

**КАССАНДРА  
ФИЛЛИПС**

**ДИН  
ДЕЛИС**

# ПАРАДОКС СТРАСТИ

18+

**Она его любит, а он ее нет**

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

МИ∞

# Оглавление

Введение	13
<b>Часть I. Неправильные модели поведения, создающие неравную любовь</b>	
Глава 1. Влюбленность	31
Глава 2. В поисках гармонии	53
Глава 3. «Сильные»	72
Глава 4. Синдром обязательств и неопределенности (СОН)	98
Глава 5. «Слабые»	128
Глава 6. Из бездны отчаяния к новой жизни	156
<b>Часть II. Как создать равноправные и прочные отношения</b>	
Глава 7. Забудьте о старых решениях	189
Глава 8. Общение	205
Глава 9. Что может сделать «слабый»	236
Глава 10. Что может сделать «сильный»	269

## ПАРАДОКС СТРАСТИ

Глава 11. В поисках причин дисбаланса	297
Глава 12. Гармоничная личность	326
Глава 13. Личность «слабого»	336
Глава 14. Личность «сильного»	363
Глава 15. Когда стоит уходить	391
Глава 16. Постигайте парадокс страсти в любви и браке	412
Библиография	437
Об авторах	440
Благодарности	441

# Введение

Несколько лет назад мне пришлось поработать психологом во время трансконтинентального перелета. Моим «клиентом» оказалась хорошо одетая, привлекательная, деловая женщина лет тридцати семи. Когда она села рядом со мной, я сразу отметил ее рассеянный озабоченный вид — так выглядят люди, которым «необходимо выговориться».

Мой путь лежал в Нью-Йорк, где мне предстояло прочитать лекцию о разработанном мною психологическом тесте. Последние уточнения я собирался сделать в полете и был очень рад, что соседка (Лиз) не напрашивалась на разговор. Она вынула из сумочки популярную книгу о проблемах взаимоотношений. Выбор соседки заинтриговал меня, поскольку данная тема мне особенно интересна.

Когда принесли обед, мы разговорились. Лиз оказалась финансовым аналитиком и по долгу службы часто летала в командировки на Западное побережье. Я люблю наблюдать, как люди реагируют на мою профессию. Иногда они замыкаются, иногда немного раздражаются, иногда откровенничают. Лиз оказалась из числа последних и очень хотела узнать, знаком ли я с работами автора книги, которую она читала в полете. Я ответил утвердительно и поинтересовался ее впечатлением от изложенного. Так началась

беседа, ставшая для меня судьбоносной, — я оказался «на передовой» психологии.

**Вот что сказала мне Лиз:**

Вы знаете, я испытываю странное чувство, что книга написана специально для меня.

**На мой вопрос «почему?» Лиз начала объяснять:**

Честно говоря, у меня сейчас самый разгар настоящего любовного кризиса. Ярываюсь между двумя мужчинами — мужем и... и человеком, с которым работаю на Побережье. Из-за всех этих событий я совсем потеряла голову. Мой муж, Нейт, — милейший человек, врач, готовый ради меня на все. Нашему браку уже двенадцать лет, но Нейт до сих пор дарит мне розы, не дожидаясь повода; помнит все особые моменты, например годовщину первой встречи. Я живу с постоянным ощущением вины: я его люблю, но быстро раздражаюсь рядом с ним. А он покорно терпит все мои выходки и лишь становится заботливее, особенно в последнее время, когда я меньше всего этого заслуживаю. От этого мне еще хуже.

**Я обратил внимание, что в голосе Лиз, рассказывавшей о муже, звучало напряжение. Но когда речь зашла о любовнице, моя собеседница преобразилась, по крайней мере сначала — она вдруг оживилась, заговорила увлеченно:**

Мы с Дагом встретились около года назад, он работает консультантом в нашей компании на Западном

побережье. Даг моложе меня, он современный модный парень. Сначала я скептически отнеслась к его ухаживаниям — мне казалось, я не в его вкусе. Но увлечение Дага выглядело очень искренним, и я поняла, что все сильнее влюбляюсь сама, хотя и надеялась, что наши отношения не зайдут далеко. Так продолжалось месяца четыре. Я никогда не изменяла Нейту и в конце концов подумала: «Да что в этом особенного? У меня с Дагом не будет ничего серьезного — просто приключение». Но после пары командировок и нескольких свиданий оказалось, что все не так просто. Мысли о Даге не выходили у меня из головы, я постоянно звонила ему с работы. В нашем офисе работает молодая перспективная женщина-аналитик. Когда ее отправили на Побережье, я чуть с ума не сошла от ревности и страха, что она отобьет у меня Дага.

