

Эстер Перель

# РАЗМНОЖЕНИЕ В НЕВОЛЕ

18+



Как примирить  
эотику и быт

# Mating in Captivity

Unlocking Erotic Intelligence

Esther Perel



HarperCollins *Publishers*

Эстер Перель

# Размножение в неволе

Как примирить эотику и быт

Перевод с английского  
Наталии Брагиной

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2015

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	11
<b>Глава 1. От приключения к неволе</b> .....	19
Якорь и волна .....	22
Так чего же мне не хватает? .....	23
Эра удовольствий .....	25
Современная история любви: короткая версия .....	26
Посмотреть свежим взглядом .....	27
И вот когда ты думал, что прекрасно знаешь ее... ..	29
Взлом системы безопасности .....	33
<b>Глава 2. Чем доверительнее отношения, тем меньше секса</b> .....	35
Блаженство и надежда .....	37
Близость порождает сексуальность. Или нет? .....	39
Дистанция — необходимое условие для связи .....	40
Ощущение ловушки губит желание .....	42
Шаблоны поведения: равные возможности для всех .....	44
Байковая ночнушка .....	46
Каждому нужен свой секретный сад .....	51
<b>Глава 3. Ловушки современной близости</b> .....	53
Эмоциональная близость во главе .....	55
Скажи мне, что ты чувствуешь на самом деле .....	56

И слово не стало плотью .....	57
Когда «слишком» все же недостаточно .....	59
Тело тоже говорит .....	60
Билингвальная близость .....	61
<b>Глава 4. Демократия vs. горячий секс .....</b>	<b>67</b>
Правила спальни .....	69
Особое пространство эротических отношений .....	73
Низлагая силу .....	74
Нет любви без ненависти .....	76
Джед и Корал .....	77
Новый баланс в культуре доминантов .....	82
<b>Глава 5. Будет сделано! .....</b>	<b>84</b>
Работа и труд не все перетрут .....	88
Разобраться с парадоксом .....	94
<b>Глава 6. Секс — дело грязное, поберегите его для того, кого полюбите ..</b>	<b>100</b>
«Не я, не сейчас» vs. «Безопасный секс — или никакого» .....	103
Потусуемся вечером? .....	104
А секс вообще важен? .....	108
<b>Глава 7. Сценарии эротического .....</b>	<b>116</b>
Археология желания .....	117
«Я» как часть «мы» .....	120
Эгоизм интимных удовольствий .....	122
Разжигаем желание .....	126
Как важно быть эгоистичным .....	130
<b>Глава 8. Мы — родители .....</b>	<b>133</b>
Родительство — наш новый проект .....	135
Эрос смотрит в другую сторону .....	139
Культ детей .....	140

Уоррен хочет вернуть жену .....	141
В поисках Стефани .....	144
Снимаем эмбарго на эротику .....	147
Сексуальные мамы существуют .....	149
Послеродовая депрессия у отца .....	153
Бегство из плена семейной жизни .....	156
<b>Глава 9. О плоти и фантазии .....</b>	<b>157</b>
Хлеб бедняка .....	159
Тишину, пожалуйста! .....	162
Джони и Рэй .....	165
За маской ковбоя .....	170
Тем временем на ранчо .....	170
Сказать или не сказать .....	172
<b>Глава 10. Тень третьего .....</b>	<b>177</b>
Монолитная моногамия .....	178
В поисках единственного .....	180
Брачный джекпот .....	182
Препарируем роман на стороне .....	184
Можно вернуться домой .....	186
Третий где-то рядом .....	189
Любовь-крепость .....	191
Непобедимый я .....	192
Моногамный брак в распутном обществе .....	193
Да будет тень .....	194
Пригласим третьего .....	196
<b>Глава 11. Возвращение блудного секса .....</b>	<b>201</b>
День, когда я купил кольцо .....	204
«С женой такого не делают» .....	207

Онлайн-флирт с собственным партнером .....	208
Можно ли хотеть то, что имеешь? .....	211
Миф о спонтанности .....	212
Делаем секс намеренным .....	214
Планирование рождает предвкушение .....	216
Подготовительная игра .....	217
Эротический интеллект .....	218
<b>Библиография</b> .....	<b>221</b>

# Глава 1

## От приключения к неволе

### Как стремление к стабильности гасит эротическую энергию

*Основополагающий, первобытный огонь эротизма — сексуальность. От нее зажигается алое пламя эротизма, которое возбуждает и питает другое пламя, голубое и трепетное. Так рождается огонь любви и эротизма. Двойное пламя жизни.*

Октавио Пас. Двойное пламя\*

Вечеринки в Нью-Йорке всегда похожи на антропологическую экспедицию: никогда не знаешь, кого встретишь и что обнаружишь. Недавно я попала на одно довольно модное мероприятие, и, как это бывает среди успешных людей этого города, вопрос о том, чем я занимаюсь, мне задавали раньше, чем интересовались именем. Я отвечала: «Я психолог, пишу книгу». Оказалось, что симпатичный молодой человек, стоявший рядом со мной, тоже работал над книгой.

