

СЮ  
ДЖОНСОН

ЧУВСТВО ЛЮБВИ

НОВЫЙ  
НАУЧНЫЙ ПОДХОД  
К РОМАНТИЧЕСКИМ  
ОТНОШЕНИЯМ

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

# Оглавление

Предисловие .....	13
-------------------	----

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Революционный взгляд на отношения

Любовь: смена парадигм .....	21
Привязанность: ключ к любви .....	49

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Новая наука о любви

Эмоции .....	87
Мозг .....	118
Тело .....	153

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Любовь в действии

Любовь и время .....	201
Как рвется связь .....	236
Восстановление связи .....	275
История любви .....	315
Любовь в XXI веке .....	342
Благодарности .....	387
Библиография .....	390
Об авторе .....	415

## Глава 1

# *Любовь: смена парадигм*

Я верую в побудительную силу любви. Мне трудно это объяснить, но любовь подобна ароматному цветку среди терний нашего существования.

*Теодор Драйзер*

**М**ои воспоминания наполнены любовью в ее видимых и слышимых проявлениях. Я слышу боль в голосе моей бабушки весьма преклонных лет, когда она говорит о своем муже спустя полвека после его смерти. Он был сигнальщиком на железной дороге, а она служила камеристкой в богатой семье. В течение семи лет он добивался ее расположения, имея возможность видеть ее всего раз в месяц: брать выходной чаще она не могла. Дед умер от воспаления легких в Рождество, на девятнадцатом году их брака. Ему было сорок пять, ей — всего сорок.

А вот моя миниатюрная мать в ярости набрасывается на отца, а он, служивший во Вторую мировую инженером

на флоте, стоит в дверях кухни, такой большой и сильный, восхищенно пожирая ее глазами. Она видит меня, внезапно останавливается и убегает. Она ушла от него, когда мне было десять. Их брак — это тридцать лет хлопанья дверьми и рукоприкладства.

— Почему они все время ругаются? — спрашивала я у бабушки.

— Потому что любят друг друга, милая, — отвечала она. — И глядя на них, совершенно понятно, что абсолютно не понятно, что эта любовь такое.

И я помню, как думала про себя: «В таком случае не надо мне этой вашей любви». Но она случилась и со мной.

И вот я говорю первой своей большой любви:

— Я отказываюсь играть в эту нелепую игру. Это какой-то шаг в пропасть!

Или рыдаю спустя всего несколько месяцев брака, спрашивая себя: «Почему я больше не люблю этого мужчину? И даже не могу понять, чего мне не хватает». Мужчина смотрит на меня со спокойной улыбкой, и я — так же спокойно — делаю шаг и лечу в пропасть. Всего мне хватало.

Спустя годы, сидя апрельским утром у озера и наблюдая, как тают на нем последние льдины, я услышала, как из леса позади меня вышли мой супруг и дети. Они о чем-то болтали и смеялись, и я вдруг ощутила глубочайшую радость. Радость, которой и сейчас более чем достаточно, чтобы наполнить мое сердце.

Смятение и драма, эйфория и удовлетворение от обладания. Кому это все нужно? Зачем?



запросом 2012 года в категории «Что такое?..» был запрос «Что такое любовь?» Официальный представитель компании Аарон Бриндл прокомментировал результаты статистики так: «Это отражает не только интересующие людей в этом году вопросы... но и состояние общества в целом». На сайте [CanYouDefineLove.com](http://CanYouDefineLove.com) любой человек может оставить свое определение любви. Тысячи людей из разных стран делятся в проекте своим опытом и мыслями, заставляя согласиться с замечанием создателей веб-сайта: «Уникальных определений любви столько же, сколько людей на земле».

Ученые стараются быть конкретнее и точнее. К примеру, психолог Роберт Штернберг из Оклахомского государственного университета (Стиллуотер) описывает любовь как сочетание трех элементов: близости, страсти и взаимных обязательств. Прекрасно, но разгадать загадку не помогает. Для биологов-эволюционистов любовь — это стратегически заложенный в нас природой стимул к размножению. В отношении жизни в целом это определение можно считать верным. Но прояснить суть и значение этого чувства для нас в нашей конкретной жизни оно не помогает. Так что самое, пожалуй, популярное определение следующее: «Любовь — это загадка». И тех из нас, кто пытается найти свою любовь, сохранить ее или вдохнуть жизнь в угасающие чувства, — а таких подавляющее большинство, — подобное определение заставляет опускать руки, лишает всяких надежд.

Но так ли важно, понимаем ли мы, что такое любовь, или нет?

Если бы вы задали этот вопрос лет тридцать — сорок назад, то, скорее всего, услышали бы в ответ, что это не имеет значения. Любовь при всей ее силе не считалась важной составляющей повседневной жизни. На нее смотрели как

на нечто отдельное от нашего существования, как на блажь и даже непозволительную для приличного человека роскошь, часто опасную (вспомните хотя бы Ромео с Джульеттой или Абеляра и Элоизу). Важно было лишь то, что позволяло выжить. Важны были семья и сообщество: они обеспечивали пропитание, крышу над головой и защиту от внешних угроз. Институт брака с момента своего появления был явлением рациональным, никак не связанным с чувствами и эмоциями. Связав свою жизнь с жизнью другого человека, можно было расширить земельные владения, приобрести власть и богатство, произвести на свет наследников, которым можно будет передать титулы и собственность, или родить детей, которые будут трудиться вместе с вами на ферме и заботиться о вас в старости.