**Я произнес банальную фразу о том, что, видимо, в ее жизни наступил период испытаний. Она горько усмехнулась.**

Я ревновала зря. Мы с Дагом сходились все ближе, и меня это очень пугало. Мое душевное состояние было отвратительным: вот муж, о котором мечтает любая женщина, а я что с ним делаю? Я постоянно принимала решения порвать с Дагом, но, увидев его, забывала обо всем и думала только, как сильно его люблю. Это продолжалось еще семь месяцев. Наконец, у меня возникла идея: а может быть, мы с Дагом действительно созданы друг для друга. Детей у нас с Нейтом нет, поэтому с Нью-Йорком меня ничто не связывает и можно без проблем перевестись в калифорнийский офис. К тому же в поведении

Дага появилась какая-то отстраненность, и я решила, что лучше не медлить.

**Лиза на секунду прервалась. На ее лице вновь появилось озабоченное выражение, на которое я обратил внимание в начале беседы.**

Во время этой поездки я привезла Дагу классические золотые запонки и была готова поделиться своими планами. Но он казался еще более далеким, чем раньше. Когда же Даг спросил, что я хочу сказать, я просто растерялась и смогла выдать лишь несколько слов, что хорошо бы нам побольше времени проводить вдвоем. Последовал ответ: «Знаешь, иногда самая большая трудность — уйти от чего-то прекрасного прежде, чем оно поблекнет». Кровь застыла у меня в жилах. Я обратила все в шутку, но почти уверена, что он встретил другую. Говорю вам, я скоро в сумасшедший дом попаду.

**Мы еще немного побеседовали, а потом я спросил Лиз, помогает ли ей книга разобраться в ситуации.**

В ней действительно показано, почему мне так не везет в отношениях. Теперь мне ясно, что все дело в страхе перед эмоциональной близостью — из-за него я все эти годы держала мужа на расстоянии. Еще я поняла: привязанность к Дагу имеет патологическую природу. А родители, похоже, воспитали меня так, что я обречена находить неправильных партнеров, хотя мое детство было довольно счастливым. Все это связано с низкой

самооценкой и потребностью наказывать себя. Может быть, мои родители слишком меня любили, и я не смогла с этим справиться?..

## ПОИСКИ ВИНЫ НЕ ТАМ, ГДЕ НАДО

Большинство людей обращаются за помощью к психотерапевту из-за проблем в любовных отношениях. Я долго поражался тому, как трудно обрести радость от любви и как часто она приносит лишь боль. Есть какая-то извращенная логика в том, что любовь — самое светлое человеческое чувство — может обернуться самыми тягостными эмоциями.

Я слушал, как Лиз занимается самобичеванием, и вдруг ощутил новое понимание сути проблемы. Почему эта яркая и привлекательная женщина описывала себя как эмоционального инвалида? В ее речи были слышны нотки боязни серьезно привязаться к другому человеку, поддерживать реальную близость в браке. Но при этом с Дагом она вела себя как слишком влюбленная женщина, прикованная к равнодушному мужчине. Иными словами, книга практических советов по психологии предлагала ей противоречивые диагнозы. Из рассказа Лиз я понял, что ей посчастливилось расти с очень заботливыми родителями, а не в одной из неблагополучных «ячеек общества», из которых человек выносит во взрослую жизнь пагубные модели отношений.

Конечно, я испытывал эмпатию к Лиз. Любовь действительно *может* свести с ума, причем не важно, новые это или устоявшиеся отношения. Например, страх быть отвергнутым часто становится причиной низкой самооценки, крайней тревоги, слишком острых реакций и одержимости любимым человеком, превосходящей любовь партнера.

В то же время, когда любовь в вашем сердце начинает угасать, вы можете «эмоционально онеметь» и переживать, что потеряли способность любить, испытывая при этом сильное ощущение вины.

Я сам пережил все эти чувства — как Лиз и как любой мой собеседник, который хоть раз был влюблен. По-видимому, подобные яркие переживания — это вполне нормальное явление.

