

Партнёр с другим опытом: как не сравнивать



ОЛЕСЯ САРКИСЯН

18+

Олеся Саркисян

**Партнёр с другим опытом:
как не сравнивать**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Партнёр с другим опытом: как не сравнивать / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Почему чужой опыт кажется лучше нашего? Эта книга — глубокое и увлекательное исследование ловушки сравнения, в которую попадают многие пары. Автор объединяет психологию, нейробиологию и реальные жизненные истории, чтобы показать: количество связей не равно качеству близости, а прошлое партнёра — не угроза, а часть его уникальной истории. Вы узнаете, как работает ретроактивная ревность, откуда берётся синдром самозванца в спальне и как отличить свои желания от навязанных. Практикум на тридцать дней, чек-листы и упражнения помогут перестать сравнивать и начать чувствовать. Книга написана с теплом, юмором и уважением к читателю.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Ловушка сравнения: почему чужой опыт кажется лучше?	5
Глава 1. Миф о «чистом листе» и «профессоре»	15
Глава 2. Нейробиология привязанности: как мозг формирует привычки в отношениях	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Олеся Саркисян

Партнёр с другим опытом: как не сравнивать

Введение. Ловушка сравнения: почему чужой опыт кажется лучше?

О чём эта книга и почему она написана именно так

Прежде чем вы перевернёте первую страницу и погрузитесь в долгое, местами непростое, но увлекательное путешествие по закоулкам человеческой близости, мне хочется поговорить с вами честно и без академической сухости, потому что тема, которой посвящена эта книга, слишком часто обсуждается либо шёпотом на кухне, либо менторским тоном со страниц научных монографий, а между этими двумя крайностями живёт реальная жизнь с её растерянностью, неловкостью, надеждой и страстным желанием наконец-то понять, что же происходит внутри нас, когда мы остаёмся наедине с человеком, которого выбрали, и начинаем сравнивать себя с его прошлым.

Эта книга родилась не в тиши библиотек и не в стерильной тишине исследовательских лабораторий, хотя научная основа в ней присутствует и является фундаментом, на котором строится всё остальное, а из тысяч разговоров, из бессонных ночей, из тех моментов, когда человек признаётся самому себе в том, в чём боится признаться даже самому близкому другу, потому что стыд, как известно, живёт в темноте и терпеть не может, когда его вытаскивают на свет, а именно вытаскивание на свет и является первым шагом к освобождению от его власти, и если вы держите эту книгу в руках, значит, вы уже сделали половину этого шага, даже если пока не осознаёте этого до конца.

Я писал эту книгу для людей, которые устали от бесконечной гонки за призрачным идеалом, для тех, кто ложится в постель с любимым человеком и вместо того, чтобы растворяться в удовольствии и нежности, прокручивает в голове навязчивые мысли о том, что у партнёра было больше опыта, что он или она видел и пробовал нечто такое, чего вы никогда не сможете предложить, что где-то в прошлом остались люди, которые знали этого человека иначе, глубже, смелее, умелее, и это сравнение, которое поначалу кажется невинным и почти логичным, постепенно разрастается внутри отношений, как плесень в плохо проветриваемом помещении, отравляя воздух, которым вы дышите, и разрушая то хрупкое и драгоценное, что вы вместе создаёте.

Эта книга написана для пар, которые только начинают свой путь и ещё не успели накопить собственные традиции и ритуалы, и для тех, кто прожил вместе десятилетия и вдруг обнаружил, что чужой опыт каким-то непостижимым образом вклинился в их интимное пространство и занял там место, которого он не заслуживает, и для одиночек, которые ещё не встретили своего человека, но уже боятся, что не соответствуют неким неписаным стандартам, которыми полны современные разговоры о близости, и для тех, кто пережил расставание и теперь с опаской смотрит на нового партнёра, потому что прошлое предыдущих отношений оставило шрамы, которые болят даже тогда, когда кажется, что всё давно зажило.

Я писал её для мужчин, которых с детства учили, что они должны быть опытными, уверенными и всегда знать, что делать, и которые теперь с ужасом обнаруживают, что не знают, потому что рядом с ними человек со своим уникальным телом, своими реакциями и своими желаниями, а учебника по этому конкретному человеку не существует в природе, и для женщин, которым внушали, что их ценность связана с тем, насколько они соответствуют чужому

представлению о привлекательности и мастерстве, и которые теперь изо всех сил пытаются доказать нечто, что не требует доказательств, потому что настоящая близость начинается там, где заканчивается соревнование и начинается любопытство, живое, тёплое, жадное любопытство к другому человеку и к самому себе рядом с этим человеком.