И даже когда жизнь подавляющего большинства людей стала лучше и безопаснее, брак продолжал оставаться сделкой. В 1838 году, в самый разгар промышленной революции, натуралист Чарлз Дарвин составил список плюсов и минусов брака, прежде чем сделать наконец предложение своей кузине Эмме Веджвуд. В списке плюсов он отметил: «Дети... Постоянный компаньон (друг в пожилом возрасте), с кем будет интересно, объект для любви и игр... во всяком случае — лучше, чем собака... милая, нежная жена на диване, огонь в камине, и книги, и, может быть, музыка... Это все хорошо для здоровья». Минусами записал: «Возможные ссоры. Потеря времени — нельзя читать вечерами. Тревога и ответственность — меньше денег на книги и т. д. Я никогда не выучу французский, не увижу континент, не отправляюсь в Америку и не полетаю на воздушном шаре и даже Уэльс не смогу посетить в одиночку — жалкий раб».

У нас нет похожего списка его супруги Эммы, но для большинства женщин того времени главным аргументом в пользу брака была финансовая безопасность. Не имея возможности получить образование или работу, женщина, не вышедшая замуж, была обречена на жизнь в нищете и презрении. И такое положение женщины в обществе сохранялось еще в XX веке — уже на нашей памяти. Однако, даже получив доступ к образованию и возможность самостоятельно себя обеспечивать, женщины не начали придавать большое значение любви при выборе партнера. В эксперименте, проведенном в 1939 году, их попросили расставить восемнадцать определений, характеризующих будущего супруга и отношения с ним, в соответствии с их ценностью. Любовь оказалась на пятом месте. И даже в 1950-х годах ей не удалось занять в списке приоритетов первое место. Помню, как тетяшка, узнав, что «в моей жизни появился мужчина», советовала: «Убедись, что у него хороший костюм, дорогая», что следовало понимать как: «Убедись, что у него хорошая работа и перспективы».

Однако в 1970-х годах любовь наконец начинает занимать первое место в списке критериев, на которые американцы обоих полов опираются при принятии решения о вступлении в брак. И только к 1990-м, когда женщины стали равноценными участниками рынка труда, брак в западном мире полностью перешел из категории «экономических предприятий» в категорию, по определению социолога Энтони Гидденса, «эмоциональных предприятий». В 2001 году 80% респондентов (это были женщины от двадцати до тридцати лет) проведенного в США исследования заявили, что мужчине, способному хорошо обеспечить семью, предпочтут того, кто



способен говорить о своих чувствах. В наши дни и мужчины, и женщины единодушны: любовь — это главная причина для брака. И такая ситуация наблюдается по всему миру: люди, не озабоченные финансовыми проблемами и прочими базовыми потребностями, ищут партнера для того, чтобы любить. Впервые в истории человечества привязанность и эмоциональная близость стали главным основанием, по которому мы выбираем партнера и отдаем себя ему. Эти чувства — фундамент, на котором создается ключевая ячейка любого общества — семья.

Любовные отношения в наше время не просто самые близкие из возможных между двумя взрослыми людьми — они главные. А для многих вообще единственные. По данным научного социологического журнала *American Sociological Review*, с 1980-х годов количество американцев, утверждающих, что партнер — это единственный человек, которому они могут открыться и довериться, выросло на 50%. Мы живем в эпоху растущей эмоциональной изоляции и безличных отношений. Мы все реже проводим всю жизнь в сообществе, в котором выросли, рядом с заботливыми родителями, братьями и сестрами, лучшими друзьями. Нас все чаще некому встретить на пороге, когда мы приходим с работы. По данным последней переписи населения США, без семьи и соседей живет более тридцати миллионов американцев; для сравнения: в 1950 году их было четыре миллиона. Продолжительность рабочего дня увеличивается, расстояния растут, и требуется все больше времени на их преодоление. Мы привыкаем общаться в текстовых мессенджерах и по электронной почте. Мы давно не удивляемся, когда на наши звонки отвечают автоинформаторы, мы смотрим

концерты в исполнении голограмм умерших артистов (рэпер Тупак Шакур, например), а еще через несколько лет научимся просить о помощи голографических сотрудников магазинов, банков и гостиниц. В аэропорту Нью-Йорка их можно встретить уже сейчас: Ава (сокращение от «аэропортовый виртуальный ассистент» или «аватар»), высокая привлекательная женщина, может помочь пассажирам найти нужный выход на посадку, рассказать о правилах безопасности на контрольно-пропускных пунктах и даже посоветовать зайти в дьюти-фри.