— Что у вас за тема? — спросила я.

— Физика.

Чтобы не показаться невежливой, я промямлила:

— Какая именно область физики?

Не помню, что он сказал, потому что разговор о физике резко прервался, когда кто-то обратился ко мне:

— А вы о чем пишете?

---

\* Октавио Пас — мексиканский поэт, публицист и переводчик (1914–1998). Издание на русском языке: Пас О. Двойное пламя. Любовь и эротизм. М.: Дон Кихот, 2004. Прим. ред.



— Об отношениях и эротизме, — отозвалась я.

С тех пор как я начала писать книгу о сексе, мой рейтинг популярности взлетел до небес: на тусовках, в такси, в маникюрном салоне, в самолетах, при общении с тинейджерами или с собственным мужем — везде людей так и тянет со мной поболтать. Я заметила, что некоторые темы отпугивают собеседников, а другие, напротив, притягивают. Люди начинали говорить со мной. Разумеется, не все были правдивы. Вообще, эта тема как раз побуждает к скрытности.

— А что именно про пары и эротизм? — спросил кто-то.

— Я пишу о природе сексуального желания. Хочу разобраться, можно ли сохранить желание в постоянных отношениях.

— Для секса не обязательно нужна любовь, но секс для любви точно необходим, — заметил один из мужчин, стоявших неподалеку и не решивший пока, к какой беседе присоединиться.

— Вы занимаетесь женатыми парами? Традиционной ориентации? — спросил другой. Это означало: книга о людях вроде меня? Я пояснила:

— Я исследую и наблюдаю массу разных пар: и традиционных, и геев, и молодых, и старых, и верных, и непостоянных.

Я стала рассказывать, что хочу узнать, как парам удастся сохранить увлеченность друг другом, если вообще удастся. Могут ли стабильные отношения губительно влиять на желание? И реально ли добиться стабильности, не опускаясь до рутины? Мне любопытно, можно ли удержать эту поэтическую сторону отношений, которую Октавио Пас называл двойным пламенем любви и эротизма.

Я обсуждала все это много, много раз, и реплики гостей меня мало удивляли.

«Да это невозможно».

«В этом-то и заключается проблема моногамии, да?»

«Вот поэтому я и не женюсь. Дело вовсе не в страхе. Я просто ненавижу скучный секс».

«Сохранить желание надолго? Да сохранить бы его в течение ночи».

«Отношения развиваются. Страсть превращается в нечто иное».

«С тех пор, как появились дети, страсти я не жду».

«Слушайте, есть мужчины, с которыми вы спите, и мужчины, за которых выходите замуж».

Как это часто случается во время открытого обсуждения, по самым сложным вопросам тут же возникают полярные мнения, а все нюансы

сводятся к шуткам. Отсюда и деление на романтиков и реалистов. Романтикам не нужна жизнь без страсти; они клянутся, что никогда не предадут настоящую любовь. Они в постоянном поиске того, рядом с кем их желание будет вечным. Когда желание проходит, они решают, что ушла и любовь. Если эротическая сторона отношений тускнеет, то любовь и подавно мертва. Такие люди оплакивают утрату влечения и не хотят признать поражения.

Реалисты, наоборот, считают, что долгая любовь гораздо важнее секса, что страсть опасна, несет хаос, толкает людей на глупости и не может быть серьезным основанием для брака. Согласно бессмертным словам Мардж Симпсон\*, «страсть — для тинейджеров и иностранцев». Для реалистов важнее зрелость. Первоначальное увлечение перерастает во что-то иное: глубокую любовь, взаимное уважение, общую историю, партнерство. Желание неизбежно слабеет, и мы обязаны взять себя в руки и повзрослеть.

В течение разговора сторонники противоположных лагерей начинают смотреть друг на друга с жалостью, завистью, раздражением и просто презрением. Но какую бы позицию ни занимали мои собеседники, все соглашались, что страсть со временем безусловно проходит.

«Кто-то из вас не может примириться с утратой ярких чувств, кто-то готов принять это, но все вы, похоже, считаете, что в итоге желание угасает. Ваши мнения расходятся только в значительности этой утраты», — сказала я. Романтикам яркость чувств важнее стабильности. Реалисты предпочитают не страсть, а надежность. Но и тем, и другим приходится разочаровываться: мало кому удается жить счастливо, придерживаясь одной из двух полярных точек зрения.

И, разумеется, рано или поздно меня спрашивают, предлагаю ли я в своей книге какое-то решение. Что же людям делать? За этим вопросом кроется надежда на то, что найдется источник жизненной силы и эротической энергии, который поможет нам остаться в живых.