В данной ситуации обе составляющие любви обрушились на Лиз одновременно. Неудивительно, что ее душа разрывалась на части: меня поразило, как резко, в одну секунду менялось ее поведение в зависимости от того, о каком мужчине она мне рассказывала. *Динамика отношений бывает настолько мощной, что буквально преображает человека.* Характер же изменений зависит от того, по какую сторону любви он находится: боится ли, что его отвергнут, или сам отталкивает партнера.

Я пришел к выводу: поскольку эмоциональная динамика романтических отношений столь сильна и предсказуема, для решения проблем такого рода нужно рассматривать их как отдельное явление. Однако анализ научной литературы показал, что такую точку зрения еще никто не высказывал. Поведение человека в интимных отношениях всегда рассматривают как барометр состояния каких-то других факторов, обычно того, как с ним обращались в детстве. Например, Лиз винила в своих трудностях собственные недостатки, уходящие корнями в детские годы. Однако на самом деле с ней все было в порядке, за исключением готовности охотно брать вину на себя. Однако еще более «неправильным», на мой взгляд, было то, что книга по психологии поддерживала ее в этом заблуждении.

Я сказал Лиз, что в самой любви кроются вечные проблемы. Они провоцируют поведение (совершенно нормальное,

предсказуемое и универсальное), которое легко принять за патологию. Беседа с Лиз заставила меня осознать, что о моей точке зрения обязательно надо рассказывать, и помогла сформулировать следующие идеи:

- Мы, психотерапевты, не должны автоматически рассматривать проблемы взаимоотношений как симптомы эмоциональной патологии, связанной с детскими переживаниями. Я все больше утверждаюсь во мнении: нельзя позволять людям ощущать себя «больными» только из-за того, что у них трудности на любовном фронте.
- Патологизацией нормальных и общих для всех проблем любви можно нанести большой вред: у людей опускаются руки, они перестают верить в возможность изменить все к лучшему, найти достойного партнера во взаимоотношениях, погрязают в порочной рутине. Считать такие проблемы патологией ошибочно, поскольку при этом не учитывается реальная неосознанная динамика отношений.
- Сейчас, как никогда прежде, важно эффективно бороться с проблемами взаимоотношений. В последнее время появилось множество книг по психологической самопомощи, и люди стали весьма сведущими в данной области. Огромная популярность подобной литературы свидетельствует, что люди не знают, как вести себя с партнерами, им очень нужны советы. Однако я все больше убеждаюсь: многие публикации приносят больше вреда, чем пользы, из-за внутренних противоречий и патологизации проблем.

## ПАРАДОКС СТРАСТИ

Усомнившись в общепринятых подходах к проблемам отношений, я решил вернуться к основам и самыми простыми словами описал для себя, что именно вызывает у моих клиентов (да и у меня самого) самые большие сложности в отношениях. Все свелось к двум фразам. *Один партнер любит больше (то есть больше «эмоционально вкладывается» в отношения), чем любят его. И чем больше любви он хочет, тем меньше другая сторона расположена ее дать.*

Я описал состояние дисбаланса взаимоотношений таким образом: более влюбленный партнер находится в позиции «слабого», а менее любящий — «сильного». По своему опыту знаю, что в разные периоды одной и той же любовной связи партнеры часто меняются позициями, поэтому, думаю, из-за сегодняшней озабоченности жестоким обращением с женщинами мы упускаем из виду важный факт: женщина — не всегда жертва, она тоже способна разбивать сердца.

Кроме того, я пришел к выводу, что практически все переживают обе стороны любви одинаково. Не имеет значения, обожала вас мама или игнорировала, счастливое у вас было детство или несчастное. Никто (даже самые эмоционально здоровые люди) не застрахован от боли. Конечно, человек с психологическими проблемами чаще попадает в негармоничные отношения, а здоровый быстрее восстанавливается, получив жизненный урок. Но отношения могут принести боль *всем без исключения.*

Сформулировав этот вывод, я осознал, что между несбалансированной эмоциональной вовлеченностью и проблемами в отношениях есть недостающее звено. В этой эмоциональной отправной точке я разглядел парадокс, противоречие,

которое назвал «парадоксом страсти». Он объясняет, почему нам так трудно признать существующую проблему.

Вернемся к ситуации Лиз. В своих отношениях с мужем она явно занимала позицию «сильной» стороны. Демонстрацией возникшего между ними дисбаланса стали усиление «поведения ухаживания» со стороны Нейта и противодействие Лиз — ее желание отдалиться от мужа вплоть до сомнений, любит ли она его вообще. Лиз понимала, что больше не влюблена в Нейта и не испытывает к нему сексуального влечения.