Джон Качиоппо, психолог из Чикагского университета, занимающийся исследованием одиночества, отмечает, что в «цивилизованных» высокоразвитых странах «социальные взаимодействия из необходимости перешли в категорию случайностей». Нашу нереализованную потребность в общении в результате вынуждены целиком и полностью обеспечивать наши партнеры. Одни за всех: за возлюбленных, за друзей, за соседей и соотечественников. И эти жизненно необходимые нам последние близкие отношения невозможно сохранить без поддержания эмоциональной связи.

Именно поэтому так важно понимать, что же такое любовь. Я бы даже сказала, крайне важно. Остаться в неведении дальше просто нельзя. Убеждение, что любовь — это тайна, недоступная нашему пониманию и контролю, так же опасно для рода человеческого, как идея о том, к примеру, что пить можно любую воду. Чтобы построить здоровые отношения, нужно учиться. И благодаря тихой революции, произошедшей за последние двадцать лет в общественных и естественных науках, у нас наконец есть такая возможность.

## НАУЧНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Словари определяют научную революцию следующим образом: «...коренные перемены в понимании или представлениях о чем-либо; смена парадигм». И именно это произошло с представлениями о любви между взрослыми людьми в общественных науках. Еще двадцать лет назад мало кому из ученых пришло бы в голову выбрать любовь в качестве объекта изучения. То же относится к эмоциям. Французский философ Рене Декарт считал чувства проявлением нашей низменной животной природы, которую необходимо научиться преодолевать. Только способность мыслить, считал он, отличает человека от других животных. *Cogito ergo sum* — «Я мыслю, следовательно, существую» — одно из известнейших его высказываний.

Эмоции же объявлялись нерациональными, а потому сомнительными. Именно поэтому любовь, как самое нерациональное и сомнительное чувство, не могло вызвать научного интереса у ученых — главных рационалистов. Загляните в предметный указатель тысячестраничной книги профессора Эрнеста Хилгарда «Психология в Америке: исторический обзор», опубликованной в 1993 году. В нем нет слова «любовь». Браться за эту тему настоятельно не рекомендуют молодым ученым. Я помню, как мне говорили в аспирантуре, что наука не имеет ничего общего с туманными, невнятными и не поддающимися определению вещами типа эмоций, эмпатии и любви.

Но всякая революция — это еще и восстание. Социологи начали осознавать, что большая часть их работы никак не помогает решать проблемы общества, озабоченного качеством своей повседневной жизни. И в университетских

лабораториях и научных изданиях зародилось тихое движение, без кровопролитий и шествий, которое поставило под сомнение ортодоксальные подходы к пониманию человека через его поступки. Послышались новые голоса, и внезапно в девяностых годах прошлого века эмоции превратились в узаконенный объект исследований. Такие понятия, как счастье, печаль, гнев, страх — и любовь, наконец, — стали появляться в повестке дня научных конференций антропологов, психологов, социологов и представителей множества других отраслей. Становилось все яснее, что чувства не случайны и не бессмысленны, но логичны и рациональны.

В это же время начали корректировать свои взгляды на отношения (в частности, романтические) психотерапевты и психиатры. Годами они искали причины всех личных проблем пациента в нем самом и его психическом состоянии. Стоит исправить его — исправятся и отношения. Но этого не происходило. Даже когда люди понимали, почему ведут себя так, а не иначе, и пытались измениться, их любовные отношения часто продолжали рушиться.

Психотерапевты признали, что работа с одним человеком из пары не дает полной картины. Люди, состоящие в любовных отношениях, — а также в любых других отношениях, — не являются отдельными независимо существующими субъектами; они — часть находящейся в постоянном развитии диады, где действия одного могут стать искрой, разжигающей реакцию в другом. Необходимо было понять и изменить поведение не отдельно взятого человека, но и его партнера, а также то, как они взаимодействуют в танце под названием «отношения». Исследователи начали снимать на видео, как пары делятся своими

переживаниями и разочарованиями, спорят о деньгах, сексе или воспитании детей. Затем они изучали записи, чтобы понять, где те переломные моменты, когда отношения превращаются в поле битвы или покинутый дом. Или наоборот, когда парам удается прийти к гармонии и согласию. Изучали поведенческие паттерны.

Интерес к эмоциям вообще и к любви в частности возрос также среди ученых, занимающихся точными науками, поскольку технологический прогресс усовершенствовал старые инструменты и поставил на службу науке новые. Главная сложность, с которой всегда сталкивались исследователи, состояла в необходимости дать конкретное определение таким расплывчато-неуловимым явлениям, как чувства. Или, как сетовал Альберт Эйнштейн, «как же можно объяснить с точки зрения химии и физики столь важное биологическое явление, как первая любовь?»

Научный метод полагается не только на наблюдение и анализ, но и на измеримые, воспроизводимые данные. С появлением более точных тестов и анализов нейробиологи занялись исследованием биохимии эмоций. Но главный прорыв наметился с появлением функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ). Нейрофизиологи начали проводить эксперименты, чтобы в буквальном смысле увидеть, как различные структуры и области мозга ведут себя, когда мы боимся, или счастливы, или грустим. Или же когда любим. Помните старую социальную рекламу с яичницей на сковороде и закадровым голосом: «Вот что происходит с вашим мозгом, когда вы употребляете наркотики»? Теперь у нас есть видеозаписи, на которых хорошо видно, что происходит с вашим мозгом, когда вы любите и любимы.