В чем бы ни убеждали себя ценители стабильности и безопасности, втайне они мечтают, что такая энергия вернется в их жизнь. И я научилась замечать этот тонкий момент, когда в рассуждениях о неизбежной утрате страсти проскакивает искра надежды. Поэтому вопрос нужно

---

\* Мардж Симпсон — персонаж культового мультсериала *The Simpsons* («Симпсоны»), высмеивающего стереотипы о жизни обычной американской семьи. *Прим. ред.*

формулировать так: можем ли мы сохранить любовь и желание в рамках одних и тех же долгосрочных отношений? И как? Какими будут эти отношения?

## Якорь и волна

Можете считать меня идеалисткой, но я верю, что любовь и желание не взаимоисключают друг друга — они просто не всегда возникают и существуют синхронно. Вот надежность и страсть — это действительно две несовместимые вещи, но человек нуждается в обеих, хоть и по разным причинам. Ввиду необходимости иметь и то и другое мы пытаемся двигаться одновременно в разные стороны. В книге *Can Love Last* («Может ли продлиться любовь») невероятно вдумчивый психоаналитик Стивен Митчелл предлагает модель, на основе которой можно попытаться разрешить эту загадку. Он объясняет, что всем нам нужна безопасность: стабильность, надежность, постоянство и целостность. Нас сдерживают инстинкты, связанные с созданием дома и очага. С другой стороны, нам необходима новизна — созидательная сила, делающая жизнь полной и яркой. И возникают серьезные риски. Мы сами себе противоречим, так как ищем безопасность и предсказуемость, но в то же время хотим и перемен.

Вы когда-нибудь наблюдали, как малыш бежит без оглядки исследовать мир и тут же возвращается, чтобы убедиться, на месте ли мама с папой? Ребенку важно чувствовать себя защищенным, тогда он не боится шагнуть в неизведанное. Удовлетворив тягу к приключениям, он возвращается в безопасное лоно семьи. Во взрослой жизни он станет повторять этот путь снова и снова, особенно в области эротического: периоды смелости и готовности рисковать будут сменяться периодами поиска безопасности и стабильности. После некоторых колебаний каждый из нас, как правило, выбирает один из полюсов.

Это справедливо и для человека, и для любого другого существа: все живые организмы требуют периодов роста и стабильности. Если любую систему постоянно держать в состоянии изменений, наступит хаос. Но если живой организм становится слишком жестким и неподвижным, он перестает расти и погибает. Бесконечный танец между развитием и постоянством подобен якорю и волне.

Отношения взрослых людей прекрасно отражают эту логику. В нашем партнере мы ищем стабильности, надежности, возможности зацепиться

за него, как за якорь. И в то же время мы ждем от любви невероятного опыта, который позволит нам подняться над рутинной повседневности. Современные пары ищут способы увязать противоречивые желания.

Есть везунчики, не имеющие с этим никаких сложностей. Такие пары и порядок наводят вместе, и флиртуют друг с другом. Они не видят диссонанса между верностью и возбуждением, ответственностью и игривостью. Они сообща покупают дом, но сохраняют остроту чувств. Став родителями, им удается оставаться любовниками и успешно сочетать рутинное и неизведанное. Большинству же из нас крайне сложно сохранить возбуждение и увлеченность в стабильных отношениях. К сожалению, огромное количество романтических историй развивается по схожему сценарию, и мы жертвуем страстью ради постоянства.

### Так чего же мне не хватает?

Адель, успешный юрист в частной компании, пришла в мой кабинет с половинкой сэндвича и какими-то бумагами, которые она пыталась просмотреть на ходу. Ей тридцать восемь, она замужем за Аланом уже семь лет. У обоих это второй брак; их дочери Эмилии пять лет. Адель одета просто и элегантно. Она уже давно собирается к парикмахеру, но никак не успевает, и это заметно по прическе.

«Давайте сразу к делу, — начинает она. — Восемьдесят процентов времени я с ним счастлива. Совершенно счастлива». Такая организованная и успешная женщина не тратит ни минуты напрасно. «Он не говорит каких-то особых слов, у него не бывает приступов нежных чувств, но он отличный парень. Я вот начинаю читать газету — и понимаю, как нам повезло. Мы все здоровы, у нас достаточно денег, в доме никогда не случилось пожара, по пути на работу мы не рискуем попасть в перестрелку. Я понимаю, что другим живется гораздо, гораздо труднее. Так чего же мне не хватает?

Вот мой приятель Марк разводится с третьей женой, потому что, как он сам говорит, она его больше не вдохновляет. И я спросила Алана: „А тебя вдохновляет?“ И знаете, что он ответил? „Ты меня вдохновляешь на то, чтобы готовить курицу каждое воскресенье“. Он делает фантастически вкусного петуха в вине, и почему? Он хочет сделать мне приятное: он знает, что я обожаю это блюдо.

