали правду, Бренда начала делать то же самое. Она не собиралась «раскачивать лодку». С родителями в качестве молчаливых сообщников она углублялась в ту ложь, которую называла своей жизнью. Она была уверена, что если сможет сохранять соответствующую внешность, то и внутри все будет в порядке или по крайней мере в состоянии равновесия.

Хотя внешность Бренды долгое время находилась под контролем, пламя, бушевавшее внутри, не могло не оставить следов. Она делала все, чтобы выглядеть хорошо — носила модную одежду, делала современнейший макияж и прически, но этого было недостаточно для того, чтобы уничтожить ее страх, заполнить внутреннюю пустоту. Частично из-за эмоций, существование которых она отказывалась признать, а частично из-за разрушения ее нервной системы, вызванного нездоровым образом питания, Бренда все время находилась в состоянии беспокойства, замешательства и подавленности.

В поисках избавления от душевного смятения Бренда, следуя схеме поведения своей матери, стала искать успокоения в рядах религиозной группы, с членами которой она познакомилась в студенческом городке. На последнем курсе она встретилась со своим будущим мужем Руди. Он пленил ее в основном своей таинственностью. Бренда привыкла к секретам, а у него было предостаточно. В его рассказах проскальзывали намеки и имена, указывавшие на его членство в одной из крупных шак, занимавшейся букмекерством и размещением пари в его родном городе Нью-Джерси. Он расплывчато упоминал о крупных суммах, роскошных автомобилях и роскошных женщинах, ночных клубах, выпивке и наркотиках. Теперь он, казалось, претерпел метаморфозу, превратившись в серьезного студента солидного колледжа, в активиста религиозной группы, отказавшегося от своего туманного прошлого ради поисков чего-то лучшего. Тот факт, что он не поддерживал контактов со своей семьей, свидетельствовал о его спешном отъезде из Нью-Джерси, но Бренда была так очарована его таинственным прошлым и явно искренними попытками измениться, что не стала просить Руди рассказать о его подвигах. В конце концов у нее тоже были свои секреты.

И вот эти двое людей, изображавшие из себя то, чем они на самом деле не являлись (он – отверженный в обличье мальчика из церковного хора, а она – страдающая булимией женщина, маскирующаяся под фотомоделю), влюбились друг в друга – причем на самом деле они влюбились в иллюзии, создаваемые ими друг для друга. То, что кто-то смог полюбить женщину, которую она из себя изображала, решило судьбу Бренды. Теперь ей приходилось притворяться в тесном соседстве с другим человеком. Больше напряжение, большая потребность в еде, рвоте, обмане.

Воздержание Руди от сигарет, алкоголя и наркотиков продолжалось до тех пор, пока он не узнал, что его родители переехали в Калифорнию. Решив, что теперь, когда между ним и его прошлым появилось достаточно большое расстояние, он может спокойно вернуться к своей семье и к своим старым привычкам, Руди собрал вещи и выехал на запад со своей новообретенной женой Брендой. Почти сразу же после пересечения пограничной линии штата его личность начала меняться, и он стал быстро превращаться в того человека, каким он был до встречи с Брендой. Ее маскировка продержалась дольше – до тех пор, пока они с Руди не приехали в дом его родителей. Вокруг было много людей, и ей становилось все труднее продолжать свое обжорство, сопровождавшееся искусственно вызванной рвотой. Под давлением новых обстоятельств ночные трапезы Бренды перестали проходить без последствий, и ее вес начал возрастать. Она быстро набрала пятьдесят фунтов. Прекрасная белокурая жена Руди исчезла в дряблых складках постоянно толстеющего тела. Чувствуя себя обманутым, рассерженный Руди оставлял жену дома, а сам напивался и искал женщин, чья внешность напоминала ему о былой красоте Бренды. В отчаянии Бренда стала есть еще больше, однако пообещала себе и Руди, что снова похудеет, если у них будет собственное жилье. Когда они наконец купили себе дом, вес Бренды начал уменьшаться так же стремительно, как раньше увеличивался, но Руди редко бывал дома и почти не замечал этого. Она забеременела, а через четыре месяца у нее случился выкидыш. Руди в ту ночь был в другом месте.

К этому времени Бренда была уверена, что все случившееся произошло по ее вине. Мужчина, который когда-то был счастливым, энергичным и разделял ее ценности и убеждения, теперь превратился в другого человека. Бренда не знала этого человека, и он ей не нравился. Они часто ссорились из-за поведения Руди и ее жалоб. Она старалась не придирается к нему, надеясь, что его поведение изменится, но оно не изменялось. Она не была толстой, как ее мать, однако Руди бегал от жены, как ее отец. Собственная неспособность привести свою жизнь в порядок приводила ее в ужас.

В детстве Бренда совершала кражи – не с подругами в совместной попытке бунта против мира взрослых, а в одиночестве. Она редко пользовалась украденными вещами и даже редко хранила их. Теперь, в своем несчастном браке с Руди, она снова начала красть, символически забирая у мира то, чего ей не дали: любовь, поддержку, понимание, сострадание. Но воровство лишь еще больше изолировало ее. Оно дало ей еще один темный секрет, еще один источник стыда.

Внешний вид оставался главным способом защиты Бренды от самой себя – от того загнанного, испуганного, опустошенного и одинокого человека, которым она была. Она снова была стройной и работала в основном для того, чтобы иметь возможность покупать себе новую дорогую одежду. Она немного подрабатывала манекенщицей и надеялась, что Руди будет гордиться ею.

Однако хотя он и хвастался перед приятелями своей женой-манекенщицей, на самом деле он ни разу не удосужился прийти на ее выступление.

Поскольку Бренда обращалась к Руди за поддержкой и оценкой своих усилий, его безразличие понизило ее самооценку до крайне опасного уровня. Чем меньше он давал ей, тем больше она нуждалась в нем. Она продолжала доводить свою внешность до совершенства, но чувствовала, что ей не хватает некоего таинственного элемента притягательности, в то время как у брюнетки, с которой гулял Руди, этот элемент, казалось, присутствовал в избытке. Она старалась изо всех сил и изнуряла себя, стараясь похудеть еще больше, так как похудеть означало стать более красивой. Она увлеклась домашним хозяйством и вскоре полностью погрузилась во все виды своей безрассудной деятельности: в уборку, воровство, обжорство, искусственно вызываемую рвоту. Пока Руди выпивал и гулял с женщинами, Бренда прибирала дом и виновато ложилась в постель, вскакивая, слыша, что автомобиль мужа остановился у гаража внизу.

Руди жаловался на ее привередливость и в довольно агрессивной форме устранял последствия ее уборки каждый вечер, когда появлялся дома. В результате Бренда не могла дожидаться его отъезда, чтобы прибраться после него. Когда он уезжал, она испытывала облегчение. Ситуация становилась все более нелепой.

Арест Бренды в аптеке, несомненно, послужил для нее благословением, создав кризис, в результате которого она пришла на терапию. Там она начала понимать, во что превратилась ее жизнь. Ей захотелось надолго расстаться с Руди, но она долго не могла отказаться от своего стремления к совершенству ради него. Как то ни странно, но чем больше она от него отдалялась, тем с большей настойчивостью он начинал преследовать ее. Он приносил ей цветы, звонил домой, неожиданно появлялся у нее на работе с билетами на концерт. Ее коллеги, впервые увидевшие его в этой роли, решили, что оставить такого преданного и ласкового мужчину было большой глупостью со стороны Бренды. Понадобилось два воссоединения, полных радужных надежд, и два мучительных разрыва, чтобы она поняла: Руди хотел лишь того, чего не мог иметь. Когда они начинали жить вместе как муж и жена, его ухаживания сразу же прекращались. Во время второй размолвки Бренда сказала Руди, что, по ее мнению, у него есть проблемы с алкоголем и наркотиками. Он загорелся желанием доказать обратное и два месяца воздерживался от спиртного. Они снова сошлись, а через несколько дней он напился по случаю их очередной ссоры и ушел из дома на всю ночь. После этого Бренда с помощью терапии смогла разобраться в той ловушке, в которую они попались. Руди пользовался намеренно создаваемыми в своих отношениях с Брендой сложностями, чтобы одновременно оправдывать и маскировать свое пристрастие к алкоголю, наркотикам и женщинам. Бренда, со своей стороны, пользовалась огромным напряжением, возникавшим в результате их ссор, для оправдания своей беспомощности и потакания своей булимии и другим болезненным пристрастиям. Каждый из партнеров использовал другого, чтобы не иметь дела с самим собой и собственными пристрастиями. Когда Бренда наконец поняла это, она смогла отказаться от надежды на счастливый брак с Руди.

Выздоровление Бренды включало в себя три очень важных и необходимых фактора. Она продолжала ходить на терапию, посещала собрания «Ал-Анон», изучая причины своего со-алкоголизма, и наконец вступила в анонимное общество лиц, страдающих от расстройств питания («О.А.»), где получала помощь и поддержку от людей, имевших такие же проблемы. Участие в деятельности «О.А.» послужило для Бренды наиболее важным фактором ее

выздоровления, хотя сначала она наиболее энергично сопротивлялась вступлению в общество. Ее болезненное обжорство, рвота и голодание представляли собой ее наиболее серьезную проблему. Обжорство лишало ее энергии, требующейся для достижения здоровых отношений с собой и с окружающими. Пока она не смогла отказаться от болезненной увлеченности проблемами своего веса, пищевого рациона, калорийности и т. д., она не могла испытывать никаких реальных чувств к чему-либо, кроме пищи, не могла быть честной с собой и другими людьми.

Пока ее чувства были притуплены расстройством питания, она не могла заботиться о себе, принимать решения для себя и даже жить собственной жизнью. Ее жизнью была еда, и, как то ни грустно, во многих отношениях это была единственная жизнь, которой она желала. Ее борьба за контроль над потреблением пищи, пусть и отчаянная, была все же менее угрожающей, чем борьба, которую ей следовало выдержать за установление нормальных отношений с собой, со своей семьей и своим мужем. Хотя Бренда установила ограничения для себя в пище, она никогда не устанавливала ограничений тому, что другие люди могут сделать с ней или сказать ей. Чтобы выздороветь, ей пришлось четко определить ту черту, за которой «другие» пропадали и начиналась она сама как самостоятельная личность. Ей также пришлось научиться сердиться на других, а не только на себя, хотя последнее было ее хроническим состоянием.

В «О.А.» Бренда впервые за многие годы начала возвращаться к честности. В конце концов, какой был смысл лгать о себе людям, понимавшим и принимавшим все ее поступки? Вознаграждением за честность стала исцеляющая сила понимания и поддержки ее соратников. Это дало ей смелость, чтобы перенести свою честность за пределы программы «О.А.» – на свою семью, друзей и возможных партнеров.

«Ал-Анон» помог ей понять причины проблем, возникших в ее родной семье, а также снабдил ее инструментами для понимания болезненных привычек своих родителей и влияния, оказанного этими привычками на нее. В «Ал-Аноне» она научилась относиться к родителям с большим пониманием и состраданием.

К концу бракоразводного процесса Руди снова собрался жениться, хотя и говорил Бренде по телефону за день до своей свадьбы, что на самом деле хочет жить только с ней. Этот разговор окончательно убедил Бренду в неспособности Руди выполнять взятые на себя обязательства, в его потребности постоянно искать способа избежать любых близких взаимоотношений с женщиной. Подобно отцу Бренды, Руди тоже был бродягой, которому, однако, нравилось иметь дом и жену.

Вскоре Бренда поняла, что ей необходимо поддерживать значительную дистанцию между собой и своей семьей – как физическую, так и эмоциональную. Два визита домой, временно возобновившие синдром ее пищевого расстройства, дали ей понять, что она еще не может общаться со своей семьей, не прибегая к старым способам сбрасывания напряжения.

Здоровый образ жизни стал ее главной задачей, и она продолжает поражаться сложности этого жизненного вызова. Заполнение ее жизни любимой работой, новыми знакомствами и интересами оказалось медленным, поэтапным процессом. Мало зная о счастье и душевном спокойствии, Бренда активно избегала создания проблем, способных вернуть ее к былому безумию.

Бренда продолжает ходить на собрания «О.А.» и «Ал-Анона» и иногда обращается за консультацией к терапевту. Она не такая худая, как была раньше, но и не толстая. «Я нормальная!» – со смехом восклицает она, хотя и знает, что это не так. Ее пищевое расстройство является хронической болезнью, требующей уважительного и осторожного отношения к себе, хотя и не являющейся больше смертельной угрозой ее здоровью и рассудку.

Выздоровление Бренды еще нельзя назвать законченным. Потребуется много времени, прежде чем Новый, более здоровый образ жизни будет казаться ей естественным, а не вынужденным. Зная это, Бренда теперь с осторожностью относится к своим отношениям с мужчинами и никогда не назначает свиданий, которые могли бы потребовать ее отсутствия на собрании «О.А.» или «Ал-Анона». Выздоровление для нее драгоценно, и она ни в коем случае не собирается подвергать его опасности. Она говорит:

– Я больше не собираюсь иметь секретов от людей, поскольку из-за скрытности я и заболела. Теперь, когда я встречаюсь с новым мужчиной и мне кажется, что наши отношения могут привести к чему-то серьезному, я всегда сообщаю ему о своей болезни и важной роли анонимных программ в моей жизни. Если он не может вынести правду обо мне или не способен понять меня, я рассматриваю это как его проблему, а не мою. Я больше не пытаюсь вывернуться наизнанку, чтобы доставить удовольствие мужчине. Теперь у меня другие приоритеты. Мое выздоровление должно стоять на первом месте, иначе я больше никому не смогу ничего предложить.

9. Смерть ради любви

«Все мы полны страха – каждый из нас.
Если вы вступаете в брак ради того,
чтобы прогнать свои страхи, вы преуспеете лишь в том,
что объедините их со страхами другого человека.
Страхи завладеют вашим браком;
вы будете истекать кровью и называть это любовью».
Майкл Вентура, «Танец теней в брачной зоне»

Куря сигарету за сигаретой, широко развернув плечи. Марго быстро качала одной ногой, положенной на другую. Носок ее туфли опускался и поднимался в такт. Она сидела в напряженной позе и смотрела из окна приемной на один из прекраснейших видов на свете. Покрытые красной черепицей крыши домов Санта-Барбары взбирались по склонам синих и багряных холмов над океаном, но этот пейзаж, мягко подсвеченный золотисто-розовым сиянием летнего дня, не передал ей своей безмятежности. Она выглядела как женщина, которая очень спешит, а по сути дела таковой и была.

Когда я пригласила ее, она быстро вошла в мой кабинет, стуча каблучками, опустилась на краешек стула и пронзительно взглянула на меня.

– Откуда я знаю, можете ли вы мне помочь? Я никогда не делала этого раньше, никогда не говорила о своей жизни с посторонним человеком. Откуда мне знать, будет ли это стоить потраченного времени и денег?

Я знала, что она также пытается спросить меня: «Откуда мне знать, смогу ли я доверять вам, если дам вам понять, кто я такая на самом деле?» Поэтому я решила ответить на оба вопроса.

– Терапия действительно требует времени и денег, но люди не приходят на консультацию, если в их жизни не происходит очень пугающих или мучительных событий – таких, с которыми они уже пытались справиться, но потерпели неудачу. Никто не заглядывает к терапевту просто из любопытства. Я уверена, что вы тщательно обдумали свое решение.

Этим выверенным заявлением я доставила ей небольшое облегчение, и она с подавленным вздохом откинулась на спинку стула.

– Вероятно, мне следовало бы сделать это пятнадцать лет назад или даже раньше. Но откуда мне было знать, что я нуждаюсь в помощи? Я думала, что у меня все замечательно. В некотором смысле так оно и было... и до сих пор есть. У меня хорошая работа, и я получаю совсем неплохие деньги.

Она помолчала, а затем продолжала более задумчивым тоном:

– Иногда мне кажется, будто я живу двумя жизнями. Я прихожу на работу; там я умный, знающий свое дело и уважаемый человек. Люди спрашивают моего совета, наделяют меня ответственностью. Я чувствую себя взрослой, компетентной, уверенной в себе.

Она посмотрела на потолок и сплотнула слюну, стараясь, чтобы ее голос звучал ровно.

– Потом я возвращаюсь домой, и моя жизнь становится похожа на толстый дамский роман. Если бы она в самом деле была книгой, то я бы не стала читать ее. Слишком нудно, понимаете? Но я так живу и ничего не могу с этим поделать. Я была замужем четыре раза, а мне всего лишь тридцать пять лет. Всего лишь! Господи, я чувствую себя старухой. Я начинаю бояться, что мне никогда не удастся наладить свою жизнь, что мое время истекло. Я уже не так молода и совсем не так хороша, как прежде. Я боюсь, что никто больше не захочет меня, что я исчерпала все свои шансы и теперь навсегда останусь в одиночестве.

В ее голосе зазвучал неподдельный страх, на лбу обозначились морщины. Она сделала несколько конвульсивных глотательных движений и протерла глаза.

– Мне трудно сказать, какой из браков был наихудшим. Все они были катастрофами, но терпели их разные люди.

В первый раз я вышла замуж в двадцать лет. Сразу же после знакомства с будущим мужем я поняла, что он совершенно неуправляем. Он бегал от меня до нашей свадьбы и продолжал делать это после нее. Я думала, что брак его изменит, но надежды оказались напрасными. Когда родилась наша дочь, я надеялась, что он немного остепенится, но результат оказался обратным: он стал еще упорнее избегать меня, а когда приходил домой, то вел себя отвратительно. Я могла стерпеть то, что он кричал на меня, но когда он начал наказывать маленькую Энни за все и ни за что, я вмешалась. Когда и мое вмешательство ни к чему не привело, я забрала дочь и уехала. Это было тяжело, потому что Энни была еще совсем крошкой, а мне нужно было работать, чтобы прокормить нас обеих. Муж никогда не поддерживал нас в финансовом отношении, и я боялась, что он устроит нам неприятности, поскольку я не оформила наш развод в законном порядке, через окружной

суд. Я не могла вернуться к себе домой, поскольку там меня ожидало бы то же самое. Моя мать постоянно терпела оскорбления от отца, как словесные, так и физические. С детьми он обращался ничуть не ласковее. Девчонкой я то и дело убегала из дома. Наконец я убежала подальше и вышла замуж только ради того, чтобы вырваться из-под опеки родителей, так что я в любом случае не собиралась возвращаться домой.