Результатом этого брожения умов стало вливание свежих знаний, которые объединяются в радикально и восхитительно новые представления о любви. Эти представления создают новые смыслы и разрушают веками сложившиеся убеждения о целях и течении романтической любви, а также меняют наше понимание человеческой природы в целом. Возникающее видение при этом не просто повод пересмотреть теории: оно способно многое изменить в нашей повседневной жизни и дает повод для оптимизма. Оно объясняет, почему мы любим, и позволяет строить, чинить и сохранять свою любовь.

В число революционных открытий вошли следующие.

*Основной и важнейший инстинкт человека — не секс и не агрессия. Это потребность в безопасной близости и прочных отношениях.*

Человек, первым предложивший нам такое видение того, что сегодня мы называем привязанностью или близостью, был психиатром и происходил из чопорной аристократической английской семьи, — вот уж от кого меньше всего ожидаешь, что он взломает код романтических отношений! Однако британский консерватор Джон Боулби оказался бунтарем и мятежником, навсегда изменившим представление о чувствах, возникающих между людьми. Именно на его открытиях и гипотезах основывается новая наука о любви.

Боулби предположил, что в нас заложена потребность любить нескольких значимых для нас людей, которые призваны поддерживать и защищать нас в бурном океане жизни. Таков природный код выживания нашего вида. Сексуальное влечение может побудить нас к размножению, но именно

любовь обеспечивает наше существование. «Связав свою жизнь с любимыми, мы можем быть с ними в радости, приносить утешение в горе, а воспоминания о лишениях и страданиях затмить моментами безоблачного счастья», — писал Джордж Элиот.

Это стремление к единению в нас инстинктивно — не выучено. Возникло оно, по всей вероятности, как эволюционный ответ на критическую уязвимость человеческой физиологии: родовый канал женщины слишком узок, чтобы позволить производить на свет детей, приспособленных к самостоятельному выживанию сразу после рождения. Младенцы приходят в этот мир крохотными и беззащитными и требуют многих лет заботы и опеки, прежде чем встанут на ноги в переносном смысле. Казалось бы, проще отказаться от этих обременительных новорожденных, чем столько с ними возиться. Что же заставляет взрослых оставаться рядом и брать на себя сложную и утомительную задачу по воспитанию потомства?

Природа нашла решение: прошила в мозг и нервную систему автоматизированный механизм «зов — отклик», который на эмоциональном уровне связывает ребенка и родителя. Младенцы появляются на свет с милым репертуаром — хлопанье глазками, улыбки, плач, цепляние пальчиками, потягивания, — который вызывает у взрослых людей желание быть рядом и заботиться о них. Так что, когда малыш начинает кричать от голода и тянуться к матери, она берет его на руки и дает грудь. Или, когда отец начинает ворковать над крошкой-дочуркой и строить смешные рожицы, она сучит ножками, машет ручками и что-то лопочет ему в ответ. Так крепнет двусторонняя обратная связь между людьми.

*Романтическая любовь между взрослыми людьми — это такая же привязанность, какая формируется между матерью и ребенком.*

Долгое время мы верили, что по мере взросления перерастаем потребность в близости, заботе и поддержке, которые в детстве обеспечивали значимые взрослые, и что взрослые романтические отношения — это, по сути своей, сексуальное влечение. И это в корне неверное понимание любви.

Наша потребность иметь близкого и родного человека, знать, что он или она будут рядом, стоит только позвать, никуда не исчезает с возрастом. Напротив, она остается главной для нас, как выразился Боулби, «от рождения и до самой смерти». Просто, взрослея, мы переносим эту потребность с родителей на своих возлюбленных. И нет в романтической любви ничего нелогичного или случайного. Она продолжение упорядоченного и мудрого механизма нашего выживания.

Но есть ключевое отличие: нашим возлюбленным не обязательно физически обеспечивать нашу безопасность. Потребность взрослых людей в осязаемом присутствии близких не так абсолютна, как в детстве. Нам достаточно просто подумать о своих партнерах, чтобы почувствовать связь с ними. К примеру, огорчившись, можно вспомнить, что мы любимы, и представить, как нас утешают и успокаивают. Израильские военнопленные рассказывали, что «слышали» в своих узких камерах успокаивающие голоса своих жен. Далай-лама вызывает в воображении образ матери, когда медитирует. Я держу в голове ободряющие слова мужа, когда выхожу на сцену с речью или докладом.



*Страстный секс — не залог надежных отношений, однако надежная привязанность — залог страстного секса, а также «вечной» любви. Моногамия — это не миф.*

Возьмите любой мужской или женский журнал — обложки кричат заголовками: «Соблазни его!», «Сексуальная поза, которая работает с шести метров», «28 экспериментов в постели»... Или в гамаке. Или на полу. И наконец, «Секс-академия: заставь ее забыть свой вуманайзер». В своем невежестве мы практически приравняли физическую близость к романтической любви. Как результат — тратим огромное количество энергии и денег на то, чтобы сделать свою сексуальную жизнь острее и ярче. Но все устроено с точностью до наоборот: хороший секс не обеспечивает удовлетворяющих, крепких отношений, но крепкая любовь обеспечивает хороший — и даже лучший в вашей жизни — секс. Помешательство на интернет-порно угрожает здоровым отношениям именно потому, что приучает к мысли о ненужности эмоциональной связи.