А я все пытаюсь разобраться, чего же мне не хватает. Тех чувств, которые бывают в первый год: флирт, возбуждение, бабочки в животе,

физическая страсть. Я даже не знаю, способна ли я вообще на это. А когда я начинаю говорить об этом с Аланом, он вздыхает: „Ох, ты опять про Брэда и Джен?“ Ведь даже Брэд Питт и Дженнифер Энистон устали друг от друга. Я изучала биологию и знаю, как привычка ослабляет реакцию. Я понимаю: возбуждение, конечно, проходит. Но если уж тех бабочек и бесконечной радости вернуть нельзя, я хочу чувствовать хоть что-то.

Реалист во мне осознает, что все возбуждение первых месяцев связано лишь с тем, что я еще не знаю, что чувствует партнер. Когда мы только начали встречаться и звонил телефон, я волновалась и радовалась, даже не зная, он ли это. А теперь, когда Алан в командировках, я прошу не звонить мне. Я не хочу, чтобы его звонок меня разбудил. Какая-то более осмотрительная и рассудительная часть меня говорит: „Мне не нужна неопределенность. Я замужем, у меня ребенок. Мне совершенно не хочется каждый раз, когда он уезжает, задавать себе мучительные вопросы, нравлюсь ли я ему или нет, станет ли он изменять?“ Знаете эти дурацкие тесты из женских журналов: как определить, любит ли он тебя по-настоящему. Вот из-за всего этого я совершенно не хочу переживать. Но мне бы очень хотелось вернуть хоть часть прежнего возбуждения и радости.

Вечером, в конце долгого дня, после всех дел с Эмилией, ужина, уборки и другой домашней работы никакого секса мне не нужно. Я даже говорить ни с кем уже не могу. Алан иногда смотрит телевизор, а я ухожу в спальню почитать, и в этот момент я абсолютно счастлива. Я уже сама не понимаю, что я тут пытаюсь сформулировать. Я сейчас вообще-то не о сексе. Я хочу, чтобы меня ценили как женщину. Не как мать, не как жену, не как партнера. И мне хочется, чтобы он привлекал меня как мужчина. Тут все дело во взгляде, прикосновении, словах. Я хочу, чтобы он увидел меня безо всего этого дополнительного груза.

Алан говорит, что тут дело в обоих. И он прав, конечно. Я ведь тоже не разгуливаю перед ним в кружевном белье. Но „удиви меня“ не по моей части. Когда мы только познакомились, я подарила ему на день рождения портфель, который понравился Алану в магазине, а внутри лежали два билета в Париж. А в этом году я купила ему DVD-плеер, и мы отпраздновали с парой друзей, съев мясной рулет, приготовленный его мамой. Ничего не имею против рулета, но на нем ведь все и закончилось. Я не знаю, почему не делаю чего-то еще. Я как-то расслабилась».

Адель даже не переводила дух, рассказывая свою историю. И она очень точно описала проблемы, возникающие в браке, и то, как стабильность

пагубно влияет на эротическую сторону жизни. Быть на знакомой территории очень комфортно, и Адель никогда не согласилась бы отказаться от надежности и уверенности. В то же время ей необходимы острота ощущений и возбуждение. И все это она хочет получить в отношениях с одним и тем же человеком.

### Эра удовольствий

Не так давно желание чувствовать страсть к собственному мужу считалось бы полностью противоречащим здравому смыслу. Так сложилось исторически, что эти две части жизни были полностью разделены: брак никак не пересекался со страстью, если существование таковой вообще допускалось. Концепция романтической любви, сложившаяся к концу XIX века, впервые допустила объединение данных несвязанных аспектов отношений. И лишь многие десятилетия спустя секс и все имеющее к нему отношение завышенные ожидания стали связываться с браком.

Социальные и культурные трансформации последних пятидесяти лет изменили понимание отношений в паре. Алан и Адель пожинают плоды сексуальной революции 1960-х, к которой относились становление прав женщин, появление контрацептивов и движения за права геев. С массовым производством противозачаточных средств секс перестал играть исключительно репродуктивную роль. Феминистки и геи борются за то, чтобы сексуальность трактовалась как неотъемлемое право каждого. Энтони Гидденс пишет об этом в книге *The Transformation of Intimacy\**: он говорит, что сексуальность стала еще одной характеристикой, которую любой человек развивает, проявляет и изменяет в течение жизни. Сексуальность — личный проект каждого из нас, без заранее известного результата; это часть личности, ее отличительная черта, а не просто какое-то действие в определенных ситуациях. Сексуальность стала ключевым элементом интимных отношений, и теперь мы считаем, что просто обязаны получать сексуальное удовлетворение. Настала эра удовольствий.

Все эти процессы в сочетании с экономическим благополучием обеспечили нам долгий период небывалой свободы и расцвета индивидуализма. Сегодня мы то и дело слышим, что нужно стремиться к самореализации и сексуальному удовлетворению. Освобождение от ограничений,

---

\* Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Питер, 2004.