Мне понадобилось два года, чтобы набраться храбрости и развестись со своим первым мужем. Я не могла довести дело до конца, пока не встретила другого мужчину. Адвокат, занимавшийся разводом, в итоге стал моим вторым мужем. Он был значительно старше меня и сам находился в разводе. Не думаю, что я по-настоящему любила его, но мне показалось, будто этот человек сможет позаботиться о нас с Энни. Он много говорил о желании начать новую жизнь, завести семью с женщиной, которую он полюбит. Полагаю, я была польщена тем, что его выбор пал на меня. Я вышла за него замуж на следующий день после окончания бракоразводного процесса, уверенная в том, что теперь все будет в порядке. Я пристроила Энни в хорошее дошкольное учреждение и сама вернулась к учебе. Днем мы с дочерью были вместе, потом я готовила обед и уходила на вечерние курсы. Двейн оставался с Энни по вечерам, занимаясь юридической работой на дому. Как-то утром, когда мы были одни, Энни обронила несколько слов, заставивших меня осознать, что между ней и Двойном происходит что-то ужасное... что-то сексуальное. В то время я подозревала, что забеременела от него. Я подождала до следующего дня, как если бы все было в порядке, а когда он ушел на работу, забрала дочь и все наши вещи, которые мне удалось уложить в мой автомобиль, и уехала. Я написала ему письмо, где сообщила о том, что узнала о его мерзостях, и предостерегла от попыток найти нас, иначе пригрозила всем рассказать, что он делал с падчерицей. Я боялась, что он отыщет нас и заставит вернуться обратно, и потому решила: если моя беременность подтвердится, я ничего ему не скажу и ни о чем не попрошу. Я хотела только одного: чтобы он оставил нас в покое.

Разумеется, он все-таки выяснил, где мы живем, и послал мне письмо, в котором вообще не упоминалось об Энни. Вместо этого он обвинял меня в холодности и безразличии к нему. Он писал, что я оставляла его одного, когда уходила на курсы по вечерам. Долгое время я чувствовала себя страшно виноватой, считая случившееся с Энни своей виной. Я собиралась обезопасить свою дочь, а вместо этого поставила ее в чудовищное положение.

На лице Марго, вспомнившей те дни, промелькнуло затравленное выражение.

— К счастью, мне удалось снять комнату в доме, где жила другая молодая мать. У нас с ней было много общего. Обе мы вышли замуж слишком рано, обе росли в несчастных семьях. Наши отцы и первые мужья были очень похожи. Правда, она развелась только однажды, — Марго покачала головой и продолжала: — Мы подменяли друг друга, сидя с детьми, и это позволяло каждой из нас учиться, работать и даже отдыхать. Я была более свободна, чем когда-либо раньше, хотя вскоре выяснилось, что я беременна. Двейн по-прежнему не знал об этом, и я не сообщала ему. Я помнила его адвокатские истории о способах юридически навредить людям с помощью закона, и знала, что он может устроить мне то же самое. Я больше не хотела иметь с ним ничего общего. До свадьбы с ним его рассказы делали его сильным в моих глазах. Теперь я просто боялась его.

Сюзь, моя соседка, помогала мне при рождении моей второй дочери Дарлы. Это звучит безумно, но те годы стали одними из лучших в моей жизни. Мы

были бедны, мы учились, работали, нянчили наших детей, покупали одежду на барахолках и еду с лотков, но мы были по-своему свободны.

Она пожала плечами:

— Однако мало-помалу мною овладело беспокойство. Я хотела иметь мужчину в своей жизни. Я продолжала надеяться, что найду человека, который сделает мою жизнь такой, какой я хочу ее видеть. Кстати, я все еще продолжаю надеяться, иначе меня бы здесь не было. Я хочу понять, как найти мужчину, который мне нужен. До сих пор мне не слишком везло со спутниками жизни.

Напряженное, худое лицо Марго было еще очень красивым. Она умоляюще смотрела на меня. Смогу ли я помочь ей найти и удержать прекрасного принца? Этот вопрос витал в воздухе.

Она продолжала свою сагу. Следующим номером в ее брачной рулетке был Джордже, ездивший на белом «мерседесе» с откидной крышей. Он зарабатывал на жизнь, снабжая кокаином некоторых из самых обеспеченных «нюхальщиков» Монтечито. Жизнь с ним с самого начала была сплошной поездкой по побережью. Вскоре Марго уже не могла отличить химию наркотика, которым он в изобилии снабжал ее, от химии своих взаимоотношений с этим мрачным и опасным человеком. Ее жизнь внезапно стала динамичной и пленительной. Это тяжело отразилось на ее физическом и эмоциональном состоянии. У нее ухудшился характер. Она бранила своих дочерей по пустякам. Ее частые ссоры с Джордже перерастали в драки. После бесконечных жалоб соседке на его неверность, жестокость и незаконную деятельность Марго была шокирована, когда Сюзи выдвинула ей ультиматум: покончить с Джордже, либо убираться из ее дома. Сюзи больше не собиралась выслушивать ее жалобы и наблюдать их склоки. Она считала, что новый роман не сулит ничего хорошего ни Марго, ни ее детям. Оскорбленная, Марго бросилась в объятия Джордже. Он позволил ей и детям переехать в дом, где он совершал большинство своих сделок, при условии, что данная договоренность будет временной. Вскоре после этого он был арестован за торговлю наркотиками. Перед судом Джордже и Марго поженились, хотя к тому времени их взаимоотношения почти всегда находились у точки кипения.

Марго оправдывала свое решение в третий раз вступить в брак давлением со стороны Джордже. Будучи его женой, она не могла свидетельствовать против него в суде, а учитывая настойчивость обвинителя и взрывоопасный характер их отношений, такое представлялось вполне возможным. После свадьбы неблагодарный Джордже отказался продолжать сексуальные отношения с ней, так как чувствовал себя «загнанным в угол». В конце концов их брак был аннулирован, но лишь после того, как Марго встретила своего четвертого кавалера. Он был на четыре года младше ее и никогда не работал, потому что все время учился. Марго сказала себе, что этот серьезный студент — именно такой мужчина, в котором она нуждается после катастрофы с Джордже. Теперь ее ужасала мысль остаться одной. Она работала и обеспечивала их обоих до тех пор, пока он не бросил ее, вступив в религиозное общество. В начале своего четвертого замужества Марго унаследовала значительную сумму денег после смерти родственника. Она предоставила мужу право распоряжаться деньгами, надеясь продемонстрировать этим жестом свое доверие и любовь к нему (в которых он постоянно сомневался). Он отдал большую часть денег религиозному обществу, а затем дал Марго понять, что больше не хочет поддерживать с ней супружеские отношения и не хочет, чтобы она присоединилась к нему, объясняя неудачу их брака ее «болтливостью».

Эти события оставили в душе Марго глубокие раны, однако ей по-прежнему отчаянно хотелось найти кандидата номер пять. Она была уверена, что все получится, если только она встретится с нужным мужчиной. Она пришла на терапию измученная, с запавшими глазами. Больше всего ее пугала мысль о том, что она потеряла свою привлекательность и не сможет понравиться своему новому мужчине. Хотя она и говорила, что до сих пор ей не везло на мужей, но не осознавала, каким образом ее собственные потребности каждый раз заводили ее в ловушку.

Зрелище, которое она собой представляла, было очень тревожным. Кроме серьезного истощения (язва желудка сделала для нее прием пищи мучительным испытанием в тех редких случаях, когда у нее был аппетит), проявлялись у Марго и другие невропатические симптомы, связанные со стрессом. Она выглядела изможденной, бледность указывала на анемию. Ее ногти были жестоко обкусаны, волосы были сухими и ломкими. Она говорила о своих проблемах с экземой, расстройством пищеварения и бессонницей. Ее кровяное давление оказалось слишком высоким для ее возраста, а уровень жизненной энергии – угрожающе низким.

– Иногда всех моих сил хватает лишь на то, чтобы встать с постели и пойти на работу, – сказала Марго. – Я использовала все свои отгулы по болезни – просто сидела дома и плакала. Я чувствую себя виноватой, когда плачу в присутствии детей, поэтому так хорошо бывает расслабиться, когда они уходят в школу. Я не знаю, как долго я смогу продолжать такую жизнь.

Марго сообщила, что у обеих ее дочерей возникли проблемы в школе – как с поведением, так и с успеваемостью. Дома они постоянно ссорились, выводя мать из себя. Марго по-прежнему часто нюхала кокаин для «подъемов», к которым она привыкла во время связи с Джордже, но эти «подъемы» становились неподъемными для нее в финансовом и физическом отношении.

Однако ничто из этого не беспокоило Марго так сильно, как ее теперешнее одиночество. С подросткового возраста в ее жизни всегда присутствовали мужчины. Ребенком она воевала с отцом, а в юности и зрелом возрасте она тем или иным образом воевала с каждым мужчиной, с которым жила. К моменту нашей встречи она жила одна четыре месяца, но лишь потому, что прежние неудачи удерживали ее от связи с первым попавшимся мужчиной.

Из-за угнетающей экономической реальности многие женщины считают, что нуждаются в мужчине, который мог бы обеспечить им финансовую поддержку. Но положение Марго было иным. Она имела хорошо оплачиваемую работу, которая ей нравилась. Ни один из ее четырех мужей не поддерживал ее или ее детей материально. Ее потребность в мужчине имела другое объяснение. Она психически пристрастилась к взаимоотношениям с мужчинами, причем к нездоровым взаимоотношениям.

В ее родной семье она сама, ее мать и сестры терпели унижения от отца. Были проблемы с деньгами, страдания, ощущение ненадежности жизни. Эмоциональное напряжение такого рода, пережитое в детстве, оставило глубокие следы на ее психике.

Марго страдала от жестокой подавленной депрессии, часто проявляющейся у женщин с подобными биографиями. Как то ни странно, но из-за этой депрессии ее тянуло к «невозможным» мужчинам: агрессивным, непредсказуемым, безразличным к ней или безответственным. Для

взаимоотношений с такими мужчинами было характерно множество ссор, даже ожесточенных драк, драматических размолвок и воссоединении, перемежавшихся периодами напряжения и боязливого ожидания. В этих отношениях присутствовали серьезные проблемы с деньгами и даже с законом, много драматизма, много хаоса, много возбуждения, много искусственной стимуляции.

Звучит неважно, не правда ли? В конце долгого пути многое становится ясным, но, как и в случае употребления кокаина или любого другого мощного стимулятора, на коротком отрезке времени такие взаимоотношения предоставляют женщине превосходную возможность убежать от реальности, рассеять внимание, и, конечно, надежно отвлечься от депрессии. Почти невозможно испытывать депрессию, если нас сильно возбуждают положительные или отрицательные эмоции, поскольку выброшенный в кровь адреналин стимулирует нашу нервную систему. Однако слишком длительное и сильное возбуждение истощает возможности организма. Результатом становится еще более глубокая депрессия, на этот раз имеющая как эмоциональную, так и физическую причину.

Существует два типа депрессии: экзогенный и эндогенный. Экзогенная депрессия возникает в результате реакции на внешние обстоятельства и тесно связана с каким-либо горем. Эндогенная депрессия, являющаяся результатом нарушения биохимического равновесия, генетически связана с пищевыми расстройствами и/или с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Все эти пристрастия могут быть выражением одного и того же биохимического расстройства. (Прим. автора.)

В результате постоянного стресса в детстве и подростковом возрасте (а также часто в результате биохимической уязвимости перед депрессией, унаследованной от алкоголика или человека с иными нарушениями биохимии организма) многие женщины изначально склонны к депрессии еще до вступления в сексуальные отношения с мужчиной. Такие женщины подознательно ищут мощной стимуляции, предоставляемой трудными и драматическими взаимоотношениями – так всадник прищипоривает уставшую лошадь, стремясь выжать еще несколько миль скачки из бедного загнанного животного. Именно поэтому, когда действие сильного стимулятора прекращается – либо в результате разрыва взаимоотношений, либо в результате того, что мужчина выздоравливает и начинает строить отношения на более здоровой основе, – такие женщины обычно впадают в депрессию. Оставшись без мужчины, женщина пытается либо возродить неудачный роман, либо начинает лихорадочные поиски очередного «невозможного» мужчины, способного дать ей ту стимуляцию, в которой она так отчаянно нуждается. Если же этот мужчина начинает серьезно относиться к своим проблемам и пытается вернуться к нормальному образу жизни, женщина может неожиданно обнаружить, что жаждет встречи с кем-то более волнующим, более стимулирующим, – с мужчиной, который позволит ей избежать встречи с ее собственными чувствами и проблемами.

Здесь снова очевидна параллель с использованием наркотических средств. Чтобы не оказаться лицом к лицу со своими чувствами, женщина в буквальном смысле «принимает дозу мужчины», используя его как средство убежать от реальности. В исцелении нуждаются как ее чувства, так и ее тело. Не будет преувеличением сравнить процесс исцеления с «ломкой» наркомана, употреблявшего героин. Страх, боль и дискомфорт соизмеримы с его страданиями, а искушение прибегнуть к очередной «дозе» – к новому мужчине, – столь же велико.

Женщина, пользуясь своими взаимоотношениями как наркотиком, отрицает факт своей болезни так же безоговорочно, как и любой наркоман, и так же сильно боится отказаться от своей безрассудной увлеченности и «высоковольтного» способа отношений с мужчинами. Однако, встретившись со спокойным, но твердым возражением, она, как правило, осознает силу своего болезненного пристрастия и понимает, что попала в тиски жизненной схемы, над которой она не имеет власти.

Первое, что следует сделать для исцеления подобной женщины, – это помочь ей понять: как и любой другой наркоман, она поражена болезнью – вполне определенной, прогрессирующей и тем не менее поддающейся особым методам лечения. Ей нужно понять, что она пристрастилась к страданиям и к нездоровым взаимоотношениям с мужчинами и что эта болезнь уходит своими корнями в детство, проведенное в неблагополучной семье.

Ждать, пока такая женщина сама определит, что ее болезнь прогрессирует с угрожающей скоростью и в конечном итоге может стоить ей жизни, так же бесполезно, как, выслушав пациента с симптомами любой другой болезни, ожидать, что он поставит себе точный диагноз и предложит метод лечения. Марго с ее конкретной болезнью и сопутствующим ей синдромом отрицания была так же не в состоянии поставить себе диагноз, как и алкоголик, страдающий хроническими запоями. У нее не было надежды выздороветь в одиночку или даже с помощью терапевта, поскольку выздоровление требовало от нее отказа от того, что в силу привычки приносило ей облегчение.

Терапия сама по себе не предлагает полноценной альтернативы зависимости от наркотиков или от нездоровых отношений с мужчинами. Когда человек, практикующий болезненное пристрастие, пытается остановиться, в его жизни образуется огромный вакуум, который не может быть заполнен полуторачасовыми сеансами терапии один или два раза в неделю. Чтобы облегчить сильнейшее беспокойство и напряжение, возникающее при отказе от наркотической зависимости, необходима поддержка, поощрение и понимание. Наилучшим способом получить все это является общество людей, прошедших через такой же мучительный процесс.

Еще одной ошибкой традиционного метода лечения различных болезненных пристрастий является склонность рассматривать пристрастие к наркотическому веществу или к ненормальным взаимоотношениям лишь как симптом, а не как первичный болезненный процесс, которому нужно в первую очередь уделять внимание. Вместо этого клиенту обычно позволено продолжать практиковать свое болезненное пристрастие, в то время как сеансы терапии обычно посвящаются выяснению «причин» его поведения. Такой подход абсолютно бесплоден и, как правило, полностью неэффективен. К тому времени, когда человек становится алкоголиком, главной проблемой становится его пристрастие к алкоголю, и за ее решение нужно браться сразу же, то есть пьянство должно прекратиться прежде, чем начнут улучшаться другие аспекты жизни. Поиски скрытых поводов для пьянства в надежде, что выяснение «причины» позволит прекратить злоупотребление алкоголем, не приносят пользы. «Причина» пьянства заключается в том, что пациент страдает алкоголизмом. Лишь немедленный отказ от спиртного дает шанс на выздоровление.

Для женщины, которая любит слишком сильно, главной болезнью является ее пристрастие к страданиям и к нездоровым взаимоотношениям с мужчинами. Конечно, это происходит благодаря поведению, усвоенному с детства, но, чтобы начать выздоравливать, она должна прежде всего разобраться в своем

теперешнем положении. Независимо от того, насколько болен, агрессивен или беспомощен ее партнер, она с помощью своего лечащего врача или терапевта должна понять, что каждая попытка изменить его, помочь ему, добиться контроля над ним или обвинить его является проявлением ее болезни и что она должна изменить свое поведение до того, как приступить к улучшению других аспектов своей жизни. Единственно полезная и нужная для нее работа – это работа над собой. В следующей главе мы наметим конкретные шаги, которые женщина должна предпринять на пути к выздоровлению.

В приведенных ниже списках даны характеристики болезни и выздоровления для алкоголиков и для женщин, которые любят слишком сильно. В них четко просматривается параллель между обеими болезнями – как в активной фазе, так и в фазе выздоровления. Разумеется, таблица не может полностью отразить общие черты борьбы за выздоровление у людей, страдающих каждой из этих болезней. Излечиться от пристрастия к нездоровым взаимоотношениям (или от слишком сильной любви) так же трудно, как и от алкоголизма. Для тех, кто страдает этими болезнями, выздоровление может означать выбор между жизнью и смертью.

1. Характеристики болезни

Алкоголизм

Слишком сильная любовь

пристрастие к спиртному

пристрастие к нездоровым взаимоотношениям

отрицание остроты проблемы

отрицание остроты проблемы

ложь с целью скрыть истинные размеры пьянства

ложь с целью скрыть истинный характер взаимоотношений

больной избегает людей, чтобы скрыть проблемы с алкоголем

больной избегает людей, чтобы скрыть проблемы во взаимоотношениях

повторяющиеся попытки контролировать употребление спиртного

повторяющиеся попытки контролировать взаимоотношения

необъяснимые перемены настроения

необъяснимые перемены настроения

гнев, депрессия, чувство вины, обидчивость

гнев, депрессия, чувство вины, обидчивость

иррациональные поступки, насилие

иррациональные поступки, насилие

инциденты, связанные со стрессом
инциденты, связанные с интоксикацией

ненависть к себе в сочетании с самооправданием
ненависть к себе в сочетании с самооправданием

болезнь в результате злоупотребления алкоголем
болезнь в результате стресса

2. Характеристики выздоровления

Алкоголизм
Слишком сильная любовь

признание своей беспомощности перед болезнью
признание своей беспомощности перед болезнью

прекращение попыток обвинять других в своих проблемах
прекращение попыток обвинять других в своих проблемах

сосредоточение на себе, принятие на себя ответственности за свои поступки

сосредоточение на себе, принятие на себя ответственности за свои поступки

поиски помощи в обществе людей, страдавших той же болезнью
поиски помощи в обществе людей, страдавших той же болезнью

стремление разобраться в своих чувствах, а не отвлекаться от них
стремление разобраться в своих чувствах, а не отвлекаться от них

приобретение новых друзей, развитие здоровых интересов
приобретение новых друзей, развитие здоровых интересов

В случае серьезной болезни выздоровление требует того, чтобы конкретный болезненный процесс был правильно определен для назначения соответствующего лечения. Если мы консультируемся у профессионала, то он обязан знать признаки нашего заболевания и оптимальные методы лечения с использованием наиболее эффективных из всех доступных средств.

Мне хотелось бы особо подчеркнуть, что я пользуюсь понятием «болезнь» по отношению к принципу «слишком сильной любви». Если вам трудно согласиться с таким мнением, то я надеюсь, что вы по крайней мере увидите четкую аналогию между такой болезнью, как алкоголизм, и тем, что

происходит в жизни женщины, которая любит слишком сильно. Я глубоко убеждена, что происходящее с ними не просто похоже на болезнь; это и есть болезнь, требующая конкретного диагноза и конкретного лечения.