Для пар, где один имеет за плечами богатый опыт, а другой только открывает для себя мир интимности, и для пар, где опыт примерно одинаков, но качество этого опыта настолько разное, что сравнение всё равно просачивается в разговоры и мысли, и для пар, где кто-то пережил травму и теперь боится прикосновений, а кто-то не знает, как быть рядом, чтобы не ранить ещё сильнее, и для пар, где разные темпераменты, разные скорости, разные представления о том, что такое хорошо, и где каждый вечер превращается в переговоры, которые хочется вести мягко и с уважением, но которые легко скатываются в обиды и взаимные упрёки, если не знать, как устроен этот тонкий механизм под названием совместная близость.

Почему сравнение с чужим опытом кажется таким естественным и таким мучительным одновременно

Человек — существо сравнивающее, и это не порок и не признак испорченности, а эволюционный механизм, который помогал нашим далёким предкам выживать в условиях, где ошибка могла стоить жизни, потому что умение оценить себя относительно других позволяло найти своё место в стае, понять, кто сильнее, кто быстрее, кто хитрее, и выстроить отношения таким образом, чтобы получить доступ к ресурсам и не быть изгнанным, а изгнание в древности означало верную смерть, поэтому стремление сравнивать себя с окружающими встроено в нашу психику на глубинном уровне, и бороться с ним бесполезно, но можно научиться с ним обращаться так, чтобы оно не разрушало то, что мы создаём, а помогало нам лучше понимать себя и своих близких.

В современном мире этот древний механизм получил невероятно мощное подкрепление в виде бесконечного потока информации о том, как живут другие, и хотя эта книга не посвящена тому, как влияют на нас вымышленные истории о чужом успехе, потому что вы просили обойтись без упоминания конкретных площадок и названий, общий принцип остаётся неизменным, а именно тот факт, что мы постоянно видим и слышим рассказы о чьих-то ярких и якобы безупречных отношениях, о чужих страстях и чужих достижениях, и наш мозг автоматически подстраивает под эти рассказы собственные ожидания, даже если мы умом понимаем, что видим только фасад, за которым скрывается не меньше проблем, чем у нас самих, и эта книга поможет вам разобраться, почему фасад так притягателен и как перестать в него всматриваться, переводя взгляд на живую, несовершенную, но настоящую жизнь, которая происходит здесь и сейчас.

Главный миф, с которым нам предстоит расстаться

Миф звучит примерно так: «Если у моего партнёра было больше опыта, значит, он знает, как правильно, а я нет, и поэтому я всегда буду проигрывать в сравнении с теми, кто был до меня, и мне никогда не удастся дотянуться до уровня, которого партнёр привык ожидать, потому что его тело помнит прикосновения других людей, его память хранит яркие моменты, которые я не могу повторить, и его представления о том, как должно быть, сформированы не мной, а кем-то другим».

Этот миф пронизывает огромное количество разговоров о близости, и я слышал его в сотнях вариаций, и каждый раз он звучал по-своему, но суть оставалась одной и той же, и суть эта заключается в убеждении, что опыт — это некая валюта, которой можно измерить ценность человека в постели, и что чем больше у человека было партнёров и чем больше он пережил ярких моментов, тем выше его ценность и тем сложнее рядом с ним тому, у кого опыт скромнее, и это убеждение настолько глубоко укоренилось в культуре, что воспринимается как само собой разумеющееся, хотя при ближайшем рассмотрении оно рассыпается на глазах, как картонный домик, потому что количество не равно качеству, потому что привычка не равна

умению, потому что механическое повторение однажды заученных действий не имеет ничего общего с живым откликом на конкретного человека, который находится рядом с вами сегодня, а не в прошлом.

Опыт — это не диплом, который выдаётся по окончании курса и висит на стене, подтверждающая вашу компетентность, а скорее набор следов, которые жизнь оставила на человеке, и эти следы могут быть как целительными, так и болезненными, и человек с богатым опытом может нести в себе не только уверенность, но и страх, не только умение, но и усталость, не только знание того, что работает, но и ошибочное убеждение, что он знает всё, а это убеждение, как мы увидим дальше, является одним из самых серьёзных препятствий на пути к настоящей близости, потому что оно закрывает дверь для любопытства и превращает живую встречу двух людей в повторение давно отрепетированного спектакля, где каждое движение известно заранее и потому лишено трепета и новизны.