налагаемых на нас семьей и социумом, воспринимается уже почти как обязанность. Однако в тени манифеста свободы таится новое, угнетающее чувство неуверенности. Семья, общество, религия и вправду могли требовать некоторого ограничения и личной, и сексуальной свободы, и вообще любой другой. Но в обмен они гарантировали нужное всем чувство причастности. Для многих поколений эти институты были гарантией порядка, смысла, непрерывности традиции и социальной поддержки. Разрушив их, мы получили более широкие возможности выбора и лишились практически всех ограничений. В итоге мы стали, конечно, более свободны, но и более одиноки. Как пишет Гидденс, мы оказались онтологически более беспокойными.

Теперь мы привносим это беспокойство и в наши любовные отношения. Сегодня любовь — это не просто эмоциональная поддержка, сочувствие и партнерство, но еще и панацея от экзистенциального одиночества. Мы ждем, что партнер станет для нас укрытием от неприятностей современной жизни. И дело не в том, что мы защищены меньше, чем наши предки. Вообще-то, скорее всего, наоборот. Но современный уклад жизни лишает нас традиционных ресурсов, и складывается ситуация, когда мы вынуждены обращаться к одному-единственному человеку в поисках защиты и эмоциональной поддержки. В прежние времена для этого существовали разнообразные социальные институты. Отношения взрослых людей между собой оказались перегружены неоправданными ожиданиями.

Разумеется, когда Адель описывает состояние ее брака, она не думает, что говорит об этой свойственной современности тоске и тревоге. Но я полагаю, что романтические отношения в их современном виде осложняются еще и болезненными укорами совести. Мы живем далеко от родных, не поддерживаем связи со школьными друзьями, часто переезжаем и начинаем все заново. Такое непостоянство накапливается, и любые романтические отношения то и дело грозят оборваться и рассыпаться — как будто любовь сама по себе недостаточно рискованна.

### **Современная история любви: короткая версия**

Вот вы встречаете кого-то и чувствуете ту самую химию между вами. Все очень мило, отношения преподносят множество приятных сюрпризов. Вам кажется, что все возможно, что есть надежда и вы поднимаетесь над обыденностью. Любовь поражает как молния, вы чувствуете себя

всесильным. Вам нравится эта лихорадка, вы хотите удержать нахлынувшие чувства. Но вам страшно. Чем больше вы привязываетесь, тем бóльшим рискуете. Тогда вы начинаете искать способы сделать любовь более предсказуемой, привязать ее. Вы даете первые клятвы и обещания и радостно уступаете небольшую часть личной свободы в обмен на некоторую стабильность. Вы создаете комфортное пространство с помощью разных привычек и ритуалов и стараетесь добиться уверенности. Но то первое возбуждение неразрывно связано с некоторой неопределенностью. Вы потому и «отрывались от земли», что не все было до конца ясно, оставались загадки. А последующие попытки удержать счастье приводят к тому, что из отношений уходит жизнь. Вам нравится комфорт и безопасность, но вы жалуется, что чувствуете себя скованными и вам не хватает спонтанности. Стремясь контролировать риски, связанные с безудержным увлечением и страстью, вы потихоньку эту страсть убиваете. Так рождается скука современного брака.

Любовь обещает нам спасение от одиночества и в то же время делает нас зависимыми от другого человека. Мы становимся более уязвимыми. Борьба с тревогой и беспокойством мы пытаемся за счет усиления контроля. Некоторые начинают сопротивляться неопределенности, которую в нашу жизнь вносит любовь, да еще с такой яростью, что теряют всю прелесть и богатство ощущений.

В долгосрочных отношениях мы почти всегда отдаем предпочтение стабильности. А ведь эротизм цветет только на почве непредсказуемости. Желание несовместимо с привычкой и повторением. Оно непокорно и не допускает контроля. И что же нам делать? Мы не хотим отказываться от надежности: ощущение прочной эмоциональной связи и возможность получать удовольствие напрямую зависят от чувства физической и эмоциональной безопасности. Но без элемента неожиданности нет ни нервного трепета, ни желания, ни ожидания. Эксперт в области мотивации Энтони Роббинс очень точно выразил эту мысль, сказав, что накал страсти в отношениях пропорционален приемлемому для вас уровню неопределенности.

### **Посмотреть свежим взглядом**

Как же внести элемент неопределенности в интимную жизнь? Как создать необходимый хрупкий баланс? Вообще-то неопределенность и так присутствует в отношениях. Еще восточные философы понимали, что



изменение — это единственное, что остается постоянным. Действительность настолько переменчива, что надо обладать изрядной долей высокомерия и самоуверенности, чтобы считать отношения постоянными и абсолютно надежными. Как говорится, если хотите рассмешить бога, расскажите ему о своих планах. Но ведь мы не сомневаемся в собственном могуществе. Истинные дети своего времени, мы убеждены, что нам все по плечу.