Но прочные отношения и эмоциональная близость — заложенные в нас самой природой потребности; и именно они помогают сделать любовь «вечной». Доверие помогает нам преодолевать трудности в любых отношениях. Наши собственные тела способны производить целую таблицу химических элементов, которые крепко связывают нас с нашими близкими. Моногамия не просто возможна — она естественна и нормальна для человека.

*Эмоциональная зависимость — не симптом психической незрелости или патологии; она самая большая наша сила.*

*Зависимость — ругательное слово в западном обществе. «Цивилизованный» мир так долго настаивал, что*

по-настоящему взрослые люди должны быть самодостаточны и независимы, что мы все в конце концов отгородились от него, оставшись один на один со своими эмоциями. Мы называем способность *сепарироваться* и *отделить себя* от родителей и первых возлюбленных признаком эмоциональной силы. И мы с подозрением смотрим на пары, которые демонстрируют, что им достаточно друг друга в этом мире. Про таких мы говорим, что они *слишком увлечены*, слишком близки, слишком друг от друга *зависимы*. Как следствие, современные люди испытывают неловкость за свою естественную потребность в любви, поддержке и утешении. Это считается слабостью.

Хотя в действительности все обстоит с точностью до наоборот. Сильная эмоциональная связь вовсе не признак слабости — она признак психического здоровья. Эмоциональная изоляция способна убить нас. Самый верный способ уничтожить людей — лишить их положительных взаимодействий. Уже первые исследования в этой области показали, что от 31 до 75% детей, лишенных родительской опеки, попадая в государственные учреждения, не доживают и до трех лет. Более поздние эксперименты, объектами которых стали сироты из румынских интернатов, показали, что у детей, которые в младенчестве проводили по двадцать часов в день без присмотра в своих кроватках, в дальнейшем часто диагностировали нарушения работы мозга, задержку умственного развития и сложности с социализацией.

Такие же разрушительные последствия эмоциональная изоляция может иметь для психики взрослых людей. У заключенных в одиночных камерах развивается комплекс симптомов, включающий в себя паранойю, депрессию, сильную

тревогу, галлюцинации и потерю памяти. Это опыт «смерти при жизни». «Когда мы изолируем заключенного в одиночной камере, — пишет Лиза Гюнтер, доцент философии в Университете Вандербильта и автор книги „Одинокое заключение: социальная смерть и ее последствия“ (Solitary Confinement: Social Death and Its Afterlives), — мы лишаем [его] поддержки других, которая крайне важна для адекватного восприятия действительности».

Идея автономного существования человека противоречит законам природы. Как и любые другие животные, мы нуждаемся в связи с себе подобными, чтобы выжить. Это подтверждают многочисленные примеры из жизни братьев наших меньших: в Таиланде тигр взял опеку над поросятами; в Китае собака выкармливает львят; в Колумбии кошка нянчится с белкой; в Японии кабан катает на спине маленькую обезьянку; а в Кении самец гигантской черепахи воспитывает крошку-бегемота, осиротевшего после цунами.

И для нас, людей, сердце близких — как говорится в кельтской пословице — наша крепость. Историки Второй мировой войны отмечают, что единицей выживания в концентрационных лагерях была пара, а не индивид. Исследования доказали, что продолжительность жизни, как правило, ниже среди одиноких людей и выше — среди семейных.

Эмоциональная связь — необходимое условие нашего выживания. Нейронаука наглядно подтвердила то, что мы, наверное, и так всегда чувствовали сердцем: тесная связь с другими людьми — более эффективный механизм выживания, чем тот, который было принято считать основным, — страх. Близость необходима нам и для достижения успехов. Мы в буквальном смысле становимся здоровее и чувствуем себя

счастливее, когда рядом есть кто-то любимый и любящий. У людей, которые уверены, что всегда получают поддержку от близких, ниже артериальное давление и сильнее иммунитет. Эмоциональная близость снижает уровень смертности от рака, уменьшает частоту инфаркта и инфекционных заболеваний. После операции коронарного шунтирования у женатых пациентов в три раза больше шансов прожить еще пятнадцать лет, чем у их неженатых товарищей по несчастью. «Хорошие отношения, — считает психолог Берт Учино из Университета Юты, — лучший из возможных рецептов хорошего здоровья и самый сильный антидот от старения». Он ссылается на двадцатилетнее исследование с участием тысяч пациентов, которое доказало прямую связь между уровнем защищенности и принятия в обществе и смертностью — как общей, так и от конкретных заболеваний, инфарктов например.

С точки зрения психического здоровья близкие отношения — гарантированный источник счастья, куда больший, чем огромная зарплата или выигрыш в лотерею. Они значительно снижают тревожность и подверженность депрессиям, делают нас более устойчивыми к стрессу и травмам. Среди переживших теракт 11 сентября в Нью-Йорке те, кто находился в прочных близких отношениях, легче и быстрее восстановились и вернулись к нормальной жизни, чем те, кто справлялся со всем в одиночку. Через полтора года после трагедии у представителей первой категории наблюдалось гораздо меньше признаков посттравматического стресса и симптомов депрессии. Более того, по мнению близких, они стали более психически зрелыми и гибкими, чем были до катастрофы.