Почему партнёр с другим опытом — это не угроза, а приглашение к исследованию

Когда мы смотрим на опыт партнёра как на угрозу, мы неизбежно оказываемся в позиции обороняющегося, который боится, что его вот-вот разоблачат, и в этой позиции невозможно расслабиться, невозможно почувствовать удовольствие, невозможно быть собой, потому что всё внимание уходит на то, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, которые мы сами же и придумали, и эти придуманные ожидания часто не имеют ничего общего с реальными желаниями партнёра, потому что реальные желания другого человека мы можем узнать только одним способом, а именно спросив его и выслушав ответ, а не додумав за него то, что кажется нам логичным, и этот простой принцип, который звучит настолько очевидно, что почти обидно, на практике оказывается одним из самых сложных для воплощения, потому что разговоры о близости требуют уязвимости, а уязвимость требует доверия, а доверие не возникает по команде и не появляется мгновенно, а вырастается постепенно, как сад, который нужно поливать, пропалывать и защищать от холода.

Опыт партнёра — это не экзамен, который вам предстоит сдать, а книга, которую можно читать вместе, и эта книга написана не для того, чтобы вы почувствовали себя невежественным, а для того, чтобы вы получили доступ к знанию о том, как устроен этот конкретный человек, что ему нравится, чего он избегает, о чём мечтает и чего боится, и если вы сумеете переключиться с позиции «я недостаточно хорош» на позицию «мне интересно узнать тебя ближе», то произойдёт удивительная вещь, потому что интерес, живой и неподдельный, сам по себе является одним из самых мощных афродизиаков, и человек, который чувствует, что его изучают с нежностью и вниманием, раскрывается навстречу, и в этом раскрытии рождается та близость, которую невозможно ни подделать, ни повторить, ни сравнить с чем-либо, потому что она уникальна, как уникальны отпечатки пальцев или рисунок снежинки.

Ретроактивная ревность как главный враг настоящего

Одно из самых мучительных проявлений ловушки сравнения называется ретроактивной ревностью, и это чувство заслуживает отдельного разговора, потому что оно способно отравить отношения, в которых для него нет никаких реальных оснований, и я хочу, чтобы вы запомнили одну важную мысль с самого начала, а именно то, что ретроактивная ревность почти всегда говорит не о прошлом партнёра, а о вашем настоящем, о вашей неуверенности, о ваших страхах, о ваших необработанных ранах, которые прошлое партнёра просто задевает, как палец задевает больной зуб, и боль возникает не потому, что палец злой, а потому, что зуб больной, и работать нужно с зубом, а не запрещать себе прикасаться к нему.

Ретроактивная ревность проявляется в самых разных формах, и одна из них — это навязчивое желание узнать подробности прошлого партнёра, узнать, с кем он был, как это происходило, что он чувствовал, и это желание маскируется под интерес, но на самом деле оно питается болью, которую мы сами себе причиняем, задавая вопросы, ответы на которые не

приносят ничего, кроме новых терзаний, и в этой книге мы будем разбираться, откуда берётся эта потребность, почему она так сильна и как научиться жить с ней так, чтобы она не разрушала то хорошее, что есть между вами, и я расскажу вам историю одной пары, где эта ревность чуть не разрушила многолетний союз, и покажу, какие шаги помогли им выбраться из этого лабиринта, и эти шаги вы сможете применить к своей ситуации, какой бы она ни была.

Упражнение, с которого начинается путь

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам небольшое, но важное упражнение, которое я называю первым шагом к осознанности, и выполнить его можно прямо сейчас, не откладывая на потом, потому что откладывание — это лучший друг страха, и чем дольше вы откладываете, тем сильнее страх становится, и тем труднее его преодолеть, и вот в чём суть этого упражнения, которое займёт у вас несколько минут, но может стать началом большого пути.

Возьмите лист бумаги, а если листа под рукой нет, то откройте заметки на телефоне или просто проговорите вслух самому себе, и честно ответьте на вопрос о том, какие именно сравнения с чужим опытом партнёра мучают вас больше всего, и не пытайтесь сразу же оправдать или осудить эти сравнения, просто назовите их так, как они звучат в вашей голове, и вы увидите, что многие из них, будучи вытащенными на свет, теряют часть своей силы, потому что в темноте они выглядят как чудовища, а на свету оказываются всего лишь тенью, которую отбрасывает ваша неуверенность, и уже одного этого осознания часто бывает достаточно, чтобы почувствовать первое облегчение, а дальше мы будем работать с каждым из этих сравнений отдельно, постепенно, шаг за шагом, и вы увидите, как меняется ваше отношение к себе, к партнёру и к тому, что происходит между вами.