Мы называем страсть, присущую началу отношений, болезнью юности, которая неизбежно проходит. Мы отказываемся от страсти и ждем, что в утешение нам будет дана стабильность. Обменивая огонь на надежность, не меняем ли мы одну утопию на другую? Как пишет Стивен Митчелл, иллюзия возможной стабильности кажется более весомой, чем фантазии о страстных отношениях, но и то и другое — лишь плод нашего воображения. Мы хотим постоянства, мы готовы приложить усилия для его обеспечения, но ведь гарантий никогда нет. Пока мы любим, есть риск утраты; он связан и с критикой, и с неприятием, и с разрывом, и даже со смертью, и неважно, как сильно мы пытаемся застраховаться. Чтобы впустить в отношения неопределенность, иногда достаточно лишь отказаться от иллюзии постоянства. Посмотрев на ситуацию иначе, мы вдруг замечаем присущую нашему партнеру загадочность.

В разговоре с Адель я заметила, что, если мы хотим сохранить желание в долгосрочных отношениях, мы должны найти способ привнести в привычный нам ландшафт чувство неизвестного. Говоря словами Пруста, настоящее путешествие не в том, чтобы видеть новые места, а в том, чтобы смотреть на все новыми глазами.

Адель вспомнила, что действительно как-то пыталась экспериментировать со смещением точки восприятия: «Две недели назад случилось кое-что необычное. Мы были на работе, и Алан беседовал с кем-то из коллег. Я посмотрела на него и подумала: „Как же он хорош“. Это показалось мне очень странным, как будто я была не я. На мгновение я как бы забыла, что он мой муж и что с ним сложно, что он упрямый, заносчивый, что он меня раздражает и повсюду разбрасывает свои вещи. Я смотрела на него так, как будто я обо всем этом не знала, и меня вдруг потянуло к нему, как в самом начале. Алан очень умен, он хорошо говорит, и есть в нем что-то такое мягкое и сексуальное. Я забыла обо всех дурацких перепалках: я опаздываю, чем мы займемся на Рождество, почему ты это делаешь, и надо бы поговорить о твоей маме. И в этот момент я видела

только его. И теперь мне страшно интересно, чувствует ли он хоть когда-нибудь нечто подобное ко мне».

Когда я спросила Адель, рассказывала ли она Алану об этом, она тут же ответила «нет»: «Да вы что. Он меня засмеет». Я сделала предположение, что, возможно, чтобы вернуть романтику в отношения, важнее выйти из привычного круга и из-под гнета реальности, забыв о страхе. Эротизм вообще рискованное дело. Люди боятся позволить себе так посмотреть на человека, с которым они живут. Ведь оказывается, что другой — вполне самостоятельная свободная личность с собственными желаниями. Это осознание разрушает наш стабильный мир. И взглянув на своего партнера вне контекста наших отношений, мы тут же ощущаем, как связывающая нас вроде бы крепкая нить становится все более тонкой. Адель уязвима. И это проявляется в том, что она не уверена, испытывает ли Алан те же описанные чувства к ней.

Типичная защита от подобной угрозы — оставаться в рамках знакомого и комфортного: безобидные перебранки, привычный секс, повседневная рутина, привязывающая нас к реальности и охраняющая от любого возможного столкновения с чем-то иным.

Когда Адель смотрит на Алана вне привычного контекста их брака, как бы переключаясь с телеобъектива на широкоугольный, она видит его черты как отдельного от нее и не принадлежащего ей человека, и это привлекает ее. Она видит в нем мужчину. Некто, с кем она хорошо знакома, превращается в человека, по-прежнему неизвестного ей, даже спустя столько лет.

### **И вот когда ты думал, что прекрасно знаешь ее...**

Не только неопределенность, но и загадка — неотъемлемая черта любых отношений. Если пара обращается к психотерапевту, то часто оба уверены, что знают о своем партнере абсолютно все: «Мой муж не особенно любит говорить», «Моя подруга никогда бы не стала флиртовать с другим мужчиной», «Мой партнер не пойдет к психотерапевту», «Я же знаю, о чем ты думаешь», «Ей не нужны роскошные подарки — она и так в курсе, что я ее люблю». Я пытаюсь показать таким людям, как мало они на самом деле видят в своем партнере, хочу заставить каждого включить любопытство и заглянуть за разделяющую их стену.

В реальности мы никогда не знаем своего партнера так хорошо, как сами думаем. Митчелл напоминает, что даже в самом скучном браке

предсказуемость лишь мираж. Мы хотим постоянства и тем самым мешаем себе узнать больше о том, кто рядом с нами. Мы слишком много сил вкладываем в то, чтобы он или она соответствовали какому-то образу, зачастую созданному нашим воображением на основе наших же потребностей: «Одно могу сказать точно: он никогда ни о чем не тревожится. Он как скала. А я вот настоящий невротик», «Она не готова терпеть мои выходки», «Мы оба очень традиционны. Хотя у нее и есть ученая степень, она обожает сидеть дома и заниматься детьми». Мы видим то, что хотим увидеть, что готовы принять, и то же делает наш партнер. Мы намеренно сужаем угол зрения, обедняем образ партнера, игнорируя или отрицая существенные особенности, если они угрожают нарушить привычный уклад наших отношений. Мы и себя загоняем в рамки, отказываясь от значимых частей собственной личности во имя любви.