*Быть «лучшей версией себя» можно, только когда рядом есть самый близкий и родной человек. «Блестящая изоляция» идет на пользу державам, но не людям.*

Многие из нас, как и Дарвин с его списком минусов брака, считают, что любовь ограничивает, сужает наши возможности и опыт. Но это в корне неверно. Безопасная и надежная связь — это стартовая площадка, с которой не страшно выйти в открытый космос непривычного и непознанного и сделать очередной шаг к новому себе. Человек, все силы и внимание которого уходят на тревогу и обеспечение безопасности, обычно не демонстрирует жажды познания. Гораздо легче и спокойнее живется тем, кто знает, что за их спиной всегда кто-то есть. Зная о таком прикрытии, мы обретаем уверенность в себе и в своей способности решать любые проблемы. К примеру, молодые и только начинающие свой профессиональный путь женщины, которые эмоционально близки с партнерами и умеют просить их о поддержке, более уверены в своей квалификации и успешнее в достижении карьерных целей. Такой вот парадокс: зависимость делает нас более независимыми.

*Эгоизм ненормален для человека; эмпатия — естественный процесс нашего организма. Способность сочувствовать и сопереживать рождается вместе с нами.*

Мы по сути своей эмпатичный вид. Можно сколько угодно отрицать или игнорировать эту часть своей природы, но забота о других — наша естественная потребность. Мы не рождаемся черствыми и амбициозными, готовыми получать желаемое любой ценой, часто за счет других. Как точно заметил биолог Франс де Вааль, «мы бы не появились на свет,

если бы наши предки были необщительными». Процветание человечеству обеспечили взаимная забота и совместный труд. Наш мозг умеет считывать эмоции с лиц окружающих и резонировать в соответствии с прочитанным. Именно эта эмоциональная отзывчивость и способность к взаимодействию, а не только наш большой и способный к мышлению мозг позволили нам стать доминирующим видом на планете. Чем теснее наша связь с любимыми, тем лучше мы сонастроены и откликаемся на их потребности, как если бы они были нашими собственными. Решения, основанные на принципах морали, и альтруистические поступки — естественное следствие нашей эмоциональной связи с другими людьми.

Узы любви принадлежат нам по факту рождения и являются колоссальным ресурсом. Они главный источник наших сил и радости. Возможность получать и оказывать поддержку настолько важна для людей, что, по мнению социальных психологов Марио Микулинсера и Фила Шейвера, нас следовало бы называть не *Homo sapiens* — «человек разумный», а *Homo auxiliator vel accipio auxilium* — «человек помогающий или получающий помощь». Я бы конкретизировала до *Homo vinculum* — «человек привязывающийся».

## ЕДИНАЯ ТЕОРИЯ ЛЮБВИ

Понимание того, что наши возлюбленные — это наша тихая гавань в бушующем океане жизни, позволило нам по-новому увидеть романтические отношения и разобраться, что делает их неудачными или, наоборот, успешными. На протяжении многих лет мы были сосредоточены исключительно на том, что видим и слышим.

Ссоры из-за денег.

— Ты тратишь целое состояние на обувь, которая тебе не нужна!

— А тебе лишь бы экономить. Мы живем как скряги. Жить нужно радостно!

Споры из-за родителей.

— Ты вечно висишь на телефоне, болтаешь со своей мамашей, докладываешь ей о каждом слове и шаге.

— Ну конечно, папина доченька. Когда ты уже повзрослеешь?!

Разногласия по поводу воспитания детей.

— Именно поэтому он не сделал вчера домашнее задание. Им слишком много задают. А ты слишком многого требуешь и чересчур контролируешь ребенка.

— А ты во всем ему потакаешь. Никакой дисциплины в доме. Ты и за убийство его оправдаешь.

Разочарование в сексуальной жизни.

— Ты изменяешь мне! Сколько это может продолжаться?! Как же можно так врать?!

— Ну мне бы не пришлось тебе изменять, если бы тебе хотелось чаще и тебя не пугало все новое. Но это в любом случае ничего не значит.

Но пока мы так сосредоточены на том, что лежит на поверхности, мы не замечаем того, что скрыто. Не видим общую картину. Начните рассматривать отдельные фрагменты картины Жоржа Сёра — и вы быстро забудете, что перед вами «Воскресный день на острове Гранд-Жатт». Сядьте за пианино и сыграйте несколько нот — и вы не вспомните, как нежно звучит вальс ля-бемоль мажор Иоганнеса Брамса. Выйдите на танцпол и исполните

несколько па — но они не дадут вам почувствовать всю страсть аргентинского танго.