Сначала давайте посмотрим, что означает слово «болезнь» в своем буквальном смысле. Болезнь – это любое отклонение от здорового состояния, обладающее набором прогрессирующих симптомов, характерных для всех заболевших, которое поддается конкретным формам лечения.

Данное определение не подразумевает непременно присутствия вируса, микроба или другого материального болезнетворного агента. Состояние больного ухудшается предсказуемым образом, присущим данной болезни, и выздоровление может стать возможным лишь после применения определенных лечебных мер.

Тем не менее многим медикам трудно применять такое определение, если болезнь на ранних и средних стадиях проявляется скорее на психологическом, чем на физическом уровне. По этой причине большинство врачей не может распознать алкоголизм до тех пор, пока алкоголик не вступает в заключительную стадию болезни, когда физический ущерб становится очевидным.

Распознать слишком сильную любовь как болезнь, наверное, еще труднее, потому что в данном случае заболевание выражается в пристрастии не к веществу, а к человеку и отношениям с ним. Величайшим препятствием для понимания этого состояния как патологии, требующей лечения, является то, что врачи, консультанты и все мы в целом имеем определенные глубинные убеждения о роли женщины и о сущности любви. Все мы склонны считать, что страдание является признаком истинной любви, что отказ от страданий является эгоизмом и что если у мужчины имеется проблема, то женщина обязана помочь ему. Такое отношение помогает увековечить существование обеих болезней: алкоголизма и слишком сильной любви.

И алкоголизм, и слишком сильная любовь на ранних стадиях проявляются скрыто, но когда разрушительные последствия становятся очевидными, возникает искушение рассматривать и лечить лишь физические проявления болезни – цирроз печени или панкреатит у алкоголика, нервное расстройство или высокое кровяное давление у женщины, которая любит слишком сильно, не рассматривая картину в целом. Жизненно важно лечить эти «симптомы» в контексте болезненного процесса, приведшего к их образованию, и распознавать данный болезненный процесс на самых ранних стадиях, чтобы предупредить возможность разрушения эмоционального и физического здоровья.

Параллель между развитием алкоголизма и развитием слишком сильной любви ясно просматривается на схемах, предложенных вашему вниманию (на прилагаемой иллюстрации). На обеих схемах показано, что пристрастие, будь то пристрастие к химическому соединению или к нездоровым взаимоотношениям, в конечном счете затрагивает каждый аспект жизни больного, вызывая прогрессирующее расстройство во всех отношениях. Эмоциональные и физические последствия затрагивают не только других людей (детей, соседей, друзей, коллег), но часто являются причиной возникновения у женщин и других заболеваний, таких, как пищевые расстройства или kleptomания. На схемах также показаны параллельные процессы выздоровления для алкоголиков и женщин, которые любят слишком

сильно. Стоит упомянуть о том, что схема, показывающая развитие алкоголизма и выздоровление от этой болезни, несколько более представительна для алкоголиков-мужчин, в то время как схема, показывающая развитие пристрастия к нездоровым взаимоотношениям и выздоровление от этой болезни, несколько более представительна для женщин, а не для мужчин. Вариации, связанные с различием полов, незначительны и, вероятно, могут быть поняты путем сравнения двух схем, однако детальное исследование этих различий не входит в задачу настоящей книги. Главная задача – как можно яснее показать, каким образом протекает заболевание у женщин, которые любят слишком сильно, и как они могут выздороветь.

Учтите также, что рассказ Марго не был основан на схеме, так же, как и схема не была придумана для отражения ее истории. Имея нескольких партнеров, она прошла через те же стадии прогрессирующего заболевания, которые другая женщина могла пройти лишь с одним партнером. Если пристрастие к нездоровым взаимоотношениям (или слишком сильная любовь) является болезнью, сходной с алкоголизмом, то ее стадии в равной степени поддаются определению и ее развитие так же предсказуемо.

В следующей главе мы подробно обсудим вторую часть схемы, иллюстрирующую процесс выздоровления, но сейчас ненадолго остановимся на чувствах и поведении женщины, представленных в первой половине схемы, где показано возникновение и развитие болезни.

Как следует из каждой истории, рассказанной в этой книге, женщины, которые любят слишком сильно, росли в семьях, где они были одинокими, отвергнутыми или перегруженными несоразмерно большой ответственностью. Вследствие этого они развили в себе огромную потребность в опеке и самопожертвовании. Если они росли в нестабильной обстановке, угрожавшей существованию семьи, у них вылась потребность контролировать окружающих их людей и обстоятельства, в которых находятся. Естественно, что женщина, испытывающая потребность не только в партнере, но и в опеке над ним, сможет удовлетворить ее обществом партнера, который приветствует ее поведение. Она неизбежно вступает в отношения с мужчиной, безответственность которого по меньшей мере в некоторых областях его жизни очевидна для нее, как и его потребность в ее помощи и заботе. Затем начинается борьба за то, чтобы изменить его силой ее любви.

Ростки грядущего безумия различимы уже на ранних стадиях взаимоотношений, когда женщина начинает отрицать окружающую действительность. Помните: отрицание является процессом, протекающим автоматически, без участия свободной воли. Мечты женщины о том, «как все могло бы быть», и ее попытки достигнуть этого искажают восприятие того, что происходит на самом деле. Каждое разочарование, неудача или предательство либо игнорируется, либо под него подводится рациональная основа. «Все не так плохо», «Вы не понимаете, какой он на самом деле», «Он сделал это не нарочно», «Он не виноват», – вот некоторые из дежурных фраз, используемых женщиной, которая любит слишком сильно, на данной стадии болезни с целью защитить своего партнера и свои взаимоотношения.

Когда мужчина начинает разочаровывать и предавать женщину, она попадает в большую эмоциональную зависимость от него. Это происходит потому, что она уже полностью сосредоточилась на нем: на его проблемах, на его благополучии и, что самое важное, – на своих чувствах к нему. По мере продолжения ее попыток изменить его он выпитывает большую часть ее энергии. Вскоре он становится источником всего хорошего в ее жизни. Если его общество не доставляет ей радости, она пытается изменить его либо

исправить свои «недостатки». Она не ищет эмоционального удовлетворения в другом месте, она слишком занята исправлением того, что происходит между ней и ее мужчиной. Она уверена, что если она сможет сделать его счастливее, то он будет лучше обращаться с ней, и тогда она тоже будет счастлива. В своих усилиях доставить ему удовольствие она становится стражем его благополучия. Когда он чем-то расстроен, она воспринимает его реакцию как свою неудачу и чувствует себя виноватой в его несчастье, которое она не смогла предотвратить, в его недостатках, которые она не смогла устранить. Но, вероятно, наиболее виноватой она себя чувствует из-за того, что сама несчастна. Механизм ее отрицания внушает ей, что с мужчиной все в порядке, поэтому она считает, что вся вина лежит на ней.

В своем отчаянии, причиной которого она считает тривиальные проблемы и пустячные жалобы, она начинает испытывать сильнейшую потребность в откровенном разговоре с партнером. За этим следуют длинные дискуссии (если он соглашается говорить с ней), но реальные проблемы обычно не обсуждаются. Если он слишком много пьет, подсознательное отрицание мешает ей прямо признать это, и она умоляет его сказать ей, почему он так несчастен, принимая следствие за причину. В случае его неверности она спрашивает его, почему ему не хватает связи с ней, принимая на себя вину за создавшуюся ситуацию, и так далее.

Дела начинают идти все хуже, но поскольку ее партнер боится, что она разочаруется в нем, и боится потерять ее поддержку – эмоциональную, финансовую или хозяйственную, – он внушает ей, что она ошибается, воображая себе то, чего на самом деле не существует. Он говорит, что любит ее, что их положение улучшается, но она настроена слишком негативно и не видит этого. И она верит ему, потому что хочет верить. Она признает, что преувеличила размеры их проблем, и таким образом еще больше отрывается от реальности.

Он становится ее барометром, ее радаром, прибором для измерения ее эмоций. Она постоянно наблюдает за ним. Все ее чувства обусловлены его поведением. Предоставляя ему право управлять ее эмоциями по своему усмотрению, она одновременно создает препятствие между ним и окружающим миром. Она пытается заставить его выглядеть лучше, чем он есть в действительности, пытается представить их отношения более безоблачными, чем на самом деле. Она наделяет смыслом каждую его ошибку, отмечает каждое свое разочарование, скрывая правду от окружающего мира и от себя.

Будучи не способной принять его таким, каков он есть, и понять, что корень его проблем в нем, а не в ней, она испытывает глубокое чувство поражения из-за постоянных неудач. Ее огорчение проявляется во вспышках гнева. Начинаются ссоры, которые иногда перерастают в драки, – ссоры, рожденные ее бессильной яростью из-за того, что кажется ей сознательными попытками с его стороны свести на нет все ее усилия, предпринимаемые ради него. Если раньше она оправдывала каждую его ошибку, то теперь она все воспринимает как личное оскорбление. Ей кажется, что она единственная, кто пытается что-то исправить. Когда она задает себе вопрос, откуда берется ее гнев и почему она не может заставить партнера измениться ради нее, ее чувство вины лишь возрастает.

Еще решительнее настроившись изменить его жизнь, женщина готова прибегнуть к любым мерам. Они обмениваются обещаниями: она не будет придирааться к нему, если он бросит пить, не будет задерживаться на работе, бегать за женщинами и так далее. Каждый из партнеров оказывается

не в силах выполнить условия, и она начинает смутно осознавать, что теряет контроль не только над ним, но и над собой. Она не может перестать ссориться, бранить, стыдить, умолять. Ее уважение к себе стремительно падает.

Возможно, они придут к согласию в том, что в возникших проблемах виновны их знакомые, родственники или условия работы, и возможно, что на некоторое время положение улучшится – но лишь на некоторое время. Вскоре все опять входит в накатанную колею.

К этому моменту она уже настолько поглощена своей ожесточенной борьбой, что у нее не остается ни времени, ни энергии на что-либо иное. Если в семье есть дети, то им не оказывается никакого эмоционального, а порой и физического внимания. Общение с окружающими сводится к минимуму, ведь вынести свои отношения на публику означает подвергнуть себя новому тяжелейшему испытанию. Отсутствие социальных контактов еще больше изолирует женщину от остального мира. Она теряет еще одно звено связи с реальностью. Ее взаимоотношения с мужчиной становятся для нее целым миром.

Когда-то давным-давно безответственность мужчины и его потребность в помощи привлекали ее. В то время она была уверена, что сможет изменить его. Теперь она обнаруживает, что взвалила на себя ношу, которую должен нести он, и хотя она сердится на него за такой поворот событий, но и наслаждается ощущением власти над ним, – когда, например, выделяет ему деньги на расходы или единолично распоряжается детьми.

Если вы держите схему в воображении, то, вероятно, заметили, что мы уже углубились в область, названную «критической фазой». Это период быстрого разрушения – сначала эмоционального, а затем и физического. Если у женщины еще не было расстройств питания, то теперь она может добавить и их к списку своих проблем. Стараясь вознаградить себя за труды, а также приглушить гнев и негодование, закипающие в ней, она может прибегнуть к обжорству как к успокаивающему средству. Или она начинает пренебрегать пищей в результате язвы или хронического расстройства желудка. Это может сопровождаться мученическими замечаниями вроде: «У меня нет времени на еду!» Или же она начинает жестко контролировать свой рацион, чтобы избавиться от ощущения бесконтрольного хода своей жизни в целом. Может начаться злоупотребление алкоголем или другими «наркотиками для отдыха», и очень часто вышеупомянутые наркотики становятся частью ее обихода, одним из средств существования в нестерпимой ситуации, в которой она оказалась. Врачи, не сумевшие поставить правильный диагноз ее прогрессирующего заболевания, могут ухудшить ее состояние, предлагая транквилизаторы для уменьшения беспокойства и напряженности. Предлагать женщине, находящейся в подобных обстоятельствах, лекарства, являющиеся потенциальными наркотиками – все равно что предложить бутылку джина алкоголику. Как джинн, так и транквилизатор может временно притупить боль, но его употребление лишь создаст новые проблемы, не решив старых.

На этой стадии заболевания у женщины неизбежно появляются проблемы со здоровьем. Любые расстройства, сопутствующие продолжительному и сильному стрессу, проявляются открыто. Как отмечалось ранее, может развиваться зависимость от определенной пищи, алкоголя и других наркотических веществ. Могут также появиться язва желудка, различные кожные заболевания, аллергия, высокое кровяное давление, невротический тик, бессонница. Периоды депрессии, уже ставшие привычными, могут стать более продолжительными, а сама депрессия – более глубокой.

Когда организм начинает разрушаться под влиянием стресса, мы вступаем в хроническую фазу болезни. Вероятно, главным признаком этой фазы является настолько сильное замедление мыслительных процессов, что женщина испытывает затруднения в объективной оценке любой ситуации. Постепенно прогрессирующее безумие внутренне присуще феномену «слишком сильной любви», и на данной стадии безумие вступает в пору своего расцвета. Теперь женщина совершенно не способна осознать, в чем заключается ее выбор, какой жизнью она живет. Большинство ее поступков является реакцией на действия ее партнера, включая любовные интриги, одержимость работой или другими интересами. При этом она снова пытается помогать окружающим, контролировать их жизнь или внешние обстоятельства.

Как то ни печально, но частью ее одержимости становится даже ее обращение к людям и интересам, находящимся за пределами сферы ее взаимоотношений с партнером.

Она начинает завидовать людям, не страдающим от ее проблем, и со все возрастающей силой вымещает свои огорчения на окружающих. Начинаются яростные нападки на партнера, а зачастую и на детей. В последней оттаянной попытке установить контроль над партнером она угрожает ему самоубийством либо совершает попытку самоубийства. Не стоит и говорить о том, что к этому времени и она, и все близкие ей люди очень больны эмоционально, а как правило, и физически.

Когда женщина, которая любит слишком сильно, наконец осознает, что перепробовала все способы изменить любимого мужчину и что самые отчаянные попытки потерпели крах, она становится способна понять, что ей нужна помощь. Обычно она обращается к другому человеку – иногда к профессионалу, – в очередной попытке изменить своего мужчину. Жизненно важно, чтобы человек, к которому она обратилась, помог ей понять, что именно она должна измениться, что исправление ситуации должно начинаться с ее личности.

Это и в самом деле необычайно важно, поскольку слишком сильная любовь является прогрессирующим заболеванием. Такие женщины, как Марго, находятся на пути к смерти.

Смерть может наступить от инфаркта, инсульта или любого другого недомогания, спровоцированного сильным стрессом. Женщина может оказаться жертвой насилия, ставшего неотъемлемой частью ее жизни, или в результате инцидента, которого можно было бы избежать, если бы она не была так поглощена своим пристрастием. Она может умереть очень быстро или после многих лет хронической болезни. Какой бы очевидной ни казалась данная перспектива, я все же хочу еще раз подчеркнуть, что слишком сильная любовь может убить вас.

Теперь давайте вернемся к Марго. У нее есть только два реальных выхода; ей нужно сначала получить ясное представление о них, а потом сделать выбор.

Она может продолжать поиски идеального партнера для себя. Учитывая предпочтение, которое она оказывала враждебно настроенным и ненадежным мужчинам, ее неизбежно привлечет уже знакомый ей тип личности. С другой стороны, она может приступить к очень трудной и мучительной задаче осознания порочности схем своих отношений с мужчинами, целенаправленно

изучая факторы, приводившие к возникновению «влечения» между ней и различными партнерами. Она может учиться заботиться о себе и любить себя, пользуясь помощью и поддержкой людей, которые уже прошли через ее болезнь.

Как то ни печально, но огромное большинство женщин, которые любят слишком сильно, продолжают цепляться за свое болезненное пристрастие, либо занимаясь поисками волшебного мужчины, который сделает их счастливыми, либо без конца пытаюсь переделать на свой лад мужчину, с которым они живут.

Кажется гораздо проще и удобнее искать источник счастья вне себя, чем овладевать самодисциплиной, необходимой для использования собственных внутренних ресурсов. Но для тех из вас, кто достаточно умен, достаточно устал либо настолько отчаялся, что собственное благополучие кажется чем-то более желательным, чем «исправление» мужчины или поиски нового партнера – для тех из вас, кто действительно хочет изменить себя, – и предназначены этапы выздоровления, описанные в следующей главе.

10. Путь к выздоровлению

«Если человек способен полноценно любить, то он любит и себя; если он способен любить только других, он не может любить вообще». Эрих Фромм, «Искусство любви»

Познакомившись с многими женщинами, чьи нездоровые схемы отношений с мужчинами имеют так много общего, вы, вероятно, склоняетесь к мнению, что «слишком сильная любовь» – это все-таки болезнь. Какое же лечение будет подходящим? Как может освободиться женщина, попавшая в эту ловушку? Как она прекращает бесконечную борьбу с «ним» и учится пользоваться своей энергией для построения собственной богатой и полноценной жизни? Что отличает ее от многих женщин, которые так и не смогли выздороветь и выбраться из трясины ненормальных взаимоотношений?

Конечно, не острота проблем определяет выздоровеет женщина или нет. До выздоровления судьбы женщин, которые любят слишком сильно очень похожи, невзирая на конкретные детали сложившихся обстоятельств или прошлых событий. Но женщина, преодолевшая «слишком сильную любовь», сильно отличается от того человека, каким она была до выздоровления.

Вероятно, до сих пор лишь счастливый ИЛИ несчастный случай определял, кто из женщин отыщет свой путь к выздоровлению, а кто потерпит страх. Однако, по моим наблюдениям всем выздоровевшим женщинам пришлось предпринять определенные шаги для своего выздоровления. Методом проб и ошибок зачастую без определенного плана, они тем не менее снова и снова преодолевали этапы про граммы выздоровления, которую я собираюсь вам предложить. Более того, в моей личной и профессиональной жизни мне ни разу не приходилось встречаться с женщиной, прошедшей через эти этапы и

не сумевшей выздороветь, и я никогда не видела выздоровевшую женщину не сумевшую пройти через эти этапы. Подобные слова звучат как гарантия, да, в общем-то, и являются гарантией. Женщина, которая после дует этой программе, добьется благополучия.

Этапы выздоровления на первый взгляд кажутся простыми, но пройти через них очень нелегко. Все они одинаково важны и перечислены в хронологическом порядке:

Обратитесь за помощью.

Сделайте свое выздоровление главным приоритетом вашей жизни.

Вступите в группу взаимопомощи, члены которой поймут ваши проблемы.

Развивайте свою духовность повседневной практикой.

Перестаньте контролировать своего мужчину и руководить им.

Учитесь не увлекаться «играми».

Мужественно боритесь со своими проблемами и недостатками.

Развивайте свои личные потребности.

Станьте «эгоистичной».

Поделитесь с другими людьми своими переживаниями и накопленным опытом.

Мы поочередно изучим, что означает каждый из этих этапов, чего он требует, почему он необходим и что подразумевается под его преодолением.