Но загнав себя и партнера в заданные шаблоны, нам не стоит удивляться, что страсть и возбуждение исчезают. Как ни жаль мне производить это, но при таком раскладе страдают два ключевых аспекта: вы не только теряете страсть, но и не обеспечиваете себе надежность.

Хрупкость искусственного баланса слишком редко становится очевидной, когда кто-то в паре вдруг нарушает все эти хитрые правила и требует возможности проявить свои естественные качества в отношениях.

Так случилось с Чарльзом и Роуз. Они женаты почти сорок лет — предостаточно времени, чтобы разобраться друг в друге. Чарльз подвижный, непостоянный, он провоцирует и ведет себя как игривый соблазнитель. Он человек страстей и нуждается в ком-то, кто поможет ему направить страсти в мирное русло и отвлечет в определенный момент. «Если бы не Роуз, у меня вряд ли бы сложилась карьера и вряд ли была бы семья», — признается он. Роуз сильная, независимая, четкая. У нее достаточно природного самообладания, чтобы уравнивать его порывы. Как говорится, она — камень, он — вода. Роуз предпринимала попытки романтических отношений и до встречи с Чарльзом, но они ее слишком утомляли. Она чувствовала себя опустошенной и несчастной. Чарльз компенсирует отсутствие у нее страстности. Но Роуз боится потерять контроль, а Чарльз переживает, что как раз потерять контроль ему и нравится больше всего. Они взаимно дополняют друг друга, что позволяет им иметь вполне гармоничные отношения в заданных рамках.

Пара жила в согласии, но однажды все рассыпалось. Бывает, что наступает момент, и мы понимаем, что прежняя жизнь нас больше

не устраивает. Часто это случается после значительного события, заставляющего пересмотреть саму структуру и смысл нашей жизни. Внезапно компромисс, который еще вчера всех устраивал, начинает казаться жертвой, на которую мы больше не готовы. Чарльз пережил череду потерь: смерть матери и близкого друга; появился страх за собственное здоровье. Все это заставило его осознать, что он смертен. И захотелось взять все в свои руки, выпустить на свободу жизненные силы, снова почувствовать возбуждение и восторг, которыми он жертвовал ради Роуз. Он больше не мог подавлять в себе такие черты, даже в обмен на стабильность и надежность. Но любая попытка Чарльза обсудить это пугает Роуз, и она уходит от разговора: «У тебя еще один кризис среднего возраста?»

И у Роуз, и у Чарльза случались отношения на стороне. Оба об этом знали, но без подробностей. И оба смогли пережить эти эпизоды. По крайней мере, Роуз смогла: «Я думала, бурные годы закончились для нас обоих. В конце концов, нам уже по шестьдесят!»

— А что именно кажется вам недопустимым? — спросила я.

— Нельзя делать мне больно! Нельзя рисковать нашим браком! Я же смогла принять условия, на которых основаны наши отношения. А он почему нет?

— А в чем они заключаются?

— Когда мы поженились, мы очень любили друг друга. И теперь любим. Но, скажем так, у нас обоих были сильные увлечения. Чарльз в итоге полностью в них разочаровался, ведь яркие страстные отношения всегда недолговечны, и ему доставались женщины, с которыми его связывало мало общего. Я радовалась, что все мои увлечения закончились. Мне было сложно, я теряла себя. Тогда мы не обсуждали все это, но нам обоим хотелось чего-то более стабильного и спокойного.

Роуз продолжала объяснять, что и у нее, и у Чарльза были иные ожидания от брака: партнерство, интеллектуальная стимуляция, физическая и эмоциональная забота, поддержка: «Мы очень ценили то, что нашли друг в друге».

Роуз происходила из бедной семьи. Ее отец владел свалкой старых автомобилей на окраине Теннесси. А у Роуз сегодня дорогой угловой офис на Манхэттене, на пятьдесят шестом этаже, с видом на Мэдисон-авеню: «У нас в городе не особо одобряли девушек с амбициями, а у меня их было немало. Когда я встретила Чарльза, я поняла, что он другой.

Он позволил бы мне делать то, чего я хочу. А в начале шестидесятых это было немало».

— А чего вы ждали от сексуальной стороны отношений? Это в шестидесятых тоже было довольно важной темой, — поинтересовалась я.

— Сексуальная сторона жизни меня устраивала. Мне казалось, что все в порядке, даже хорошо. Я всегда знала, что для Чарльза этого недостаточно, но думала, что он как-то с этим справится.

Через несколько недель я провела индивидуальную сессию с Чарльзом, и он поделился своей точкой зрения: «Секс с Роуз неплох, но всегда казался пресноватым. Иногда меня это устраивает, но бывали времена, когда становилось просто невыносимо. Я искал отношений в интернете, заводил интрижки, потом возвращался к Роуз. Старался прекратить связи на стороне, потому что наш брак вроде бы не допускал подобных историй. Но я не хочу больше жертвовать отличным сексом. Жизнь слишком коротка. Я старею. Пока я чувствую в себе эротический запал, я не боюсь смерти и забываю о возрасте, хотя бы на несколько мгновений».