Так и пары, чьи отношения зашли в тупик, закликиваются на отдельных моментах, но их проблема находится гораздо глубже. Такие люди больше не видят друг в друге безопасную и тихую гавань: тех, на кого всегда можно положиться, тех, кто обязательно откликнется на зов. В несчастливых отношениях люди, наоборот, чувствуют себя обделенными, отвергнутыми, даже брошенными. И в таком ракурсе конфликты в паре обретают свое истинное значение: партнеры в панике протестуют против рвущейся связи и требуют вернуть эмоциональную вовлеченность.

В основе же счастливых отношений лежит глубокая убежденность, что партнеры важны друг для друга и обязательно откликнутся на зов. Прочные и надежные отношения — это открытый канал для обмена эмоциональными сигналами. Любовь представляет собой постоянный процесс сонастройки, установления связи, отсутствия и неверной передачи сигналов, разрыва связи, восстановления и поиска более прочных соединений. Это танец, в котором партнеры сходятся и расходятся, чтобы снова найти друг друга и взяться за руки. Минута за минутой, день за днем.

Новая наука дала нам то, что я люблю называть единой теорией поля любви. Эйнштейну не удалось вывести единую теорию поля в физике, но мы смогли описать ею любовь. Наконец-то все элементы пазла, над которым мы с коллегами долгое время ломали голову, сложились в общую картину, и мы увидели ее всю как на ладони. Пятьдесят лет назад психолог Харри Харлоу, известный своими экспериментами над детенышами обезьян, в обращении к Американской



психологической ассоциации отметил, что «в понимании любви или привязанности психологи не справились со своей миссией... То немного, что мы о них знаем, куда лучше описали поэты и писатели».

Но сегодня этот код расшифрован полностью. Мы знаем, что такое хорошие отношения. И даже более: мы умеем их строить. После стольких лет у нас наконец появилась карта, руководствуясь которой мы можем создать, исправить и поддержать свою любовь. Это настоящий прорыв. Наконец-то романтическая любовь — это, по мнению Бенджамина Франклина, «изменчивое, преходящее и нечаянное» чувство — стала более предсказуемой, стабильной и осознанной.

Попытки управлять любовью, которые мы предпринимали до сих пор, оканчивались неудачами, потому что мы не понимали, что лежит в ее основе. Все это время психотерапевты, как правило, пытались решать проблему двумя способами. Первый — психоаналитический: пары просеивали свой детский и юношеский опыт, чтобы найти причины, по которым они реагируют так, а не иначе. Это копание в своих первых отношениях и привязанностях — кропотливый, трудоемкий и дорогостоящий процесс, который к тому же приносит результаты сомнительной ценности. Он подходит к решению проблемы как бы сбоку: через осмысление и понимание истории взаимоотношений каждого партнера. Но ваши нынешние отношения — это не просто автоматически воспроизводимое прошлое; такое видение не принимает в расчет вашего партнера и силу его или ее откликов, как если бы этот партнер был просто пустым экраном, на котором показывают видеозапись вашего детства и юности.

Второй способ сугубо практичен. Пары инструктируют, как общаться более эффективно: «Слушайте и повторяйте

то, что сказал ваш партнер». Или учат вести переговоры и торговаться за свои интересы в спорных вопросах, от секса до уборки: «Ты пылесосишь ковер, а я убираю в ванной». Или подсказывают, как улучшить сексуальную жизнь: купить цветы, надеть кружевное белье и попробовать позы из «Камасутры». Все эти подходы могут приносить результаты, но только на время. Любовь не в том, можете ли вы повторить сказанное, или решить, кто пылесосит коврик, или договориться о том, какие сексуальные позы попробовать. Такое практически ориентированное консультирование похоже на попытки заткнуть пальцем дыру в плотине, которая угрожающе потрескивает и вот-вот прорвется, или залечить лейкопластырем гнойную рану.

Моя клиентка Элизабет рассказывала: «Психотерапевт заставляла нас выполнять эти упражнения, используя готовые фразы, которые она нам дала, но после возвращения домой у нас не получалось так разговаривать друг с другом, не говоря уже о тех ситуациях, когда мы начинали ссориться. Да, мы разделили домашние обязанности, но наши отношения не стали хорошими. Мне по-прежнему было одиноко. Одно время мы практиковали это „выйди из комнаты, возьми тайм-аут“, но, когда он возвращался, я начинала злиться еще сильнее и даже не понимала, на что именно».

В конечном счете эти подходы неэффективны, поскольку никак не воздействуют на причину разлада в отношениях, на страх, что эмоциональная связь — основа комфорта и покоя — рвется. Однако, когда мы знаем, как нечто устроено, исправить и сохранить его здоровым гораздо проще. Без этого базового знания все, что мы могли сделать, — пытаться исправить какую-то одну часть отношений в надежде, что

доверие и близость каким-нибудь чудесным образом вернуться через эти узкие тропки. Новая наука позволила нам проложить прямую магистраль к месту назначения.