Обратитесь за помощью

Что это означает

Первый шаг в обращении за помощью может включать в себя разнообразные действия – от выбора соответствующей книги на библиотечной полке (что тоже может потребовать храбрости; ведь кажется, что все смотрят!) до встречи с терапевтом. Первым шагом может стать анонимный звонок по «горячей линии» и разговор о том, что вы всегда пытались сохранить в секрете или контакт с обществом, специализирующимся на проблемах вашего рода – будь то со-алкоголизм, инцест, насилие с стороны партнера и т. д. Им могут стать поиск группы взаимопомощи и присоединение к не либо визит в консультативный центр. Им может стать даже звонок в полицию. В сущности обращение за помощью означает стремление что-нибудь предпринять, сделать первый шаг. Очень важно понять, что, обращаясь за помощью, не следует угрожать своему партнеру вашим намерением. Такие угрозы являются попыткой шантажа и приобретения контроля над партнером. Оставьте его в покое, иначе обращение за помощью (или ваша угроза) превратится в очередную попытку изменить своего партнера. Постарайтесь помнить, что вы ищете помощи для себя.

Чего это требует

Чтобы обратиться за помощью, вы должны по крайней мере временно, отказаться от мысли, что можете в одиночку справиться со своими проблемами. Вы должны посмотреть в глаза реальности и признать тот факт, что со временем ваша жизнь только ухудшалась, а улучшалась. Несмотря на самые героические усилия, вы не смогли преодолеть свои трудности. Вы должны стать честной перед самой собой и осознать, как плохо сложилась

ситуация на самом деле. К несчастью, подобная честность приходит к некоторым из нас лишь после того, как жизнь наносит нам такой удар, что мы опускаемся на колени и судорожно глотаем ртом воздух. Поскольку обычно это продолжается недолго, то, как только к нам возвращается способность действовать, мы стараемся наверстать упущенное: снова становимся сильными, руководим, контролируем, ведем дела в одиночку. Не соглашайтесь на временное облегчение. Если вы начали с чтения книги, то вам нужно сделать следующий шаг – возможно, связаться с одним из обществ, упомянутых в этой книге.

Если вы договорились о встрече с профессионалом, вам нужно выяснить, понимает ли этот человек динамику развития вашей конкретной проблемы. Если, к примеру, вы были жертвой инцеста, то человек, не прошедший специального обучения и не имеющий опыта в этой области, не сможет вам оказать и десятой доли той помощи, которую окажет человек, понимающий, что вам пришлось испытать и как это могло повлиять на вас.

Побеседуйте с человеком, который способен задавать вопросы о вашей семье, сходные с вопросами, поднятыми в этой книге. Узнайте, согласен ли ваш потенциальный терапевт с тем, что «слишком сильная любовь» является прогрессирующей болезнью, и принимает ли он намеченный здесь подход к лечению.

Мое личное убеждение заключается в том, что женщина, обратившаяся за помощью, должна получать ее от терапевта-женщины. Мы понимаем, что значит быть женщиной в нашем обществе, и это придает сопереживанию и пониманию особую глубину. Это позволяет также избежать почти неизбежных психологических «игр» между клиентом-женщиной и терапевтом-мужчиной.

Но только приема у женщины-терапевта недостаточно. Она также должна владеть наиболее эффективными методами лечения в зависимости от природы вашей проблемы и проявлять готовность направить вас в соответствующую группу взаимопомощи. Будет лучше всего, если она сделает ваше участие в такой группе необходимым условием лечения.

Например, я не консультирую со-алкоголиков, не принимающих участия в программе «Ал-Анон». Если после нескольких консультаций женщина воздерживается от посещения собраний «Ал-Анона», я делаю ее участие в работе общества непременным условием продолжения терапии. Опыт учит меня тому, что без участия в программе «Ал-Анон» со-алкоголики не выздоравливают. Они продолжают придерживаться старых схем поведения, и одной терапии недостаточно, чтобы изменить это. Однако при участии как в терапии, так и в «Ал-Аноне» выздоровление происходит гораздо быстрее: два аспекта лечения хорошо дополняют друг друга.

Ваш терапевт должна предложить вам вступить в соответствующую группу взаимопомощи, иначе она лишь позволит вам жаловаться на свои проблемы. Обнаружив такого терапевта, вы должны тесно сотрудничать с ней и следовать ее рекомендациям. Никто не может изменить схемы поведения, сложившиеся в течение всей жизни, с помощью одного или двух визитов к специалисту.

Обращение за помощью может потребовать от вас финансовых затрат, но может и не потребовать. Многие агентства имеют скользящую шкалу расценок в зависимости от кредитоспособности клиента. Не существует прямой связи между высокой оплатой терапевта и высокой эффективностью лечения. Многие

компетентные и преданные делу люди работают в агентствах за небольшую плату. Вам нужно найти опытного и понимающего специалиста, в обществе которого вы будете чувствовать себя свободно. Доверяйте своим чувствам, и если это необходимо, будьте готовы встретиться с несколькими терапевтами и выяснить, кто вам подходит лучше всего.

Терапия не является абсолютно необходимой для выздоровления. Связь с неподходящим терапевтом может принести больше вреда, чем пользы. Но человек, понимающий динамику болезненного процесса, протекающего в жизни женщины, которая любит слишком сильно, может оказать вам неоценимую помощь.

Обращение за помощью не требует от вас разрыва взаимоотношений с мужчиной, если вы не одиноки. Такое требование не выдвигается и в течение всего процесса выздоровления. По мере прохождения этапов лечения ваши отношения будут развиваться сами по себе. Женщины, приходящие ко мне за консультацией, часто хотят расстаться со своими партнерами, не будучи в то же время внутренне готовыми к такому шагу. Это означает, что они либо вернуться к прежнему партнеру, либо найдут нового партнера и вступят с ним в такие же нездоровые взаимоотношения, как и с предыдущим. Женщина, прошедшая все десять этапов выздоровления, меняет свои взгляды на судьбу взаимоотношений со своим мужчиной. «Остаться с ним» перестает быть Проблемой, а «бросить его» перестает быть Решением. Вместо этого взаимоотношения становятся одним из многих аспектов, составляющих цельную картину жизни.

Почему это необходимо

Это необходимо потому, что вы уже долго старались, но самые героические ваши усилия не достигли желаемого результата. Хотя они могли иногда приносить временное облегчение, общая картина прогрессирующего ухудшения ситуации оставалась неизменной. Трудность заключается в том, что вы скорее всего не осознаете, насколько плохи ваши дела: этому препятствует отлаженный механизм отрицания реальности, действующий в вашей жизни. Например, мои клиентки много раз говорили мне, что их дети ничего не знают о домашних неурядицах или что дети крепко спят во время ночных ссор родителей. Это очень распространенный пример отрицания с целью самозащиты. Если эти женщины столкнутся с фактом страдания своих детей, они будут ошеломлены чувством вины и раскаянием. Механизм отрицания не дает им осознать остроту проблемы и необходимость помощи.

Примите как должное то, что ваше положение хуже, чем вы позволяете себе признать в настоящий момент, и что ваша болезнь прогрессирует. Осознайте вашу потребность в соответствующем лечении и невозможность вылечиться в одиночку.

Что подразумевается

Одним из наиболее пугающих последствий кажется разрыв взаимоотношений с мужчиной, если таковые существуют. На самом деле это не так, хотя если вы пройдете через все этапы выздоровления, я гарантирую вам, что ваши взаимоотношения либо улучшатся, либо прекратятся. Они, как и вы, не останутся такими же, какими были.

Другим пугающим последствием кажется разглашение секретов. Когда женщина искренне ищет помощи, она редко сожалеет о своем порыве, но страх перед последствиями может достигать монументальных размеров. Независимо

от того, являются ли проблемы конкретной женщины неприятными, неудобными, разрушительными для ее здоровья или даже угрожающими ее жизни, она может обратиться за помощью, а может и не сделать этого. Именно размеры ее страха, а не острота проблем, определяют ее выбор.

Многим женщинам обращение за помощью даже не представляется возможным; им кажется, будто сделав это, они пойдут на неоправданный риск в уже и без того опасной ситуации. «Мне не хотелось сердить его» – вот классический ответ избитой жены, когда ее спрашивают, почему она не позвонила в полицию. Глубокий и всеобъемлющий страх перед ухудшением ситуации и вместе с этим, как ни странно, убежденность в том, что ситуация каким-то образом поддается контролю, не дает женщине обратиться за помощью. Это справедливо и по отношению к менее драматическим случаям. Женщина может отказаться от попыток «раскачивать лодку», потому что холодность и безразличие ее мужа «еще не таковы, какими могли бы быть». Она внушает себе, что он в принципе хороший человек, свободный от многих недостатков, которые она замечала в мужьях своих подруг. Поэтому она мирится с отсутствием сексуальной жизни, с обескураживающим отношением к любой ее идее, с его увлеченностью своим хобби в течение всего времени, которое они проводят вместе. С ее стороны это не терпимость – это отсутствие веры в прочность взаимоотношений и даже более того: отсутствие убежденности в том, что она заслуживает большего, чем получает. Вот ключевой вопрос выздоровления: заслуживаете ли вы чего-то лучшего, чем ваше теперешнее положение? Что вы готовы сделать ради улучшения своей жизни? Начните с самого начала и обратитесь за помощью.

Сделайте выздоровление главным приоритетом вашей жизни

Что это означает

Сделать свое выздоровление главным приоритетом означает принять решение, не зависящее от обстоятельств: вы готовы предпринять все необходимые шаги ради того, чтобы помочь себе. Если это кажется вам крайностью, подумайте, до какой крайности вы готовы пойти, чтобы помочь ему измениться, добиться его выздоровления, а затем попросту обратите силу этой энергии на себя. Хотя никакими усилиями вы не можете изменить его, но, приложив такие же усилия, вы можете изменить себя. Поэтому приложите свои силы там, где они могут принести пользу.

Чего это требует

Это требует безраздельного внимания к себе. Может быть, впервые в своей жизни вы начинаете относиться к себе как к личности, достойной внимания и уважения. Это может оказаться очень трудным для вас, но если вы будете встречаться с терапевтом, участвовать в собраниях группы взаимопомощи и т. д., то научитесь ценить и охранять свое благополучие. Поэтому в течение некоторого времени заставляйте себя выполнять все необходимое, и процесс вашего выздоровления сдвинется с мертвой точки. Вскоре вы почувствуете себя настолько лучше, что вам захочется продолжать.

Будьте готовы к самообразованию. Если, к примеру, вы выросли в семье алкоголиков, читайте книги по проблеме алкоголизма, посещайте лекции. Старайтесь обнаружить в себе и изучить еще неизвестные вам особенности влияния детского опыта на жизнь взрослого человека. Это будет неприятно, а иногда даже мучительно, но далеко не так неприятно и мучительно, как приверженность старым схемам поведения без какого-либо понимания их власти над собой. С пониманием приходит возможность выбора, поэтому чем глубже ваше понимание, тем свободнее вы становитесь.

Требуется также готовность продолжать тратить время и, возможно, деньги ради достижения своего благополучия. Если вам претит мысль о трате времени и денег ради такой цели, если это кажется вам пустой затеей, то подумайте о том, сколько времени и денег вы потратили, пытаясь либо сохранить нездоровые взаимоотношения с мужчиной, либо прекратить их. Спиртное, наркотики, переедание, дальние поездки в попытке убежать от происходящего, необходимость заменять вещи, сломанные в приступе гнева, пропущенные рабочие дни, дорогостоящие междугородные звонки ему или подругам, покупка подарков ему и себе, рыдания и ночи без сна, пренебрежительное отношение к своему здоровью, вызвавшее болезни... Список способов, которыми вы тратите время и деньги, оставаясь больной, можно продолжать достаточно долго. Если вы найдете в себе силы прочитать его, то он произведет на вас мрачное впечатление. Рассматривайте трату денег на выздоровление как капиталовложение в собственное благополучие. В качестве капиталовложения эти деньги обеспечат вам значительную прибыль.

Должное внимание к своему выздоровлению также требует значительного сокращения или полного прекращения употребления алкоголя и наркотиков в течение терапии. Употребление этих веществ сильно ослабляет воздействие эмоций, испытываемых при выздоровлении. Лишь глубокое переживание своих глубинных чувств приводит к настоящему исцелению. Страх перед эмоциями может побуждать вас притупить их тем или иным способом (в том числе и используя пищу, как наркотик), но я убедительно прошу вас не делать этого. Большая часть «работы» терапевтического процесса происходит не в кабинете терапевта и не во время встречи с группой. Мой опыт общения с клиентами свидетельствует о том, что положительный заряд, полученный во время сеанса терапии или в группе взаимопомощи, оказывает длительное и благотворное воздействие лишь в том случае, если сознание, пропускающее через себя эмоции, ничем не замутнено.

Почему это необходимо

Это необходимо потому, что если вы не сделаете свое выздоровление главным приоритетом, у вас никогда не будет времени на выздоровление. Вы будете слишком заняты, делая все то, что удерживает вас в болезненном состоянии.

Изучение нового языка обычно требует многократного повторения новых звуков и оборотов речи, противоречащих знакомым способам мышления и разговора. Ими нельзя овладеть, если занятия становятся редкими или бессистемными. То же самое происходит и с выздоровлением. Редких, неискренних жестов («А не сделать ли мне что-нибудь для себя?») недостаточно, чтобы повлиять на глубоко укоренившиеся схемы мышления и отношений с другими людьми. Они могут измениться только тогда, когда вы усвоите новые привычки.

Чтобы обрести перспективу, подумайте о том, сколько вы могли бы сделать, если бы у вас был рак и кто-то подал бы вам надежду на выздоровление. Будьте готовы сделать столько же ради выздоровления от этой болезни, уничтожающей качество жизни, а возможно, и самую жизнь.

Что подразумевается

Встречи с вашим терапевтом и с членами вашей группы должны стоять на первом месте в жизни. Они должны стать для вас более важными, чем:

- приглашение на ланч или обед с мужчиной;
- встреча с вашим партнером для «важного разговора»;
- попытки избежать его гнева или критики;
- попытки сделать его (или кого-то еще) счастливым;
- добиться его (или чьего-то еще) одобрения;
- поездки за город с целью «хоть немного отдохнуть от этого» (лишь ради того, чтобы вернуться и получить очередную порцию того же горького лекарства).

Вступайте в группу взаимопомощи, члены которой поймут ваши проблемы

Что это означает

Поиски группы людей, понимающих ваши проблемы, могут потребовать от вас определенных усилий. Если вы состоите или состояли в связи с алкоголиком или наркоманом, обратитесь в «Ал-Анон»; если вы дочь алкоголика или наркомана, сходите на собрание «Ал-Анона» для детей алкоголиков; если вы жертва incestа, найдите место, где проходят встречи общества «Объединенных дочерей» (помощь этого общества необходима вам независимо от того, являлся ли агрессором ваш отец или другой родственник). Если вы были или являетесь жертвой насилия, вступите в контакт с местным отделением службы защиты женщин. Если вы не попадаете ни в одну из этих категорий или же группы, которая наилучшим образом удовлетворила бы ваши потребности, пока не существует, попробуйте организовать собственную группу.

Группа взаимопомощи не является неорганизованным собранием женщин, обсуждающих ужасы, которые им пришлось вытерпеть по милости мужчин, или жизненные неудачи, уготованные им жестокой судьбой. Группа является местом, где вы можете работать над своим выздоровлением. Разумеется, важно говорить о былых событиях и переживаниях, но если вы или другие начинают пересказывать длинные истории с обилием «он сказал... а потом я сказала...», то вы скорее всего идете по неверному пути или даже попали в неподходящую группу. Само по себе сопереживание не способствует выздоровлению. Хорошая группа взаимопомощи помогает всем членам улучшить свое состояние; в ее работе участвуют люди, уже достигшие той или иной степени выздоровления и способные поделиться своим опытом с новичками. Лучше всего такие группы организованы в «Ал-Аноне». Независимо от того, оказал ли алкоголизм влияние на вашу жизнь, вы можете присутствовать на одном или на нескольких собраниях хотя бы для того, чтобы увидеть, как работают методы выздоровления. Они одинаковы для всех нас, невзирая на прошлые или текущие обстоятельства.

Чего это требует

Вас попросят взять на себя обязательство перед собой и перед группой: посетить как минимум шесть собраний, прежде чем решить, стоит ли вам продолжать посещения. Это необходимо, поскольку именно столько времени вам потребуется, чтобы начать ощущать себя частью группы, выучить ее жаргон (если таковой имеется) и вникнуть в суть процесса выздоровления. Если вы посещаете «Ал-Анон», где часто бывает по несколько собраний в неделю, попробуйте приходить в разные дни. Группы отличаются друг от друга, хотя принципы их работы сходны. Выберите одну-две группы, наиболее устраивающие вас, и работайте с ними, увеличивая число посещений, если это окажется необходимым.

Понадобится регулярно ходить на собрания. Хотя ваше присутствие важно для остальных, оно в первую очередь полезно для вас. Чтобы получить то, что группа может вам предложить, вы должны поддерживать с ней постоянный контакт.

В идеале вы должны доверять членам своей группы. Но даже если вы пока что не способны на это, вы можете быть честной. Говорите о том, что не доверяете людям в целом, группе, не верите в процесс выздоровления. Как это ни странно, но ваше доверие начнет возрастать.

Почему это необходимо

Слушая других людей, вы сможете отождествлять себя с ними и с их переживаниями. Люди помогут вам вспомнить о том, что вы отделили от своего сознания – как события, так и чувства. Вы приобретете более прочную связь сами с собой.

Отождествляя себя с другими людьми и принимая их, несмотря на их недостатки и секреты, вы сможете стать более терпимой по отношению к собственным чувствам и недостаткам. Это послужит началом согласия с собой, что является абсолютно необходимым условием выздоровления.

Когда вам покажется, что время настало, вы поделитесь некоторыми из своих переживаний. Делая это, вы станете более честной, ваши страхи и скрытность уменьшатся. Понимание членами группы того, что было для вас неприемлемым, усилит ваше согласие с собой.

Вы увидите, как другие люди применяют в своей жизни эффективно работающие методы выздоровления, и сможете попытаться применить эти методы в своей жизни. Беседуя с людьми, чьи методы оказались неудачными, вы сможете учиться на их ошибках.

Вместе с сопереживанием и разделенным опытом в группе присутствует элемент юмора, также жизненно необходимый для выздоровления. Понимающие улыбки при рассказе об очередной попытке управлять чьей-то жизнью, радостные поздравления при известии о преодолении важного препятствия, подтрунивание над общими недостатками – все это оказывает истинно целительное воздействие.

Вы начнете чувствовать себя как дома. Это крайне важно для человека, выросшего в неблагополучной семье, поскольку у него неизбежно развивается ощущение изоляции от окружающих. Общество тех, кто понимает и разделяет ваши переживания, рождает чувство надежности и благополучия, в котором вы нуждаетесь.

Что подразумевается

Ваш секрет стал достоянием гласности. Конечно, о нем знают не все, но некоторым людям он уже известен. Вы ходите в «Ал-Анон», и это молчаливо свидетельствует о том, что когда-то, в каких-то обстоятельствах, ваша жизнь была затронута алкоголизмом. Вы ходите на собрания «Объединенных дочерей», и это указывает на то, что вы до какой-то степени являетесь жертвой сексуальных нападков со стороны человека, которому вы доверяли, и так далее.