Что вас ждёт в этой книге

Я построил эту книгу как путешествие от растерянности к уверенности, от сравнения к любопытству, от страха к принятию, и каждая часть этого путешествия будет вести вас по определённой территории, которую мы будем изучать вместе, и я не буду обещать вам, что после прочтения все проблемы исчезнут, потому что жизнь сложнее любых обещаний, и люди, которые обещают мгновенные решения, обычно продают иллюзии, а я хочу продать вам нечто более ценное, а именно понимание того, как устроена эта сложная механика, чтобы вы могли самостоятельно находить ответы на вопросы, которые будут возникать у вас в будущем, потому что я не смогу быть рядом с вами всегда, но знание, которое вы получите, останется с вами и будет вашим компасом в тех ситуациях, которые жизнь подбросит вам на пути.

В первой части мы займёмся анатомией опыта, то есть разберёмся, из чего складывается то, что мы называем сексуальным и эмоциональным опытом, как он формируется, почему количество партнёров не равно качеству близости, и что происходит в мозге, когда человек переживает привязанность, и почему старые связи оставляют следы, которые могут мешать новым отношениям, но могут и обогащать их, если подойти к этому с умом и терпением. Во второй части мы разберём психологию сравнения, то есть поймём, почему мы сравниваем себя с другими, как работает социальное сравнение, откуда берётся синдром самозванца в спальне, и как справляться с травмами прошлого, которые партнёр приносит в ваши отношения, и как не стать спасателем, который растворяется в чужой боли и теряет себя. В третьей части мы перейдём к инструментам, и это будет самая практическая часть книги, где я расскажу, как говорить о сексе без стыда, как перезагрузить чувственность с помощью практик осознанности, как создавать собственные ритуалы, которые сделают вашу пару уникальной, и как работать с фантазиями, которые могут пугать, но могут и обогащать близость, если обращаться с ними бережно и с уважением к границам друг друга.

В четвёртой части мы разберём сложные случаи, потому что жизнь не всегда состоит из лёгких и приятных моментов, и иногда разница в опыте создаёт пропасть, которую нужно чем-то заполнять, и мы поговорим о разном уровне либидо, об открытых отношениях и немонога-

мии, о кризисах, изменах и потере влечения, и о том, как экологично завершать отношения, если стало ясно, что вы несовместимы, и как не тащить багаж прошлого в новые отношения, потому что каждый из нас заслуживает начинать с чистого листа, даже если этот лист уже не совсем чистый, и в этом нет ничего страшного, потому что опыт — это не грязь, а краска, и от того, как мы её используем, зависит рисунок нашей жизни. В пятой части вас ждёт практикум на тридцать дней, где каждому дню посвящено небольшое упражнение или размышление, и я советую не проглатывать эту часть за один вечер, а проходить её постепенно, день за днём, потому что настоящие изменения происходят не от скорости, а от регулярности, и маленькие шаги, сделанные каждый день, приводят к результатам, которых невозможно достичь рывком.

В заключении мы поговорим о том, что любовь — это не соревнование и не сравнение, а создание, и что уникальность вашей истории важнее любого чужого опыта, и что принятие несовершенства, своего и партнёра, это не капитуляция, а освобождение, которое открывает дорогу к настоящей близости, и в приложениях вы найдёте словарь терминов, список рекомендованной литературы, анкету для пар и информацию о том, куда можно обратиться за профессиональной помощью, если самостоятельно справиться не получается, а в этом нет ничего постыдного, потому что обращаться за помощью — это признак зрелости, а не слабости.

Несколько слов о том, как читать эту книгу

Эту книгу можно читать подряд, от начала до конца, и это, пожалуй, самый естественный способ, потому что я выстраивал её как последовательное путешествие, где каждая следующая глава опирается на предыдущую, и если вы начнёте с середины, то можете потерять часть контекста, который важен для понимания, но если вам хочется сначала заглянуть в те главы, которые кажутся наиболее актуальными для вашей ситуации, то это тоже вполне допустимо, потому что книга создана для вас, а не вы для книги, и она должна служить вашим потребностям, а не наоборот, и если какая-то глава покажется вам не относящейся к делу, вы можете пропустить её и вернуться к ней позже, когда почувствуете, что пришло время, потому что всему своё время, и насиловать себя чтением того, что сейчас не откликается, не имеет никакого смысла, а вот возвращаться к прочитанному через некоторое время очень полезно, потому что знакомый текст открывается с новой стороны, когда меняется наша жизнь и наш взгляд на вещи.