Чтобы действительно помочь парам обрести счастье, мы должны укрепить фундамент их отношений — помочь восстановить между ними эмоциональную связь. Подход, который мы с коллегами изобрели, — ЭФТ, или эмоционально-фокусированная терапия (мои непочтительно-дерзкие дети называют его Экстремально-Фееричной Терапией) — нацелен именно на это. Мы пришли к выводу, что, когда эмоциональная связь рвется, партнеры начинают следовать определенным моделям поведения — поведенческим паттернам, которые загоняют их в замкнутый круг взаимных обвинений и отторжения. Чтобы восстановить эмоциональную связь в таких отношениях, нужно, во-первых, разорвать этот замкнутый круг, а во-вторых, выстроить более эмоционально открытое и принимающее общение, чтобы партнеры чувствовали себя в безопасности, доверяя другу свои скрытые страхи и желания.

ЭФТ, опробованная в большом количестве исследований, доказала свою эффективность, более высокую, чем у любого другого существующего подхода. Пары, прошедшие терапию, подтверждают, что их отношения стали приносить им больше ощущения безопасности и удовлетворения. Эмоционально-психологическое состояние партнеров также улучшается: снижается уровень тревоги и депрессий. Эти положительные изменения удастся сохранить на многие годы после окончания терапии.

Почему же ЭФТ так эффективна? Потому что направлена на решение проблемы в самом ее корне, а не на борьбу с симптомами. Нам не нужно убеждать партнера измениться или

пытаться его перевоспитать. Новая наука позволяет нам увидеть самые потаенные человеческие эмоции и открывает новые возможности для изменения отношений, используя всепоглощающую силу эволюционно заложенной в нас потребности в близости и заботе, которая и определяет наш вид.

Как сказал один из моих клиентов, «двадцать восемь лет мы с супругой пытались научиться общаться друг с другом так, как сейчас, но ничего не выходило... То ли страх мешал, то ли неумение. Но когда научились, наш брак и жизнь полностью изменились».

Обретя карту волшебной страны под названием «Любовь», вы найдете путь домой и никогда больше с него не сбегайте.

\*\*\*

В конце каждой главы вы найдете короткие упражнения-эксперименты. С их помощью мы будем разрабатывать свое шестое чувство — любовь — в соответствии с новой наукой, которая, как мы знаем, лишь описывает существующие в природе закономерности. Выполняя упражнения, вы много узнаете о своих отношениях, поймете, как вы любите, и в конце концов сможете найти безопасность и удовлетворение, которые вам — и нам всем — так необходимы.

## ЭКСПЕРИМЕНТ

Найдите тихое и укромное место, где никто не побеспокоит вас в течение полчаса. Расположитесь поудобнее и сделайте двадцать глубоких вдохов и выдохов. Теперь представьте, что

вы находитесь в незнакомом вам темном месте. Вам страшно и тревожно, вы здесь совсем один. Вам хочется позвать кого-нибудь.

### **Шаг 1**

Кто этот человек, которого вам хотелось бы видеть рядом? Мысленно вызовите его образ.

Вы позовете его/ее или нет? Возможно, вы говорите себе, что это не лучшая идея, что это признак слабости, а может быть, ваш призыв приведет к обиде и разочарованию. Возможно, вы думаете, что нельзя ни на кого рассчитывать и нужно уметь справляться со своими эмоциями самостоятельно, поэтому вы просто сидите в темноте, сжавшись от страха. Возможно, вы зовете, но очень неуверенно, а затем убегаете и прячетесь в темном углу.

Если вы зовете, как вы это делаете? Как звучит ваш голос? Когда человек приходит на ваш зов, что он/она делает? Выражает озабоченность, утешает и ободряет, остается с вами рядом, пока вы не расслабитесь и не успокоитесь?

А может быть, приходит, но отворачивается, игнорирует ваши переживания, советует взять себя в руки или даже критикует вас? Может быть, вы пытаетесь удержать его/ее, расстраиваетесь, чувствуете, что ваш зов на самом деле не услышан, что вам не на кого положиться?

Какие ощущения возникают в теле во время проведения эксперимента? Скованность, онемение, боль, возбуждение, покой, расслабление? Показался ли он вам сложным или тяжелым? Испытали ли вы какие-нибудь эмоции: грусть, радость, злость, раздражение?

## **Шаг 2**

Теперь пару минут походите. Сядьте на другое место и, абстрагировавшись от переживаний, обдумайте результаты своего мысленного эксперимента. (Если абстрагироваться не получается, можно отложить этот шаг на следующий день или даже обсудить эксперимент с кем-нибудь, кому вы доверяете.)

Коротко и четко опишите, что произошло в вашей воображаемой темной комнате. Запишите все этапы. Что описанная ситуация говорит вам о ваших ожиданиях от отношений? Ожидания и предположения о том, как другие будут реагировать на наши поступки, определяют наше поведение в отношениях. Они — это наша очень личная история любви.

## **Шаг 3**

Поразмышляйте еще немного, попробуйте сформулировать и выразить словами, что вы думаете и чувствуете по поводу романтических отношений.

У многих автоматически прорываются высказывания вроде: «Отношения — источник стресса»; «С женщинами/мужчинами невозможно построить отношения. Они вечно чем-то недовольны, им невозможно угодить»; «Любовь — это тяжелый труд, но она того стоит»; «Любовь — для слабаков».

## **Шаг 4**

Задайте себе вопрос: «А что я хочу знать о любви?» И попробуйте найти ответы в этой книге.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