Страх перед тем, что другие узнают их секреты, мешает многим людям получить помощь, которая может оздоровить их жизнь и взаимоотношения. Помните, что в любой хорошей группе взаимопомощи действует принцип: то, что там обсуждалось, является информацией, которая никогда не выходит за пределы группы. Ваша личная жизнь должна быть надежно защищена. Если это не так, то вам следует найти другую группу.

С другой стороны, даже единственный визит означает, что окружающие узнают о наличии у вас серьезной проблемы. Надеюсь, что, дочитав книгу до этого места, вы уже понимаете: если несколько человек, имеющих одинаковые с вами проблемы, узнают ваш секрет, то это означает выход из мучительной изоляции, а не выставление себя на посмешище.

Развивайте свою религиозность повседневной практикой

Что это означает

Вообще-то для разных людей это означает разные вещи. У некоторых из вас сама идея, вероятно, вызывает немедленную отрицательную реакцию, и вы спрашиваете себя, не можете ли вы пропустить этот этап. Вам не нужны эти «штучки» с Богом. Подобные верования кажутся вам наивными и незрелыми, и вы с вашим умом и опытом не можете воспринимать их всерьез.

Другие, возможно, уже много раз ревностно молились, но Бог, казалось, не слышал их. Вы говорили Ему о своих бедах, о том, что ваши усилия оказались бесплодными и вы по-прежнему несчастны. Или, возможно, вы молились так долго и безрезультатно, что отчаялись и опустили руки, а может быть, чувствуете себя преданной и задаетесь вопросом, за какой ужасный грех вы наказаны.

Верите вы в Бога или нет, ведете вы с Ним долгие беседы или предпочитаете молчаливую веру – вы все равно можете работать над этим этапом выздоровления. Развитие духовности означает готовность следовать по пути, который вы сами для себя выберете. Даже если вы стопроцентная атеистка, то вы, вероятно, ощущаете умиротворение от спокойной прогулки, созерцания заката или видов природы. То, что поднимает вас над собой и позволяет обрести более широкий взгляд на мир, и является сутью данного этапа. Выясните, что приносит вашей душе мир и спокойствие, и уделяйте этому занятию некоторое время – хотя бы полчаса в день. Независимо от

того, насколько ужасны обстоятельства вашей жизни, это упражнение может принести вам облегчение и даже доставить радость.

Если вы недавно начали спрашивать себя, существует ли такая вещь, как высшая сила во Вселенной, вы можете попробовать поступать так, как если бы вы уже верили в ее существование. Препоручая непосильную для вас ношу силе, которая выше вас, вы можете испытать огромное облегчение. Или, если вам кажется, будто вас принуждают делать что-то, что вам не нравится, как насчет того, чтобы рассматривать вашу группу взаимопомощи в качестве «высшей силы»? Разумеется, у группы больше сил, чем у любого из ее членов. Позвольте себе воспользоваться группой как единым целым для обретения силы и поддержки или договоритесь с одним из ее членов, чтобы он помогал вам в особенно трудные моменты. Помните, что вы больше не одна.

Если вы активно верующий человек, если вы регулярно ходите в церковь и часто молитесь, то развитие вашей духовности может означать веру в то, что события вашей жизни имеют свои причины и свои результаты, а за вашего партнера отвечает Бог, а не вы. Размышляйте в тишине, молитесь и спрашивайте совета, как жить своей собственной жизнью.

Развитие вашей духовности, независимо от вашей религиозной ориентации, в целом означает отказ от самовольства, от решимости направлять ход событий по тому руслу, которое кажется вам предпочтительным. Вместо этого вы должны признать, что вам не всегда известен наилучший выход из каждой конкретной ситуации – как для себя, так и для других. Могут существовать доводы и решения, которые вы не принимаете во внимание. Или же события, которых вы больше всего боялись и которые упорнее всего пытались предотвратить, являются совершенно необходимыми для того, чтобы положение начало улучшаться. Самовольство означает веру в то, что вы одна знаете все ответы. Отказ от самовольства означает готовность остановиться, быть духовно открытой и ждать направляющего озарения. Это означает отказ от страха («а что, если...») и отчаяния («если бы только...») и замену их позитивными мыслями и утверждениями относительно вашей жизни.

Чего это требует

Это требует не веры, а желания. Часто вместе с желанием приходит и вера. Если вы не хотите иметь веру, то вероятно, не получите ее, но все же сможете найти для себя больше успокоения, чем раньше.

Развитие вашей духовности также требует использования положительных утверждений для преодоления старых схем мышления и поведения. Верите ли вы в высшую силу или нет – утверждения все равно могут изменить вашу жизнь. Воспользуйтесь некоторыми из утверждений, перечисленных в приложении к этой книге, или, что еще лучше, придумайте собственные утверждения. Сделайте их абсолютно позитивными и повторяйте вслух или про себя каждый раз, когда вам представится возможность. Вот пример для начала: «Я больше не страдаю. Моя жизнь наполнена радостью, энергией и целеустремленностью».

Почему это необходимо

Без духовного развития почти невозможно отказаться от потребности руководить и контролировать и обрести твердую уверенность в своем выздоровлении.

Духовная практика успокаивает вас и позволяет изменить жизненную перспективу. Вы перестаете быть жертвой и поднимаетесь на более высокий уровень осознания жизни и собственной личности.

Это источник силы в случае кризиса. Когда чувства или обстоятельства ошеломляют вас, вам требуются доступные ресурсы, превосходящие ваши собственные.

Без духовного развития почти невозможно отказаться от самовольства, а без этого вы не сможете сделать следующий шаг: прекратить контролировать своего мужчину и руководить им. Вы по-прежнему будете верить, что это ваша обязанность. Вы не сможете препоручить контроль над его жизнью той силе, которая превосходит вашу.

Что подразумевается

Вы освобождаетесь от тяжелого груза ответственности за каждую мелочь, от потребности контролировать мужчину и предотвращать возможные несчастья.

Вы обретаете орудие для достижения облегчения, не требующего от вас манипулирования другими людьми. Никто не обязан изменяться ради того, чтобы вы могли хорошо себя чувствовать. Поскольку вы имеете доступ к источнику духовного питания, ваша жизнь и ваше счастье в значительной степени переходят под ваш контроль и становятся менее уязвимыми для слов и поступков окружающих.

Перестаньте контролировать своего мужчину и руководить им

Что это означает

«Перестать контролировать его и руководить им» означает не помогать ему и не давать советов. Давайте хотя бы предположим, что человек, которому вы помогаете и советуете, не хуже вас способен найти себе работу, жилье, врача и все прочее, в чем он нуждается. Он может не иметь такого же сильного побуждения сам делать это для себя или работать над своими проблемами, но когда вы пытаетесь решить его проблемы за него, он освобождается от ответственности за свою жизнь. Таким образом, вы становитесь ответственной за его благополучие, а когда ваши усилия ни к чему не приводят, он винит в этом вас, а не кого-то другого.

Разрешите привести один пример. Мне часто звонят жены и подруги мужчин, желающие устроить для своего партнера встречу с терапевтом. Я всегда настаиваю на том, чтобы мужчины сами договаривались о таких вещах. Если у предполагаемого клиента нет достаточно сильного желания самому выбрать терапевта и договориться о встрече, то как он сможет пройти курс терапии? Раньше в моей практике я иногда принимала подобные предложения. На следующий день мне обычно звонила жена или подруга, сообщавшая, что

«он» переменял свое решение: либо не хочет встречаться с женщиной-терапевтом, либо желает обратиться к более известному специалисту. Затем меня спрашивали, не могу ли я порекомендовать кого-нибудь другого, с кем можно созвониться и договориться о встрече. Я научилась никогда не принимать предложений о встрече, сделанных ради другого человека. Вместо этого я предлагаю женщинам, которые мне звонят, самим прийти ко мне.

«Перестать контролировать его и руководить им» также означает перестать поощрять и восхвалять его. Скорее всего вы уже пользовались этими приемами, чтобы изменить его по своему желанию. Они стали вашими орудиями для манипулирования им. Поощрения и восхваления очень близки к принуждению, то есть вы снова пытаетесь обрести контроль над его жизнью. Подумайте о том, почему вы хвалите его за тот или иной поступок. Чтобы помочь ему повысить свое мнение о себе? Это манипуляция. Чтобы он продолжал делать то, за что вы его хвалите? Это манипуляция. Чтобы он знал, как вы гордитесь им? Это может стать тяжелым бременем для него. Позвольте ему развивать собственную гордость за собственные достижения, иначе вы подойдете опасно близко к роли матери в отношениях с ним. Ему не нужна другая мать (независимо от того, насколько плохой была его мать), и, что гораздо важнее, — он не нужен вам в качестве ребенка.

«Перестать контролировать и руководить» также означает, что вы должны прекратить наблюдение за ним. Уделяйте меньше внимания его делам и больше — собственной жизни. Иногда при этом партнер начинает взывать к вам, чтобы вы продолжали присматривать за ним и чувствовать себя ответственной за конечный результат. Его положение, которое и без того было незавидным, может внезапно ухудшиться. Ну и пусть! Это его трудности, а не ваши. Позвольте ему принять полную ответственность за его проблемы и выдайте ему кредит доверия для самостоятельных решений. Не вмешивайтесь. Вам будет легче не обращать на него внимания, если вы заняты собственной жизнью, собственным духовным развитием.

«Перестать контролировать и руководить» означает обособленность. Ваше «я» отделяется от его чувств и в особенности — от его поступков и их результатов. Вы позволяете ему самому разбираться с последствиями его поведения. Не спасайте его ни от каких страданий. Вас может заботить его состояние, но вы не должны заботиться о нем самом. Позвольте ему найти собственный путь таким же образом, как вы нашли свой.

Чего это требует

Вам придется научиться ничего не говорить и ничего не делать. Это одна из наиболее трудных задач. Когда его жизнь становится неуправляемой, когда вы всем своим существом хотите помочь, посоветовать и подбодрить его, повернуть события в нужном направлении, вы должны учиться отступать в сторону. Вы должны учиться уважать партнера и предоставить ему право вести свою борьбу. Это его борьба, а не ваша.

Вам придется бороться со своей боязнью того, что может произойти с ним и с вашими взаимоотношениями, если вы откажетесь от руководства во всем. Ваша задача заключается в избавлении от страхов, а не в манипулировании другим человеком.

Вам придется пользоваться своей духовной (религиозной) практикой, чтобы поддержать и укрепить себя в тяжелые моменты. Духовное развитие является особенно важным для вас, когда вы отходите от убежденности в

том, что обязаны присматривать за всем. При этом у вас иногда может возникать физическое ощущение падения с высокого утеса. Ощущение неконтролируемости событий вызывает сильнейшую тревогу и беспокойство. Здесь вам может помочь духовная практика. Вместо того чтобы проваливаться в хаос, вы можете препоручить руководство над любимым своей «высшей силе».

Вам нужно ясно видеть реальность, а не свои надежды на будущее. Отказываясь от руководства и контроля, вы должны также отказаться от убежденности в том, что, «когда он изменится, я стану счастливой». Он может никогда не измениться. Откажитесь от попыток заставить его сделать это. И последнее: вы должны учиться быть счастливой в любых обстоятельствах.

Почему это необходимо

Пока ваши усилия сконцентрированы на изменении человека, над которым вы не имеете никакой власти (все мы бессильны изменить кого-либо, кроме самих себя), вы не можете направить свою энергию на помощь самой себе. К несчастью, работа над изменением личности другого человека привлекает нас гораздо больше, чем работа над собственной личностью. Но пока мы не откажемся от первого, мы никогда не сможем приступить к последнему.

Ваше отчаяние и беспомощность являются прямым следствием ваших попыток контролировать то, чего вы не можете контролировать. Подумайте обо всех своих усилиях – о бесконечных речах, мольбах, угрозах, лести, возможно, даже насилии, – о всех способах, которые вы перепробовали и которые ни к чему не привели. Вспомните, что вы чувствовали после каждой неудачной попытки. Ваша самооценка получала новый удар, вы становились более встревоженной, более беспомощной, более сердитой. Единственный способ вырваться из порочного круга – это отказаться от попыток контроля над тем, что вам неподвластно: над его личностью и его жизнью.

И наконец, вам необходимо остановиться потому, что он никогда не изменится под вашим давлением. То, что должно быть его проблемой, начинает выглядеть как ваша проблема, и вы мало-помалу заходите в тупик. Даже если он пытается умиловить вас обещаниями изменить свои привычки, он скорее всего рано или поздно вернется к своему старому поведению, причем будет испытывать гораздо большую неприязнь к вам. Помните: если вы являетесь причиной его отказа от какой-либо вредной привычки, вы также будете причиной его возвращения к ней.

Пример: двое молодых людей сидят в моем кабинете. Направленный ко мне офицером полиции, отвечающим за его испытательный срок, полученный за хулиганство в нетрезвом виде, юноша не имеет другого выбора. Она же пришла сюда потому, что готова пойти на все ради него. Она считает его исправление своей работой, главной задачей своей жизни. Как это часто бывает в подобных случаях, оба они росли в семьях, где по меньшей мере один из родителей был алкоголиком. Держась за руки, они сообщают мне, что собираются пожениться.

– Я думаю, что супружеская жизнь поможет ему, – говорит девушка. В ее голосе стыдливое сострадание смешано с решимостью.

– Да, – широко улыбаясь, кивает он. – Она не позволит мне сорваться с катушек. Она очень помогает мне.

Его подруга расцветает от удовольствия – так на нее действует его вера в нее. Я пытаюсь – осторожно, принимая во внимание их надежду и их любовь, – объяснить, что если у него есть проблемы с алкоголем и она послужит причиной его отказа от спиртного, то она будет также нести ответственность за его возвращение к старым привычкам, если такое случится.

Я предупреждаю их обоих, что в один прекрасный день он скажет ей: «Я „завязал“ ради тебя, а что хорошего из этого вышло? Ты по-прежнему несчастна, так зачем было стараться?» Их оторвут друг от друга те же самые силы, которые сейчас, казалось бы, сводят их вместе.

Что подразумевается

Ваш партнер может рассердиться и обвинить вас в том, что вы больше не любите его. Его страх порожден необходимостью принять на себя ответственность за свою жизнь. Пока он может ссориться с вами и давать вам обещания, его борьба происходит снаружи (с вами), а не внутри (с самим собой). Звучит знакомо, не правда ли? Это справедливо и по отношению к вам – до тех пор, пока вы боретесь с ним.

Вы можете обнаружить, что у вас осталось очень мало тем для разговоров после того, как все утешения, споры, жалобы и угрозы прекратились. Это нормально.

В наступившей тишине вы можете спокойно повторять про себя свои положительные утверждения.

Весьма вероятно, что после полного отказа руководить его жизнью и контролировать его большая часть высвободившейся энергии может быть использована вами для изучения, развития и улучшения собственной личности. Однако важно знать, что в этот момент обычно возникает искушение заняться резонерством и искать объяснение всему случившемуся в окружающем нас мире. Не поддавайтесь этому искушению и сосредоточьтесь на себе.

Нужно честно предупредить, что, когда вы отказываетесь от своей роли помощницы и исправительницы, в ваших отношениях может возникнуть беспорядок и вас начнут критиковать разные люди, не понимающие того, что вы делаете (или не делаете). Постарайтесь не защищаться и не вдаваться в подробные объяснения. Если хотите, порекомендуйте им прочесть эту книгу, а затем смените тему разговора. Если они настаивают, откажитесь от их общества на некоторое время.

Обычно подобная критика встречается реже и бывает гораздо менее яростной, чем нам кажется. Мы сами свои злейшие критики и проецируем свои ожидания на окружающих. Будьте всегда на своей стороне, и мир волшебным образом начнет одобрять ваши усилия.

Одним из последствий отказа от руководства и контроля является выход из роли «помощницы», но, как это ни странно, такой шаг оказывается наиболее полезным из всех, которые вы можете сделать для любимого человека. Роль «помощницы» является ловушкой, расставленной вам самолюбием. Если вы в самом деле хотите ему помочь, отстранитесь от его проблем и помогите себе.

Учитесь не увлекаться играми

Что это означает

Принцип «игры» по отношению к диалогу между двумя людьми, применяется в разделе психотерапии, известном как межличностный анализ. Игры являются структурированным способом взаимодействия, направленным на то, чтобы избежать близости. Люди иногда прибегают к играм в своих взаимоотношениях, но нездоровые взаимоотношения изобилуют играми. Игры представляют собой стереотипные способы общения, препятствующие любому искреннему обмену чувствами и информацией и позволяющие их участникам переложить ответственность за свое благополучие или неблагополучие на чужие плечи. Роли, исполняемые женщиной и ее партнером, обычно являются вариациями ролей «примирителя», «обвиняющего» или «жертвы». Каждый партнер играет одну из этих ролей по нескольку раз на протяжении одного разговора. Мы обозначим роль примирителя как (П), роль обвинителя как (О) и роль жертвы как (Ж).

Нижеследующий сценарий иллюстрирует принцип действия игры.

Том, который часто приходит домой с опозданием, только что вошел в спальню. На часах половина двенадцатого ночи. Мэри, его жена, начинает:

Мэри (жалобно): (Ж) Где ты был? Я так беспокоилась, я не могла заснуть. Я боялась, что с тобой произошел несчастный случай. Ты же знаешь, как я беспокоюсь за тебя! Как ты мог оставить меня одну, даже не позвонив и не дав мне знать, что ты еще жив?

Том (примирительно): (П) Извини, дорогая. Я думал, что ты будешь спать, и не хотел будить тебя своим звонком. Не расстраивайся. Я уже дома, а в следующий раз позвоню, обещаю тебе.

А сейчас я помассирую тебе спину, и тебе станет легче.

Мэри (гневно): (О) Я не хочу, чтобы ты прикасался ко мне! Значит, позвонишь в следующий раз? Это что, шутка? В прошлый раз ты говорил мне, что позвонишь, а что получилось? Тебе безразлично, что я лежу здесь и представляю тебя мертвым на шоссе. Ты никогда не думаешь с других, поэтому не знаешь, что это такое – тревожиться за любимого человека.

Том (беспомощно): (Ж) Но милая, это же неправда.

Я действительно хотел позвонить, но мне не хотелось будить тебя. Я не знал, что ты так расстроишься. Я ведь тоже заботился о тебе, понимаешь? Похоже, что бы я ни делал, я оказываюсь неправ. А если бы я разбудил тебя своим звонком? Тогда ты обвинила бы меня в безответственности. Ну как мне быть?

Мэри (смягчаясь): (П) Послушай, это не правда. Просто ты очень дорог мне, я хочу знать что с тобой все в порядке, что ты жив и здоров, а не

лежишь где-то на улице. Ты должен понимать что я беспокоюсь за тебя и очень люблю тебя. Извини, что я так раскричалась.