Когда мы поженились, все было совсем по-другому. Нейт, мой доктор, на четырнадцать лет старше меня, состоял в традиционном браке, имел преданную жену. Я боготворила его, ведь он старше и к тому же доктор. Но спустя пару лет мне стало ясно, что между нами не все безоблачно. Нейт привык, что жена все время в его распоряжении, а я решила окончить курс MBA. Он практически не общался с моими друзьями, а я не была в восторге от его компании. Мне хотелось детей, а в его планы это не входило. Затем он захотел ребенка, а мне расхотелось рожать. Но, несмотря ни на что, он очень меня любит. Мы чудесно проводим время вместе, заботимся друг о друге, между нами существует духовная связь.

**Я заметил, что, по-видимому, Лиз смирилась с проблемами в браке.**

Да... Так и продолжалось, пока я не встретила Дага. Я полностью переключилась на него. Раньше меня интересовали моя карьера, например, или поиски подходящей льняной

скатерти для дома. Теперь же я чувствую, что какая-то долго спавшая часть меня пробудилась и целиком завладела мною. Мне приходится стараться, чтобы работать не хуже, чем раньше. И, кажется, Нейт начинает что-то подозревать.

Роман Лиз и Дага был как зеркальное отражение ее отношений с мужем. Нейт эмоционально «вращался» вокруг нее, как она вокруг любовника. С мужем Лиз была нервной, отчужденной, не слишком любящей и чувствовала себя виноватой. С Дагом же она становилась страстной, беспокойной и очень влюбленной.

Я сказал Лиз, что главным переживанием в состоянии влюбленности является потеря контроля над собой. И это порождает беспокойство. Она согласилась.

Знаете, первые несколько встреч с Дагом были просто волшебными — я будто заново родилась. Но потом я начала нервничать, появилось беспокойство о том, какие чувства он ко мне испытывает. Я боялась сделать неверное движение, сказать что-нибудь не то.

Тревога Лиз являлась следствием характерной для позиции «слабого» боязни получить отказ. В отличие от других областей жизни в новом романе она чувствовала себя бессильной, уязвимой, неуверенной в своих силах (а также безумно влюбленной). В начале большинства романтических отношений такие колебания испытывают оба партнера.

«Слабые» стараются сильнее. Ощущение опасности и желание вернуть себе контроль над ситуацией заставляют их прилагать большие усилия, чтобы повысить свою привлекательность. Смысл основных ритуалов ухаживания именно

в самоприукрашивании: мы надеваем самые красивые наряды, часами стоим у зеркала, выдумываем меткие фразы, оттачиваем кулинарное мастерство, щедро тратим деньги на подарки, рестораны и романтические мероприятия — словом, делаем себя как можно желаннее. Лиза шутила, что, начав встречаться с Дагом, потратила на дорогую косметику и кремы месячную зарплату.

Цель всех этих усилий — получить *эмоциональную власть* над любимым человеком и перестать беспокоиться о том, что вас отвергнут, то есть завоевать его любовь.

*Но здесь кроется ловушка.*

Если вы станете слишком привлекательным для своего избранника — до такой степени, что он явно влюбится в вас сильнее, чем вы в него, — ваши отношения выйдут из равновесия, и вы окажетесь в позиции «сильного». А когда вас пугает отстраненность партнера, вы становитесь «слабым». Это и есть недостающее звено, которого мне не хватало.

*Само стремление привлечь другого человека, обрести эмоциональную власть над ним несет в себе опасность нарушить равновесие отношений. Это происходит потому, что чувство влюбленности биохимически сопряжено с ощущением потери контроля.* Как только вы почувствуете, что полностью владеете ситуацией, или поймете, что уверены в любви партнера, страсть начинает угасать. Исчезают вызов, стремление завоевывать, эмоциональная искра и восторг влюбленности.

Конечно, всем известно, что восторженное головокружение от любви не может длиться вечно. При гармоничных отношениях, пережив угасание первоначального порыва, партнеры переходят в фазу близости и теплоты. Но когда один из партнеров любит сильнее, чем другой, активизируются модели поведения, опасные для взаимоотношений. Это произошло в семье Лиз и Нейта.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