Откровенно говоря, реакция Роуз меня удивляет. Секс не интересует ее уже многие годы. Может, и странно, но я вообще-то не думал, что ее так заденут мои увлечения другими женщинами. Ведь эмоционально я все так же привязан к ней и верен, как и раньше. Я не хочу ее обидеть и точно не собираюсь расставаться, но мне нужны перемены».

Чарльз ведет себя не по сценарию, но и Роуз играет не по правилам. Она хрупкая, она боится, и в ней почти ничего не осталось от той непобедимой женщины, которая нужна Чарльзу. В их отношениях подавлена сексуальность Чарльза, а хрупкость Роуз игнорируется. Они переросли свои прежние роли, и наступил кризис.

Роуз и Чарльз, возможно, и не подозревают об этом, но сейчас им дан прекрасный шанс развить и изменить отношения, чтобы каждый из них мог проявить все, что многие годы скрывалось и подавлялось. Невозможно постоянно все жестко контролировать, и Роуз нужна передышка. Не менее сложно и бесконечно сдерживать свои эротические порывы, и отказ Чарльза терпеть такую ситуацию — первый шаг в сторону нового поведения, при котором он наконец начнет вести себя с Роуз более естественно. Как ни странно, именно в разгар драмы Роуз и Чарльз снова начали заниматься сексом, впервые за многие годы. Роуз опять почувствовала желание по отношению к Чарльзу как раз в тот момент, когда у него вновь появились другие женщины. Чем больше он от нее

ускользает, тем больше она хочет его вернуть. Чарльз же, замечая, что он стал ей небезразличен, тоже почувствовал к ней эротическое влечение.

На протяжении долгих лет отношения пары строились на основе четкого паритета. Никто не мог выражать никаких чувств или желаний вне установленных пределов. Никому не позволялось вести себя иррационально, быть жадным или нечутким. А теперь у обоих вдруг появились желания и даже взаимные требования, и ни один не был готов отступить. Пара пережила много болезненных моментов, но в отношениях появилась живая энергия — оба с этим согласились.

«Я уже много лет не чувствовала себя так паршиво, — говорит Роуз. — Но где-то в душе я понимаю, что все это должно было случиться. Я всегда сосредотачивалась на материальном и понятном: что с деньгами, в порядке ли дом, как отправить детей в колледж, — и думала, что это и есть основа всего. Но, в конце концов, почему то, что важно Чарльзу, обязательно считать легкомысленным? Может, это просто иное проявление заботы о нашем браке».

Отказываясь признать, что нечто в их отношениях выходит за границы принятой нормы, Чарльз и Роуз добились как раз того, чего хотели бы избежать. Они желали бы сделать свои отношения более стабильными и надежными, а на деле почти разрушили их. Но оба наконец-то позволили себе проявить те стороны личности, которые долгое время находились под запретом, а это, безусловно, рискованный шаг. Само основание их отношений оказалось под угрозой. Для Роуз и Чарльза настало время открывать друг друга заново, и каждому пришлось пережить это и выйти из зоны комфорта.

## Взлом системы безопасности

Мы нередко думаем, что отношения защитят от сложностей и изменений во внешнем мире. Но природа любви такова, что ей чужда стабильность. А потому мы сужаем границы и добиваемся предсказуемости, и все ради чувства собственной безопасности. Но механизмы, используемые нами, чтобы сделать любовь безопасной, как раз и повышают наши риски. Мы вязнем в привычном и, возможно, получаем видимость семейного мира, но при этом впадаем в скуку. Под тяжестью конструкций, возводимых нами для усиления контроля, отношения теряют живость. И пара начинает задавать себе вопросы: «А куда же делось все приятное

и небанальное? Почему пропали новизна и возбуждение, почему я больше не взлетаю над повседневностью?»

Желание питается неизвестностью, и именно поэтому оно вызывает такое беспокойство. В книге *Open to Desire* («Открыт желанию») психоаналитик и буддист Марк Эпштейн объясняет, что наша готовность к неизвестности и связанным с ней неожиданностям и сохраняет желание. Наш партнер — другой человек, и замечая его отличия от нас самих, мы реагируем либо страхом, либо любопытством. Мы можем попытаться понять это другое существо и найти в нем что-то знакомое, а можем принять его целиком как загадку. Мы вольны не поддаваться желанию все контролировать и, оставаясь открытыми, сохранить способность делать открытия. Эротизм рождается в пространстве между беспокойством и увлеченностью. Мы не теряем интерес к партнеру: этот человек нам приятен, и нас к нему влечет. Но для многих отказаться от иллюзии надежности и безопасности и принять тот факт, что отношения по определению ненадежны и их нельзя зафиксировать раз и навсегда, оказывается слишком сложно.