Том (пользуясь своим преимуществом): (О) Ну если ты так беспокоишься обо мне, то почему ты не рада видеть меня, когда я прихожу домой? Почему ты всегда встречаешь меня нытьем? Ты что, не доверяешь мне? Я устал все время все объяснять. Если бы ты верила мне, ты легла бы спать, а когда я пришел бы домой, была бы рада видеть меня. Иногда мне кажется, что тебе просто нравится ссориться.

Мэри (повышая голос): (О) Рада тебя видеть! Пролежав здесь два часа и теряясь в догадках, что с тобой могло случиться? Если я не верю тебе, то только потому, что ты не даешь оснований для доверия. Ты не звонишь, ты винишь меня во всем, а потом хочешь, чтобы я была ласковой, когда тебе наконец заблагорассудится явиться домой? Почему бы тебе не уйти туда, где ты был весь вечер?

Том (успокаивающе): (П) Послушай, я понимаю, что ты расстроена, но завтра у меня тяжелый день. Хочешь, я принесу тебе чашку чая? По-моему, это не помешает. А потом приму душ и лягу в постель, о'кей?

Мэри (плачет): (Ж) Ты просто не понимаешь, что это такое – ждать и ждать, зная, что ты можешь позвонить, но не звонишь... Я для тебя ничего не значу...

Остановимся на этом месте. Как вы, вероятно, поняли, эти двое могут меняться ролями в треугольнике «примиритель-жертва-обвинитель» еще многие часы, дни и даже годы. Если вы реагируете на любое заявление или поступок партнера с одной из этих позиций – остерегайтесь! Не втягивайтесь в бесцельный и порочный круг жалоб, объяснений, обвинений и контробвинений. Остановитесь. Не пытайтесь настоять на своем, входя в роль спасительницы, обвинительницы или жертвы. Измените то, что вы можете изменить: себя. Откажитесь потребности всегда быть правой. Откажитесь даже от потребности возражать, предоставляя тем самым мужчине отличный повод для оправдания его поведения.

Чего это требует

Хотя у вас может возникнуть искушение отреагировать таким образом, чтобы поддержать игру, не делайте этого. Реагируйте так, чтобы игра закончилась. Сначала это будет нелегко, но по мере практики ваше мастерство будет возрастать (если при этом вы откажетесь от потребности руководить и контролировать, о которой говорилось в предыдущем разделе).

Давайте еще раз вернемся к диалогу супругов, рассмотрим ситуацию, в которой Мэри может избежать столкновения с Томом. Она развивает свою духовность и понимает, что ей нет смысла пытаться контролировать его или пытаться руководить им. Она работает над собой, поэтому, когда Том не пришел домой в обычное время, она не стала нервничать и раздражаться, а позвонила своей подруге из группы взаимопомощи. Они немного поговорили о своих страхах, и помогло Мэри окончательно успокоиться. Ей был нужен кто-то, кто мог бы выслушать ее; подруга слушала с пониманием, но не давала советов. Повесив трубку, Мэри несколько раз повторила одно из своих любимых утверждений: «Моя жизнь управляется божественной силой, и я каждый день, каждый час расту в мире, уверенности и спокойствии». Поскольку ни один человек не может думать о двух вещах одновременно, Мэри обнаружила, что, обратившись мыслью к успокаивающим словам своего

утверждения, она стала умиротворенной и совершенно расслабилась. Когда Том пришел домой в половине двенадцатого вечера, она уже спала. Входя в комнату, он разбудил ее, и она немедленно ощутила вспышку досады на него. Поэтому она пару раз повторила про себя свое утверждение и сказала: «Здравствуй, Том. Я рада, что ты пришел». Том привык, что в подобных обстоятельствах между ними всегда начиналась ссора, поэтому он был немного озадачен ее спокойствием. «Я собирался позвонить тебе, но...» – обороняясь, начал он. Мэри подождала, пока он закончил фразу, и сказала: «Если хочешь, мы обсудим это утром. Сейчас мне очень хочется спать. Спокойной ночи».

Если Том чувствовал себя виноватым из-за опоздания, ссора с Мэри могла бы успокоить его. Она могла бы сказать, что она склочница и, следовательно, виновата она со своими придирками, а не он со своими опозданиями. Но получилось так, что он остался со своим чувством вины, а она не пострадала от его поступка. Так и должно быть.

Психологические игры похожи на игру в пинг-понг, в которой шарик перелетает от примирителя к обвинителю, от обвинителя к жертве и так далее. Когда шарик летит к вам, вы отбиваете его обратно. Чтобы не увлекаться игрой, вам нужно научиться пропускать шарик мимо себя, позволяя ему упасть на пол. Один из лучших способов делать это – почаще пользоваться междометием «ага». Например, в ответ на извинения Тома Мэри могла просто ответить «ага» и вернуться ко сну. Чувство, испытанное при отказе от игры, бывает воодушевляющим. Не поддаваться искушению, поддерживать свое спокойствие и достоинство – это просто замечательно. И это означает, что вы сделали еще один шаг на пути к выздоровлению.

Почему это необходимо

Для начала поймем, что роль в игре, в которую мы играем, не ограничивается словами. Мы фактически играем свою жизнь, и у каждой из нас есть особенно любимая роль.

Возможно, вы предпочитаете роль спасительницы. Многие женщины, которые любят слишком сильно, играют эту роль, когда «заботятся» о своем партнере (руководят и контролируют). Помня свое мучительное и нестабильное детство, они выбрали эту роль для того, чтобы обезопасить себя и до некоторой степени сохранить самоуважение и уважение к себе окружающих. Они играют ее в отношениях с членами семьи, подругами, даже с коллегами по работе.

Или, возможно, вы предпочитаете роль обвинительницы: женщины, ищущей недостатки, указывающей на них и делающей все «как надо». Такая женщина снова и снова начинает борьбу с темными силами, проигранную в детстве, надеясь выиграть ее в зрелом возрасте. Сердитая и критичная, она стремится отомстить за свое прошлое в настоящем. Она воительница, спорщица, склочница, «ведьма». Ей нужно наказывать. Она требует извинений, возмещения за нанесенный ущерб.

И наконец, увы, вы можете предпочитать роль жертвы – наиболее беспомощного персонажа из этой троицы. Жертва всегда оказывается отданной на милость других. Вероятно, в детстве у вас не было выбора, но теперь эта роль так хорошо вам знакома, что вы, в сущности, черпаете в ней свои силы. В слабости имеются свои преимущества; ее оружием является чувство вины, которое верно служит жертве в ее взаимоотношениях с окружающими.

Играя одну из этих ролей, вы перестаете обращать внимание на себя и оказываетесь пойманной в ловушку детских страхов, ярости, беспомощности и отчаяния. Вы не сможете развивать свои возможности как взрослый человек, отвечающий за свою жизнь, если не избавитесь от этих масок, этих способов поддерживать свою одержимость другим человеком. Пока вы участвуете в играх, вам будет казаться, что кто-то препятствует вашей цели: обретению счастья. Отказавшись от игр, вы становитесь полностью ответственной за свое поведение, свой выбор и свою жизнь.

Что подразумевается

Теперь вы должны развить новые способы общения с собой и с окружающими, демонстрирующие вашу готовность принять на себя ответственность за свою жизнь. Поменьше «если бы не...» и побольше «теперь я выбираю...»

Чтобы избежать увлечения играми, вам понадобится вся энергия, высвобожденная отказом от потребности руководить и контролировать (заявление «я вовсе не играю» является игрой). По мере практики уклоняться от игр становится легче.

Вам понадобится жить без возбуждения от жарких схваток, без отнимающих время и лишаящих энергии драм, в которых вы и ваш партнер играли главные роли. Это нелегко. Многие женщины, которые любят слишком сильно, так глубоко похоронили свои чувства, что возбуждение от размолвок и примирений требуется им хотя бы для того, чтобы чувствовать себя живыми. Остерегайтесь! Сосредоточение на своей внутренней жизни может сначала показаться утомительным, но если вы выдержите это испытание, вам предстоит удивительнейшее открытие – открытие себя.

Мужественно боритесь со своими проблемами и недостатками

Что это означает

Отказ от потребности руководить и контролировать, как и отказ от игр, означает, что вы остаетесь одна и лицом к лицу встречаетесь со своей жизнью, своими проблемами и страданиями. Наступает время, когда вам нужно лучше разобраться в себе с помощью вашей программы духовного развития, вашей группы и вашего терапевта (если он у вас есть). Наличие терапевта для этого процесса не всегда бывает необходимым. В анонимных программах, например, участвует много людей, далеко продвинувшихся на пути к полному выздоровлению и обладающих огромным опытом. Один из них может стать вашим поручителем и помочь вам в нелегкой задаче самопознания.

Это также означает, что вы пристально смотрите на свою сегодняшнюю жизнь и отмечаете, что пробуждает у вас положительные эмоции, а что – отрицательные. Составьте списки. Изучите все хорошие и плохие воспоминания, достижения, неудачи, обиды, нанесенные вам и нанесенные вами. Взгляните на свою жизнь, изложенную на бумаге. Сосредоточьтесь на особенно трудных местах. Если одним из таких мест является секс, напишите полную историю своей сексуальной жизни. Если вашей проблемой является

общение с мужчинами, начните со своих первых взаимоотношений с ними и продолжите рассказ до сегодняшнего дня. Родители? Используйте тот же метод и с ними. Сядьте и начните писать. Конечно, это нелегкая работа, но она послужит вам бесценным средством, помогающим разобраться в собственном прошлом и понять схемы вашего поведения, повторяющиеся причины ваших схваток с собой и окружающими.

Старайтесь сделать как можно более полное описание. Возможно, вам снова придется прибегнуть к этому методу, если у вас возникнут новые «проблемные области». Если сначала вы писали, скажем, о своих отношениях с мужчинами, то потом вам может понадобиться история вашей рабочей карьеры – какие чувства вы испытывали по отношению к каждому из ваших занятий до поступления на работу, в процессе работы и после перемены места работы? Позвольте своим воспоминаниям, мыслям и чувствам течь свободно. Не приступайте к исследованию, пока пишете: этим можно заняться позже.

Чего это требует

Вам понадобится проделать огромный объем работы, уделив этому необходимое количество времени и энергии. Рукописное сочинение может быть для вас не самым простым или удобным средством самовыражения, однако это лучший метод. Не заботьтесь о совершенстве или даже гладкости речи, пишите так, как вам нравится.

Вам понадобится быть совершенно честной и по возможности откровенной в своем творчестве.

После завершения работы покажите ее человеку, который понимает вас и которому вы можете доверять. Этот человек должен понимать и ценить ваши усилия на пути к выздоровлению.

Он будет слушать то, что вы написали о своей сексуальной жизни, о своих взаимоотношениях с мужчинами, с родителями, о ваших чувствах по отношению к себе и к событиям вашей жизни, хорошим и плохим. В замечаниях нет никакой надобности, и это должно быть ясно с самого начала. Никаких советов, никакого поощрения.

На этом этапе своего выздоровления не делайте своего партнера тем человеком, который будет слушать вас. Позже, гораздо позже у вас может возникнуть желание поделиться с ним тем, что вы написали, но сначала не стоит показывать ему ваши записки. Ваша история не служит устройством для улаживания взаимоотношений. Ее целью является самопознание.

Почему это необходимо

Большинство женщин, любящих слишком сильно, винит в своих несчастьях других людей, в то же время отрицая собственные ошибки и возможность свободного выбора. Это болезнетворный подход к жизни, который нужно устранить, а для этого спокойно, пристально и честно взглянуть на самих себя. Лишь увидев свои проблемы и ошибки (а также свои успехи и достоинства) как свои, вы сможете приступить к изменению того, что нуждается в изменении.

Что подразумевается

Во-первых, вы, скорее всего, сможете отказаться от тайной вины, связанной с многими событиями и чувствами из своего прошлого. Это расчистит дорогу для радости и более здорового взгляда на мир.

Затем, поскольку кто-то узнал самые страшные ваши секреты, но ваша жизнь из-за этого не рухнула, вы начнете чувствовать себя более спокойно и уверенно.

Когда вы откажетесь от обвинений в адрес других людей и примете на себя ответственность за свой выбор, перед вами появятся новые возможности, о существовании которых вы раньше и не подозревали.

Развивайте свои личные потребности

Что это означает?

Это означает, что вы не должны ждать перемен в своем партнере для того, чтобы начать налаживать свою жизнь. Это также означает, что вы не должны ожидать его поддержки – финансовой, эмоциональной или практической, – чтобы изменить свою карьеру, вернуться к учебе или приступить к любому другому занятию. Вместо того чтобы ставить свои планы в зависимость от его сотрудничества, составляйте их так, как если бы вам было не на кого опереться, кроме самой себя. Учитывайте все обстоятельства: здоровье детей, финансы, распорядок времени, поездки, – не используя мужчину как средство (или оправдание) своей деятельности. Если вы возражаете и говорите, что без его сотрудничества осуществление ваших планов невозможно, подумайте сами или решите с помощью «мозговой атаки» вместе с подругой, как вы осуществили бы их, если бы не были знакомы с вашим партнером. Перестав зависеть от него, вы обнаружите, что стали гораздо более самостоятельной и можете воспользоваться любой из имеющихся возможностей.

Самостоятельность означает активное следование своим интересам. Если вы слишком долгое время были заняты его жизнью и у вас не оставалось времени на себя, перечислите свои интересы и выберите то, что кажется вам наиболее привлекательным. Для большинства женщин, которые любят слишком сильно, это нелегкая задача. Поскольку средоточием их интересов долгое время служил мужчина, им неудобно переключать внимание на себя и выяснять, что требуется для их собственного развития. Будьте готовы каждую неделю пробовать хотя бы один совершенно новый род деятельности. Не стесняйтесь испытывать новые переживания и открывать для себя то, что вас привлекает.

Это означает определенный риск. Встречи с новыми людьми, первое за многие годы посещение учебного заведения, путешествие в одиночку, поиски новой работы – все, что вам хотелось сделать раньше и для чего вам не хватало смелости. Настало время устремиться вперед. В жизни нет ошибок, есть только уроки, поэтому беритесь за дело и позвольте себе узнать побольше из того, чему жизнь может вас научить. Пользуйтесь своей группой взаимопомощи как источником поддержки и энергии. Не обращайтесь за поддержкой к своему партнеру или к родителям: они нуждаются в том, чтобы вы оставались такой же, как раньше, ведь это позволяет им самим оставаться такими же, как раньше. Не саботируйте свое продвижение вперед, опираясь на них.

Чего это требует

Для начала каждый день делайте хотя бы две вещи, которые вам не хочется делать. Это поможет вам расширить представление о том, кто вы такая и на что вы способны. Верните в магазин бракованную покупку, даже если вы предпочли бы выбросить ее. Сделайте телефонный звонок, который вам хотелось бы отложить на потом. Учитесь больше полагаться на себя в своих поступках и меньше – на других людей. Говорите «нет», чтобы порадовать себя, а не соглашайтесь, чтобы порадовать других. Прямо спрашивайте о том, что вам нужно, и не бойтесь получить отказ.

Учитесь давать себе: давать время, уделять внимание, дарить материальные предметы. Возьмите обязательство каждый день покупать себе что-нибудь новое. Подарки могут быть дешевыми, но, честно говоря, чем менее они практичны, тем лучше. Это упражнение в потакании себе. Нам нужно понять, что мы сами можем служить источником хорошего в своей жизни, и для начала это неплохой способ. Но если у вас нет проблем с деньгами, если вы постоянно ходите по магазинам и совершаете покупки с целью приглушить свой гнев или депрессию, то этот урок не для вас. Тешьте себя новыми переживаниями вместо покупок, уменьшающих ваш кредит. Погуляйте в парке, съездите в лес на велосипеде или сходите в зоопарк. Посидите на скамейке и посмотрите на закат. Смысл таких действий заключается в том, чтобы думать о себе и о своем лучшем будущем. Позволяйте себе радость давать и получать одновременно. Обычно мы очень хорошо умеем давать другим, но очень неопытны в искусстве давать хоть что-то себе. Практикуйтесь!

Время от времени вам придется делать нечто очень трудное для вас. Вам придется столкнуться со страшной внутренней пустотой, возникающей в те моменты, когда ваше внимание не может сосредоточиться на другом человеке. Иногда эта пустота бывает такой огромной, что вы чувствуете ветер, гуляющий там, где должно быть сердце. Позвольте себе испытать это чувство во всей его полноте. Примите эту пустоту и поймите, что она не вечна, что скоро вы начнете заполнять ее теплом своей жизнерадостности и своих интересов. Пусть ваша группа поможет вам в этом. Мы достигаем целостности своего «я», когда делаем что-то для себя и развиваем свои способности. Если все ваши усилия уходили на развитие других людей, вы были обречены на пустоту. Теперь настала очередь сделать что-то для себя.

Почему это необходимо

Если вы не пользуетесь своими талантами, то вы постоянно расстроены. Это расстройство вымещается на партнере, хотя фактически оно вызвано тем, что вы не живете собственной жизнью. Развитие ваших способностей снимает вину с него и помещает ответственность за вашу жизнь туда, где ей и следует быть: в ваши руки.

Ваши планы и ваша деятельность будут занимать вас настолько, что вы не сможете сосредоточиться на том, что партнер делает и чего не делает. Если у вас нет партнера, то перед вами появится здоровая альтернатива: оплакивать старую любовь или спокойно ждать новой.

Что это подразумевает

Во-первых, вам не понадобится искать партнера, являющегося вашей противоположностью, чтобы уравновесить свою жизнь. Вот один пример. Как и большинство женщин, которые любят слишком сильно, вы, вероятно, чрезмерно серьезны и ответственны. Если вы не будете активно развивать свою

веселую, игривую сторону, то вас будут привлекать мужчины, воплощающие в себе качества, отсутствующие у вас. Беззаботный и безответственный мужчина может быть очаровательным партнером, но он не годится для создания прочных взаимоотношений. Тем не менее пока вы не позволите себе стать более свободной и раскованной, вы будете нуждаться в нем для того, чтобы в вашей жизни присутствовали радость и возбуждение.

Во-вторых, развитие ваших потребностей позволяет вам повзрослеть. Приобретая возможность вести самостоятельную жизнь, вы принимаете полную ответственность за свои решения, свой выбор, свои интересы и таким образом становитесь более зрелым человеком. Пока мы не возьмем на себя ответственность за свою жизнь и свое счастье, мы не можем стать полноценными человеческими существами, но остаемся зависимыми и испуганными детьми в телах взрослых людей.

И наконец, развитие собственных потребностей делает вас лучшим партнером для мужчины. Вы становитесь экспрессивной, творческой личностью. Отсутствие партнера больше не пугает вас, а следовательно, вы становитесь более привлекательной для мужчин. Как то ни парадоксально, но чем меньше вы нуждаетесь в партнере, тем лучшим партнером вы сами становитесь для мужчины и тем более здоровыми становятся ваши взаимоотношения с ним.

Станьте эгоистичной

Что это означает

Как и понятие «духовность» на четвертом этапе нашей программы, понятие «эгоистичный» здесь требует подробного объяснения. Вероятно, оно вызывает в воображении образ тех качеств, которые мы находим отталкивающими: безразличие, жестокость, бездушие, самовлюбленность. Для некоторых людей «эгоизм» и впрямь может означать все это, но помните, что вы – женщина, любившая слишком сильно. Эгоизм для вас является необходимым упражнением для отказа от мученичества. Давайте посмотрим, что может означать здоровый эгоизм.

Вы ставите свое благополучие, свои желания, свою работу и свои планы на первое место, а не на последнее, перед потребностями партнера, а не после них. Даже если у вас есть маленькие дети, включите в свой распорядок дня какую-нибудь деятельность, предназначенную исключительно для вашего удовольствия.

Вы ожидаете и даже требуете того, чтобы ситуации и взаимоотношения были удобными для вас, и не пытаетесь приспособиться к неудобным.

Вы считаете свои нужды и потребности очень важными. Их удовлетворение является вашей задачей. В то же время вы предоставляете другим людям право добиваться удовлетворения их собственных нужд и потребностей.

Чего это требует

Вам придется научиться терпеть недовольство и неодобрение других людей. Это неизбежная реакция со стороны тех, чье благополучие вы раньше ставили выше собственного благополучия. Не спорьте, не извиняйтесь, не пытайтесь оправдаться. Оставайтесь по возможности дружелюбной и уравновешенной и продолжайте заниматься своим делом. Изменения, которые вы производите в своей жизни, требуют изменений и от окружающих вас людей. Естественно, они станут сопротивляться этому. Если вы не будете попустительствовать их раздражению, оно продлится недолго. Это всего лишь попытка подтолкнуть вас обратно к вашему старому образу жизни, попытка заставить вас делать для них то, что они могут и должны сами делать для себя.

Вы должны внимательно прислушиваться к своему внутреннему голосу и выяснять, что для вас хорошо или правильно, а затем поступать соответственно полученному ответу. Так вы сможете развить у себя здоровый интерес к самой себе. До настоящего времени вы, вероятно, постоянно выискивали в словах и поведении окружающих намеки на то, как вам следует себя вести. Отключитесь от этих намеков, иначе вы не сможете услышать свой внутренний голос.

И наконец, вы должны понять, что ваши качества и таланты достойны полного выражения, что ваше счастье ничуть не менее важно, чем счастье любого другого человека, и что ваше лучшее «я» является величайшим даром, который вы можете преподнести миру, а особенно — своим близким.

Почему это необходимо

Если вы не ставите собственное благополучие на первое место, то станете склонной к пассивности, к саморазвитию не ради самовыражения, но ради чьей-то выгоды. Хотя эгоистичность (также означающая честность перед самим собой) сделает вас лучшим партнером для любого мужчины, это не может быть вашей главной целью. Вашей целью должно стать достижение величайших высот своего «я».

Подняться над жизненными трудностями — этого еще недостаточно. Вам нужно жить собственной жизнью и исследовать свои возможности. Это должно стать следующим шагом в вашем выздоровлении: вы приобретаете уважение к себе и начинаете чтить свои потребности и желания.

Ваша ответственность за себя и за свое счастье предоставляет огромную свободу вашим детям, чувствовавшим себя виноватыми и ответственными за ваши несчастья. Когда ребенок видит, что его мать живет творческой и полноценной жизнью, он как бы получает разрешение делать то же самое. Когда же мать страдает, это подталкивает ребенка к мысли о том, что жизнь — сплошное страдание.

Что подразумевается

Ваши взаимоотношения автоматически становятся более здоровыми. Никто больше не «должен» быть другим ради вас, а вы остаетесь собой ради других.

Вы освобождаете других людей, предоставляя им право заботиться о себе, не заботясь о вас. Весьма вероятно, что ваши дети, к примеру, чувствовали себя ответственными за облегчение ваших страданий. Теперь,

когда вы стали больше заботиться о себе, они получают свободу заниматься своими делами.

Теперь вы можете говорить «да» или «нет» по собственному усмотрению.

Когда вы производите драматическую смену ролей, переходя от заботы о других к заботе о себе, ваше новое поведение уравнивается сменой ролей всех людей, с которыми вы поддерживаете взаимоотношения. Если смена роли окажется слишком трудной для вашего партнера, он может уйти от вас на поиски той женщины, которой вы были раньше.

С другой стороны, становясь более самостоятельной, вы можете обнаружить, что привлекаете мужчин, которые способны заботиться о вас. Выздоровливая и становясь более уравновешенными, мы привлекаем к себе более здоровых и уравновешенных партнеров. Отказываясь от роли наставницы и учительницы, мы освобождаем в своей жизни место для человека, способного чему-то научить нас.

Поделитесь с другими людьми своими переживаниями и накопленным опытом

Что это означает

Чтобы делиться своим опытом с другими, следует хорошо осознать, что это последний, а не первый шаг в вашем выздоровлении. Чрезмерная заботливость и внимание к окружающим являются частью вашей болезни, поэтому, прежде чем приступить к этому этапу, подождите, пока выше выздоровление не станет очевидным для всех.

В своей группе взаимопомощи вы делитесь с новичками своими соображениями о том, какой была ваша жизнь раньше и какой она стала сейчас. Это не означает, что вы даете советы. Вы лишь объясняете, какие методы лечения оказались для вас успешными. Это также не означает пренебрежительного отношения к своему прошлому и перекладывания вины на других. Когда вы находитесь на этом этапе выздоровления, вы уже хорошо знаете, что обвинения совершенно бесполезны.

Делиться опытом также означает, что, встречаясь с женщиной, чье прошлое похоже на ваше или чье теперешнее положение похоже на ваше прежнее положение, вы готовы поговорить с ней о своем выздоровлении, ни в коем случае не принуждая ее делать то же, что делали вы. Здесь так же нет места руководству и контролю, как и в ваших взаимоотношениях с мужчиной.

Обмен опытом может также означать добровольное желание помочь другим женщинам – возможно, работая на «горячей линии» или встречаясь наедине с теми, кто попросил о помощи.

И наконец, это может означать обучение профессии медика или консультанта, чтобы помогать как себе, так и тем женщинам, чья судьба похожа на вашу.

Чего это требует

Вы должны испытывать чувство глубокой благодарности за то, что так далеко продвинулись в своем выздоровлении, и за помощь, предоставленную членами вашей группы, которые делились с вами своими мыслями и чувствами.

Вы должны быть честной, готовой полностью отказаться от своих секретов и от своей потребности «хорошо выглядеть».

И наконец, вы должны научиться что-то давать другим, не руководствуясь личной выгодой. Практически все, что мы «давали», когда любили слишком сильно, на самом деле являлось манипуляцией в собственных интересах. Теперь мы освободились и можем давать свободно. Наши потребности удовлетворяются, и мы наполнены любовью. Теперь самой естественной вещью будет поделиться этой любовью, не ожидая ничего взамен.

Почему это необходимо

Если вы считаете, что были больны, вам нужно сознавать, что, как и алкоголик, который бросил пить, вы можете «поскользнуться». Без постоянного надзора за собой вы можете вернуться к старым схемам мышления и поведения. Работа с новичками помогает вам помнить о том, как больны вы были когда-то и как далеко вы продвинулись по пути выздоровления. Делясь своим опытом, вы даете надежду другим, и подтверждаете все, что вам пришлось испытать в своей борьбе за выздоровление. Вы обретаете более широкий взгляд на свои усилия и на свою жизнь.

Что подразумевается

Вы поможете выздороветь другим. При этом вы будете продолжать работу над собственным выздоровлением.

Разделение своего опыта с другими людьми в конечном счете является актом здорового эгоизма, укрепляющим ваше собственное благополучие. Вы придерживаетесь тех принципов выздоровления, которые будут служить вам всю вашу жизнь.

11. Выздоровление и близость: заполнение пробела

«Брак для нас является путешествием к неизвестному месту назначения... Мы обнаруживаем, что люди могут делиться друг с другом не только тем, чего они не знают друг о друге, но и тем, чего они не знают о самих себе».

Майкл Вентура, «Танец теней в брачной зоне»

– Я хочу узнать одно: что случилось с моими сексуальными чувствами? – спрашивает Труды, направляясь к кушетке в моем кабинете. Она непринужденно бросает слова через плечо, но в ее глазах я замечаю обвиняющее выражение. На ее пальце надето обручальное кольцо с бриллиантом, разбрасывающим искры света, и я начинаю догадываться о причине ее визита. Последний раз я видела ее восемь месяцев назад. Сегодня она выглядит лучше, чем тогда: ее большие карие глаза сияют, прекрасное облако вьющихся золотисто-каштановых волос еще увеличилось в размерах. Ее лицо осталось таким же милостивым, но две маски, которые она раньше носила, – маленькой грустной сиротки и искусственной софистки – сменились женственным блеском уверенности в себе. Она прошла долгий путь за три года после своей попытки самоубийства в те дни, когда закончился ее роман с Джимом, женатым полисменом.

Я рада видеть, что процесс ее выздоровления продолжается. Труды еще не знает об этом, но даже сексуальные проблемы, с которыми она столкнулась, являются частью перехода к более здоровому образу жизни.

– Расскажите мне обо всем. Труды, – прошу я. Она со вздохом откидывается на спинку кушетки.

– У меня есть замечательный мужчина. Вы помните Хэла? Я уже встречалась с ним, когда последний раз приходила к вам.

Я очень хорошо помнила это имя. Хэл был одним из нескольких молодых мужчин, с которыми встречалась Труды, когда заканчивала процесс терапии. «Он славный, но немного скучный, – говорила она тогда. – Мы много беседуем, и он кажется мне надежным и достойным доверия. Он красивый и внимательный, но звезд с неба не хватает, так что, наверное, он все-таки не мой герой». В то время она согласилась со мной в том, что ей необходимо общество внимательного и надежного мужчины, поэтому решила какое-то время встречаться с Хэлом «просто для тренировки».

Теперь Труды гордо продолжает:

– Слава Богу, он сильно отличается от тех мужчин, с которыми я имела дело раньше. Мы обручились и должны пожениться в сентябре. Но у нас... э-э-э... в общем, у нас есть кое-какие проблемы. Вернее, даже не у нас, а у меня. Мне с ним почему-то трудно возбуждаться, а поскольку раньше это никогда не было для меня проблемой, то я хочу знать, что происходит. Вы знаете, какая я была. Я прямо-таки молила о сексе всех тех мужчин, которые не любили меня. Но теперь я больше ни на кого не набрасываюсь. Я стала похожа на робкую, стыдливую старую деву. У меня есть Хэл – красивый, добрый, заботливый. Кроме того, он по-настоящему любит меня. И тем не менее я чувствую себя бревном, когда ложусь с ним в постель.

Я киваю, зная, что Труды столкнулась с препятствием, преодолеваемым многими женщинами, которые любили слишком сильно, в процессе своего выздоровления. Они пользовались своей сексуальностью как орудием для манипулирования трудным или «невозможным» партнером, пытаясь склонить его к любви. Когда эта задача больше не актуальна, они не знают, как быть сексуальными в обществе нежного и любящего партнера.

Нетерпение Труды возрастает. Она постукивает кулачком по колену, подчеркивая каждое слово:

– Ну почему он не возбуждает меня?; – она с опаской смотрит на меня. – Может быть, потому, что я на самом деле не люблю его? Между нами что-то не так, да?

– А вы считаете, что любите его? – спрашиваю я.

– Думаю, да. Но я растеряна, потому что все очень отличается от того, что я знала раньше. Мне ужасно нравится бывать в его обществе. Мы можем разговаривать буквально обо всем. Он знает мою историю, так что между нами нет секретов. Я не притворяюсь перед ним. Я остаюсь собой, и это означает, что с ним мне спокойнее, чем с любым другим мужчиной из всех, которых я знала. Сейчас я не притворяюсь, но устраивать представления было гораздо легче, чем верить в то, что я – такая, какая я есть, – могу кого-то заинтересовать. У нас много общих интересов: плавание, велосипедные прогулки, туризм. Мы разделяем практически одни и те же ценности, а если все-таки ссоримся, Хэл играет в открытую. В сущности, спорить с ним для меня почти удовольствие.

Но сначала даже открытые, откровенные разговоры о наших несогласиях очень пугали меня. Я не привыкла к такой честности, и меня пугало то, что он ожидает от меня взаимности в этом отношении. Хэл помог мне не бояться высказывать свои мысли и спрашивать, что мне нужно от него. Он никогда не наказывал меня за честность. Мы улаживали любые спорные вопросы и после этого становились только ближе друг другу. Он – лучший друг из всех, которые у меня когда-либо были, и я испытываю гордость, когда нас видят вместе. Так что, думаю, я и в самом деле люблю его. Но если я люблю его, то почему мне не может быть хорошо с ним в постели? В его сексуальном поведении нет ничего плохого или неправильного, он очень нежный и всегда хочет доставить мне удовольствие. Он не такой агрессивный, как Джим, но, думаю, проблема не в этом, я знаю: он считает меня замечательной и один мой вид возбуждает его, но с моей стороны ничего особенного не происходит. Я почти все время остаюсь холодной и немного смущенной. После того, какой я была раньше, это довольно странно, не правда ли?

Я поспешила заверить ее в обратном:

– В общем-то, здесь нет ничего странного. Многие женщины, чья судьба похожа на вашу, прошли через то, что вы сейчас испытываете. Исчезают восторженность, вызов, нервная дрожь. Поскольку они всегда называли это «любовью», им кажется, будто из их отношений исчезло что-то очень важное. На самом деле исчезли безумие, страдание, страх, ожидание и робкая надежда на перемены к лучшему. Вы впервые связали свою жизнь с добрым, искренним, надежным мужчиной, который обожает вас. Теперь вам не нужно стараться изменить его – он уже обладает теми качествами, которые вы хотели видеть в мужчине. При этом он предан вам. Трудность заключается в том, что раньше вы никогда не испытывали того, что хотели испытать. Вы знали, как бывает, когда не имеешь чего-то и прилагаешь отчаянные усилия, чтобы этого добиться. Вы привыкли к неуверенности и томлению, порождающим возбуждение и учащенное сердцебиение. Придет ли он?.. Сделает ли он?.. Скажет ли он?.. Вы прекрасно знаете, о чем я говорю.

Труди улыбается.

– Конечно, но какое отношение это имеет к моим сексуальным чувствам?

– Самое непосредственное. Отсутствие желаемого действовало на вас гораздо более стимулирующе, чем его присутствие. Общество доброго, любящего, преданного мужчины никогда не приведет к такому выбросу адреналина в кровь, как это было, к примеру, у вас с Джимом.

– О, это правда! Понимаете, я постоянно сомневаюсь в прочности наших взаимоотношений с Хэлом, поскольку не так уж безумно увлечена им.

Труди больше не сердится. Теперь она взволнована и заинтересована: детектив, раскрывающий важную загадку.

– Возможно, вы воспринимаете его любовь как должное, – соглашаюсь я. – Вы знаете, что он будет с вами. Он не собирается бросать вас. Вы можете рассчитывать на него, поэтому вам нет надобности быть одержимой. Одержимость – это не любовь. Труди. Это в сего лишь одержимость. Она кивает, вспоминая.

– Знаю, знаю...

– Иногда, – продолжаю я, – наши сексуальные чувства проявляются сильнее всего, если мы безумно увлечены мужчиной. Восторги встречи и тревожные ожидания, даже ужас перед разлукой, – все эти чувства складывались в то ощущение, которое мы называли любовью. На самом деле это все, что угодно, только не любовь. То, что это любовь, внушается нам массовой культурой с ее песенками вроде «Детка, я не могу жить без тебя» и так далее. Вряд ли кто-нибудь пишет песни о том, как легко и спокойно чувствует себя человек, любящий здоровой, нормальной любовью. Все пишут о страхе, потерях, страданиях и сердечных муках. Мы считаем это любовью и не знаем, что делать, когда встречаемся с более или менее нормальным человеком. Мы начинаем успокаиваться в его обществе, а потом боимся, что это не любовь, поскольку наша одержимость куда-то исчезает.

– Точно, – соглашается Труди. – Это именно то, что произошло со мной. Про себя я не называла любовью то, что происходило между мной и Хэлом. Нам было спокойно вместе, а я, как вы знаете, не привыкла к спокойствию. Она улыбается и продолжает:

– За месяцы нашего знакомства мы с ним постоянно сближались. Я чувствовала, что могу расслабиться, позволить себе быть собой, и при этом он никуда не уйдет. Это уже само по себе было невероятно. Все мужчины рано или поздно бросали меня. Мы долго выжидали, прежде чем вступить в сексуальные отношения. Сначала мы хорошо узнали друг друга просто как люди. Он все больше нравился мне, и время, проведенное в его обществе, было для меня самым счастливым. Когда мы наконец легли в постель, он был очень ласков, но я чувствовала себя такой уязвимой! Я много плакала. Я по-прежнему иногда плачу, и он как будто не возражает против этого, – Труди опускает глаза. – Полагаю, во мне осталось еще много мучительных воспоминаний, связанных с сексом, с ощущениями обиды и одиночества.

После небольшой паузы она добавляет:

– Что касается нашего секса, то я более обеспокоена, чем он. Конечно, ему хотелось бы, чтобы наш секс был более волнующим, – как для него, так и для меня. Но он вообще-то не жалуется. Зато я серьезно встревожена, потому что знаю, как это может быть.

– О'кей, – говорю я. – Расскажите мне о том, что сейчас происходит между вами и Хэлом.

– Он любит меня. Я вижу это по его обращению со мной. Когда я впервые встречаюсь с кем-то из его друзей, я знаю, что Хэл уже рассказал ему что-то замечательное обо мне, потому что вижу, с каким выражением меня приветствуют. Когда мы одни, он необычайно добр и искренне хочет сделать меня счастливой, но я становлюсь жесткой, одеревеневшей, почти совсем холодной. Я никак не могу как следует «завестись». Не знаю, что меня удерживает...

– Что вы чувствуете, когда начинаете заниматься любовью с Хэлом, Труди?

Некоторое время она молча размышляет, потом поднимает голову.

– Может быть, страх? – и затем сама отвечает себе:

– Да, именно так. Я боюсь, в самом деле боюсь.

– Чего боитесь?

Снова задумчивое молчание.

– Точно не знаю, – наконец говорит она. – Боюсь быть узнанной, наверное... О, это звучит так по-библейски! Вы знаете, как об этом всегда говорится в Библии: «Потом он познал ее». Что-то в этом роде. Мне почему-то кажется, что если я уступлю, то Хэл узнает меня всю не просто в сексуальном отношении, но и во всех других отношениях. И я не могу уступить – это слишком пугает меня.

Я задала естественный вопрос:

– А что произойдет, если вы это сделаете?

– Не знаю... – Труды начинает вертеться под моим взглядом. – Когда я думаю об этом то чувствую себя такой уязвимой, такой голой... И это кажется мне глупостью: так относиться к сексу после моих прошлых походов. Но теперь все почему-то стало другим. Очень трудно быть сексуальной с человеком, который действительно хочет во всех отношениях сблизиться со мной. Я закрываюсь, словно ракушка, либо совершаю все положенные движения, но в это время какая-то часть меня замыкается в себе. Я веду себя как стыдливая девственница или что-то в этом роде.

– В том, что касается ваших теперешних отношений, вы действительно очень похожи на девственницу, – уверяю я. – Все это ново для вас. Вы очень неопытны в подобном общении с мужчиной, да и с любым другим человеком. И вы действительно боитесь.

– Я сразу же уйду в оборону, словно опасаясь потерять что-то очень важное для меня, – соглашается Труды.

– Верно. И то, что вы боитесь потерять, являлось вашей броней, вашей защитой от настоящих страданий. Хотя раньше вы набрасывались на мужчин, но никогда не осмеливались по-настоящему сблизиться с кем-либо из них. Вы никогда не имели дела с близостью, потому что они тоже ее не хотели. Теперь у вас есть Хэл, который очень хочет сблизиться с вами, но вы начинаете паниковать. Когда вы разговариваете с ним и наслаждаетесь его обществом, все идет прекрасно, но когда дело доходит до секса, устраняющего все барьеры, дело оборачивается по-иному. С другими вашими партнерами даже секс не мог устранить эти барьеры. Фактически секс даже помогал удерживать мужчин на расстоянии, поскольку вы пользовались им, чтобы избежать необходимости раскрыть свои истинные чувства. Поэтому независимо от вашего сексуального опыта вы никогда раньше не были сексуально близки с мужчиной. Сейчас вам очень трудно отказаться от потребности в контроле, трудно просто быть сексуальной, а не пользоваться сексом, как орудием. Мне нравится ваша формулировка «быть узнанной», потому что секс для вас теперь означает именно это. Вы с Хэлом уже имеете так много общего, что секс стал средством углубить ваши знания друг о друге, а не избегать друг друга.

Глаза Труды блестят от слез.

– Но почему так должно быть? Почему я не могу просто расслабиться? Я знаю, что этот мужчина не будет сознательно обижать меня. По крайней мере я так не думаю...

Высказав свое сомнение вслух, она быстро меняет тему:

– О'кей, вы говорите мне, что я знала лишь о том, как быть сексуальной с мужчинами, которые не любили меня, и поэтому теперь не могу быть сексуальной с хорошим и добрым мужчиной вроде Хэла. Что же мне делать?

– Единственный способ – прорваться. Сначала откажитесь от идеи «быть сексапильной» и позвольте себе стать сексуальной. Сексапильность – это игра. Сексуальность – это интимное общение на физическом уровне. Вам нужно рассказать Хэлу о том, что с вами происходит, доверить ему все свои чувства, какими бы иррациональными они ни казались. Расскажите ему о тех моментах, когда вы боитесь, когда Вам хочется замкнуться в себе, когда вы снова оказываетесь не готовой к близости с ним. Если потребуется, возьмите на себя инициативу в постели и делайте все так, как это удобно

для вас. Хэл поймет, если вы попросите его помочь вам разобраться в ваших страхах. Не пытайтесь осуждать себя за то, что с вами происходит. Любовь и доверие – это области, в которых вам еще недостает опыта. Продвигайтесь медленно и укрепляйте свое желание уступать. Знаете, Труди, в том сексе, который вы знали раньше, было очень мало уступок, зато очень много попыток руководить и контролировать, манипулировать другим человеком посредством секса. Вы устраивали представления, надеясь на восторженные отзывы. Смотрите на различие между тем, что вы делали раньше, и тем, что вы пытаетесь делать теперь, как на различие между ролью великой куртизанки и жизнью любящей женщины. Выступление на сцене может быть очень волнующим, особенно когда вам обеспечено внимание аудитории. Быть любящей гораздо труднее, потому что это очень личное. Если вы любите себя, вам проще согласиться с тем, что вы заслуживаете любви другого человека. Если у вас мало любви к себе, вам гораздо труднее принять чужую любовь. Вы прошли большой путь, но теперь вам предстоит сделать следующий шаг: научиться доверять себе настолько, чтобы принять любовь другого человека.

– Все эти, жуткие страсти, с которыми мне приходилось иметь дело, были на самом деле хорошо рассчитаны, – задумчиво говорит Труди. – Теперь я вижу это. Контроль поддерживался все время, хотя представление было волнующим. Выходит, мне пора перестать играть роль и начать жить. Странно, насколько это оказывается труднее. Быть любимой... мне предстоит еще много учиться этому. Иногда я смотрю на Хэла и удивляюсь, как он мог так увлечься мною. Не думаю, что во мне есть что-то замечательное, если я не устраиваю грандиозных представлений для публики, – ее глаза расширяются. – Вот почему это оказалось так трудно для меня, да? Не нужно устраивать представления, не нужно делать что-то особенное, не нужно стараться. Я боялась любить Хэла, потому что не знала, как это делается. Я думала, что если не стану применять по отношению к нему все свои старые приемы совращения, то одной моей нежности будет недостаточно, и я быстро наскучу ему. Но я не могла проделывать с ним штучки: ведь мы были такими хорошими друзьями, что было бы дико набрасываться на него, тяжело дышать и так далее. К тому же в этом не было необходимости. Он и без того был очень заинтересован мною. Это относится и ко всему остальному. Все гораздо проще, чем та любовь, которую я себе представляла. Подумать только: быть собой – уже достаточно! – Труди с улыбкой смотрит на меня. – С другими происходит то же самое, да?

– Не так часто, как мне бы хотелось, – отвечаю я. – Ваша теперешняя борьба действительно характерна для женщины, излечившейся от «слишком сильной любви», но многие женщины так и не выздоравливают. Они растрачивают свое время, свою энергию и свою жизнь, они пользуются своей сексуальностью как орудием для того, чтобы изменить мужчину и заставить его полюбить себя. Этого никогда не происходит, но для них борьба – наиболее безопасный путь, поскольку, пока они увлечены ею, им не приходится иметь дело с настоящей близостью, с необходимостью как можно полнее узнать своего партнера. Большинство людей просто боится такого сближения. Поэтому, хотя страх перед одиночеством заставляет их вступать во взаимоотношения, страх перед близостью не позволяет им выбрать человека, с которым им было бы по-настоящему хорошо.

– А Хэл не сделал со мной такой ошибки? – внезапно спрашивает Труди. – Не выбрал ли он женщину, с которой он не может быть близок по-настоящему?

– Возможно, – отвечаю я.

– Но ведь теперь я противлюсь близости с ним! Как это могло случиться?

– Это часто случается. Знаете, все мы способны играть обе роли: преследователя и убегающего. Со своими прежними партнерами вы играли роль преследователя, в то время как они убегали. Теперь вы до некоторой степени сопротивляетесь, а Хэл преследует цель сблизиться с вами. Будет интересно посмотреть, что получится, если вы перестанете убегать от него. Видите ли, в процессе игры одно остается неизменным: пробел в отношениях между партнерами. Вы можете меняться ролями, но пробел остается.

– Выходит, независимо от того, кто преследует и кто убегает, у каждого есть проблемы с близостью? – тихо спрашивает Труды. – Речь не о сексе, верно? Именно близость так страшит нас. Но я действительно думаю, что мне хочется остановиться и дать ему догнать себя. Это страшно пугает меня, но я хочу заполнить пробел.

Труды подразумевает то состояние, которого удалось достигнуть немногим. Стремление избежать этого состояния стоит за бесконечной борьбой между женщинами, которые любят слишком сильно, и мужчинами, которые холодны к ним. Роли преследователя и убегающего взаимозаменяемы, но полный отказ от них требует редкой храбрости от партнеров. Я могу дать Труды лишь одно напутствие:

– Полагаю, вам нужно обстоятельно поговорить об этом с Хэлом. И не молчите, когда лежите с ним в постели. Дайте ему знать о своих мыслях и чувствах – это очень важно для близости. Будьте очень-очень честной, а остальное приложится.

Труды вздыхает с безмерным облегчением.

– Так хорошо понять, что с тобой происходит! Вы правы: все это ново для меня, и я еще не знаю, как себя вести. Я поначалу думала, что мне следует быть такой же необузданной, как раньше, но цели не достигла. Возникли только новые проблемы. Но я уже верю Хэлу всем сердцем и всеми своими чувствами. Теперь мне нужно научиться доверять ему своим телом, – она улыбается, качая головой. – Это нелегко, верно? Но именно это и должно случиться. Я дам вам знать, как пойдут дела... и спасибо.

– Всего доброго. Труды, – от всего сердца говорю я, и мы обнимаемся на прощание.

Чтобы увидеть, как далеко Труды продвинулась в своем выздоровлении, мы можем сравнить ее мнение о себе и о своем стиле взаимоотношений с характеристиками женщины, избавившейся от болезни «слишком сильной любви». Имейте в виду, что выздоровление – это пожизненный процесс и цель, к которой мы постоянно стремимся, а не препятствие, которое мы преодолеваем раз и навсегда.

Вот характеристики женщины, излечившейся от «слишком сильной любви»:

Она полностью принимает себя, даже если хочет в чем-то измениться. В основе ее поведения лежат любовь к себе и самоуважение, которые она постоянно укрепляет и сознательно лелеет.

Она принимает других людей такими, каковы они есть, не пытаясь изменить их ради удовлетворения своих потребностей.

Она отдает себе отчет во всех своих чувствах относительно каждого аспекта своей жизни, включая и сексуальный аспект.

Она развивает все стороны собственной личности: свой ум, свою внешность, свои ценности и убеждения, свое тело, свои склонности и интересы. Она утверждает себя, но не ищет во взаимоотношениях средства укрепить собственное достоинство.

Ее самооценка настолько высока, что она может радоваться обществу других людей, особенно мужчин, не ощущая потребности руководить ими и контролировать их. Ей не хочется быть «нужной», чтобы чувствовать себя привлекательной.

Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с соответствующими людьми. Она не боится, что ее узнают на глубоко личном уровне, но в то же время не подвергает себя эксплуатации со стороны тех, кто не заинтересован в ее благополучии.

Она спрашивает себя: «Хороши ли для меня эти взаимоотношения? Позволяют ли они мне в полной мере использовать мои способности?»

Когда взаимоотношения становятся деструктивными, она способна отказаться от них, не испытывая глубокой депрессии. У нее есть круг

хороших друзей и здоровых интересов, которые помогут ей преодолеть кризис.

Она ценит свое душевное спокойствие превыше всего остального. Все былые схватки и драмы потеряли для нее свою привлекательность. Она заботится о себе, о своем здоровье и благополучии.

Она знает, что при здоровых взаимоотношениях партнеры должны иметь сходные ценности, интересы и устремления, что каждый из них должен быть способен к близости. Она знает также, что достойна самого лучшего из того, что жизнь может ей предложить.

Существует несколько фаз выздоровления от болезни «слишком сильной любви». Первая фаза начинается тогда, когда мы осознаем, что делаем, и у нас возникает желание остановиться. Вторая фаза начинается с нашей готовности получить помощь, включая первые шаги, предпринимаемые для этого. Затем мы входим в ту фазу, когда женщина дает сама себе определение обязательства и осознанно приступает к выполнению программы выздоровления. На этой фазе мы начинаем менять схемы своих поступков, мыслей и чувств. То, что когда-то казалось привычным и нормальным, начинает казаться чуждым и нездоровым. Мы вступаем в следующую фазу выздоровления, когда делаем выбор в пользу улучшения своей жизни и укрепления своего благополучия. Наша любовь к себе медленно, но постоянно возрастает на всех стадиях выздоровления. Сначала мы перестаем ненавидеть себя, потом становимся терпимыми к себе. Затем приходит осознание своих хороших качеств и начинает развиваться согласие с собой. наконец, появляется искренняя любовь к себе. Без согласия с собой и любви к себе мы сможем вынести испытания «быть узнанным» как выразилась Трудя, поскольку в этом случае мы не сможем поверить в то, что достойны любви, что нас можно любить такими, каковы есть. Вместо этого мы начнем «зарабатывать» любовь своей заботливостью и терпеливостью, страданиями и самопожертвованием, волнующим сексом или вкусными блюдами и так далее. Когда внутренняя гармония и любовь к себе начинают развиваться и укрепляться, мы моя просто быть собой, не стараясь угодить другому и не пытаясь добиться их любви и одобрения любым из известных нам способов. Однако, хотя отказ от притворства приносит облегчение, он опасен для нас. Начиная жить вместо того, чтобы играть роль, мы становимся очень уязвимыми. Когда мы хотим верить, что сами достойны любви дорогого нам человека всегда возникает искушение хотя бы немного поактерствовать перед ним. Однако процесс нашего выздоровления продвинулся уже далеко, что нам претит возвращение к старым схемам поведения, требующим манипулирования другими людьми. Трудя как раз попала этот перекресток: она больше не может использовать свой старый сексуальный стиль, но боится сделать шаг навстречу большей искренности и открытости.

Выходя из старой роли, мы часто оказываемся как бы застывшими. Мы больше не хотим совершать заранее рассчитанные действия с целью добиться определенного результата и страдаем, не зная, что же нам теперь делать. Но затем появляется искреннее желание поделиться своей любовью и своими чувствами, и мы «оттаиваем». Позволяя другому человеку по-настоящему увидеть нас, узнать нас, мы должны прежде всего преодолеть свой страх оказаться отвергнутыми. Затем мы должны научиться не паниковать, когда эмоциональные границы, окружавшие и защищавшие нас, начинают расплываться и исчезать. В сексуальном отношении это новое качество взаимоотношений требует от нас не только физической, но также эмоциональной и духовной обнаженности и уязвимости.

Неудивительно, что такая степень близости между двумя людьми достигается очень редко. Мы боимся своего «исчезновения» в случае исчезновения наших эмоциональных границ. Что делает риск оправданным? То, что лишь полностью открывшись, мы можем быть безоговорочно любимыми. Когда мы полностью открыты, нас любят за нашу суть – ничто не может быть

более утверждающим в личном плане и более освобождающим во взаимоотношениях. Однако нужно заметить, что подобное становится возможным лишь при отсутствии страха, поэтому мы должны не только преодолевать свой страх перед искренностью, также избегать людей, чьи поступки и поведение могут вызвать у нас страх. Независимо вашей искренности всегда найдутся люди, гнев, враждебность и агрессивность не да вам быть честной с ними. Быть честной с ними означает быть мазохисткой. Следовательно уменьшение, а затем и устранение наших эмоциональных ограничений должно происходить общении с близкими людьми, отношения с которыми основаны на доверии, любви и уважении.

При выздоровлении меняется сама схема нашего общения с окружающими, что часто приводит к смене круга друзей и даже партнеров. Мы начинаем по-другому относиться к своим родителям и к своим детям. В отношениях с родителями мы становимся менее раздражительными и зависимыми и, может быть, менее благодарными. Мы становимся более искренними, более терпимыми, а иногда – более любящими. В отношениях с детьми мы делаемся менее властными, менее озабоченными и менее виноватыми. Чем жизнерадостнее и спокойнее становимся, тем жизнерадостнее и спокойнее становятся наши дети. Мы получаем большую свободу для достижения собственных целей и интересов, позволяя им делать то же самое. Подруги, с которыми мы раньше вели бесконечные разговоры, могут теперь изумить своим нездоровым и безрассудным отношением к жизни. Хотя мы можем предложить им то, что оказалось полезным для нас, мы не должны взваливать на свои плечи груз их проблем. Обоюдное несчастье как критерий дружбы заменяется другим, гораздо более здоровым критерием: взаимными интересами. Короче говоря, выздоровление внесет в вашу жизнь гораздо больше изменений, чем я могу перечислить на этих страницах, и иногда эти изменения могут показаться неудобными. Не позволяйте неудобствам останавливать вас. Именно страх перед переменами, перед постепенным отказом от давно известного, знакомого и рутинного, препятствует нашему превращению в здоровых, целеустремленных и любящих людей. Нам препятствуют не страдания. Мы уже испытали множество страданий без надежды на облегчение. Нам препятствует страх: страх перед неизвестностью. Лучший известный мне способ противостоять страху и преодолеть его – объединить силы с товарищами, которым по пути с вами. Вступите в группу взаимопомощи. Познакомьтесь с людьми, которые были там, где вы сейчас, а теперь находятся на пути к желанному пункту назначения или уже прибыли туда. Присоединитесь к ним на пути к новому образу жизни.

Приложение Утверждения

Я начну с утверждения, применяемого в наиболее трудной и вместе с тем наиболее важной фазе выздоровления женщин, которые любят слишком сильно. Дважды в день по три минуты стойте перед зеркалом, глядя на себя, и говорите вслух: «Имярек, я люблю тебя и принимаю тебя такой, какая ты есть». Это превосходное утверждение, которое хорошо повторять вслух, когда вы находитесь в одиночестве, или про себя, когда вы находитесь в обществе и становитесь слишком самокритичной. Человек не может думать о двух вещах одновременно, поэтому заменяйте свои негативные утверждения вроде «ну почему я такая дура» или «у меня никогда ничего не получается» позитивными утверждениями. Если повторять последние достаточно часто, то они остановят ваши деструктивные мысли и чувства, даже если негативный

образ мышления присущ вам уже многие годы. Другие утверждения еще короче. Их легко запомнить и повторять, когда вы едете в транспорте, занимаетесь, ждете или просто лежите в тишине:

«Я свободна от страданий, гнева и страха. Я наслаждаюсь миром и благополучием. Во всех аспектах своей жизни я направляюсь к счастью и радости». «Все проблемы и схватки остались позади: я спокойна. Я свободна и Наполнена светом». Если вы верите в Бога или в высшую силу, сделайте свою веру основой следующих своих утверждений: «Бог любит меня. Бог благословляет меня. Бог проявляет себя в моей жизни». Молитва о спокойствии – одно из лучших утверждений: «Бог дарует мне спокойствие, чтобы принять то, чего я не могу изменить; Бог дает мне смелость, чтобы изменить то, что я могу изменить; Бог дает мне мудрость, чтобы видеть разницу между хорошим и дурным». Помните, вы не можете изменить других, но можете изменить себя. Если вы не верите в Бога, вам может показаться более удобным следующее утверждение: «Все возможно через любовь. Любовь исцеляет и направляет меня, успокаивает и ведет меня к миру с собой». Очень важно, чтобы вы придумали собственные утверждения. То, что будет звучать для вас истиной, наилучшим образом поможет вам.

Применяйте приведенные здесь утверждения, пока не придумаете собственных – стопроцентно позитивных, жизнеутверждающих, полностью вам подходящих. Не придумывайте утверждений вроде «у нас с Томом все идет замечательно, и мы обязательно поженимся». Это «и мы обязательно поженимся» может оказаться не лучшей развязкой для того, что происходит между вами и Томом. Оставьте «все идет замечательно», возможно, прибавив к этому «для моего благополучия». Избегайте требований, конкретных результатов. Просто утверждайте себя: свою жизнь, свое достоинство и свое замечательное будущее. Делая утверждения, вы программируете свое подсознание на отказ от старых схем и двигаетесь к новому здоровому, радостному и благодатному образу жизни. Это неплохо выражено в следующем утверждении: «Я освобождаюсь от страданий прошлого и приветствую здоровье, радость и успех, которые по праву принадлежат мне».

Видите, как это делается? Вот и отлично. Осталось еще достаточно возможностей для ваших собственных творений.

See more books in <http://www.e-reading.mobi>