Я также хочу предупредить вас о том, что в книге будут моменты, которые могут вызвать у вас сопротивление или неприятные чувства, потому что мы будем касаться тем, которые многие предпочитают обходить стороной, и я не буду делать вид, что этих тем не существует, и не буду смягчать формулировки до такой степени, что смысл потеряется, но при этом я буду предельно бережен и не стану давить на больные места без необходимости, и если вам станет слишком тяжело, отложите книгу, сделайте паузу, вернитесь к ней, когда почувствуете силы, и помните, что вы не обязаны читать всё сразу, и что забота о себе важнее выполнения плана по чтению, потому что книга — это инструмент, а не экзамен, и она должна помогать вам, а не добавлять стресса в вашу жизнь.

Я также хочу сказать несколько слов о тех историях, которые вы найдёте на страницах этой книги, и эти истории основаны на реальных случаях из практики, но все имена, детали и обстоятельства изменены таким образом, чтобы невозможно было узнать конкретных людей, и это сделано из уважения к тем, кто доверил мне свои переживания, и я благодарен им за то, что они позволили мне использовать их опыт для помощи другим, и если вы узнаете в какой-то истории себя, это не потому, что я писал именно о вас, а потому, что человеческие переживания универсальны, и то, что кажется уникальным и неповторимым, на самом деле переживается миллионами людей, и в этом есть большое утешение, потому что мы не одиноки в своей боли и в своей растерянности, и осознание этого факта уже само по себе является целительным.

Почему я написал эту книгу именно сейчас

Мир меняется с невероятной скоростью, и отношения между людьми меняются вместе с ним, и то, что было нормой для наших родителей, сегодня кажется странным или даже неприемлемым, а то, что сегодня кажется естественным, ещё двадцать лет назад вызвало бы шок, и в этой текучей реальности люди теряют ориентиры и начинают сравнивать себя с другими ещё больше, чем раньше, потому что вокруг стало слишком много информации о том, как живут другие, и слишком мало разговоров о том, как жить с самим собой и с человеком, которого выбрал, и эта книга — попытка заполнить эту брешь, предложить не готовые ответы, а способ думать о близости, который позволяет сохранять себя и при этом быть рядом с другим, не теряя его и не теряя себя, и этот баланс, как показывает практика, является одним из самых сложных в человеческой жизни, но и одним из самых ценных, и я верю, что научиться этому балансу можно, если подойти к делу с терпением, знанием и, что немаловажно, с чувством юмора, потому что способность смеяться над своими страхами и неловкостями — это не признак легкомыслия, а признак внутренней силы, которая помогает проходить через трудности, не ожесточаясь и не теряя способности радоваться.

Я написал эту книгу, потому что видел слишком много людей, которые мучились из-за сравнений, которые не имели никакого реального основания, и видел, как эти мучения разрушали то, что могло бы быть прекрасным, и я знаю, что можно жить иначе, и хочу, чтобы вы это тоже узнали, и пусть путь к этому «иначе» будет нелёгким, потому что лёгких путей в этой области не бывает, но он будет вашим, и на этом пути вы обретёте нечто такое, что невозможно купить или выменять, а именно способность быть в близости без страха, без сравнения, без бесконечной внутренней гонки, и это, поверьте мне, стоит усилий, потому что близость — это одно из немногих подлинных сокровищ, которые доступны человеку в этой жизни, и то, как мы обращаемся с этим сокровищем, во многом определяет качество нашей жизни, и я хочу, чтобы вы обращались с ним бережно и с любовью, и чтобы эта книга стала для вас помощником на этом пути.

Что такое ловушка сравнения и почему она захлопывается так легко

Ловушка сравнения захлопывается легко, потому что она построена на естественных механизмах психики, а не на каком-то злом умысле или врождённой испорченности, и если вы попали в неё, это не значит, что с вами что-то не так, и это не значит, что вы плохой человек или плохой партнёр, и это не значит, что ваши отношения обречены, потому что попасть в ловушку можно случайно, но выбраться из неё можно осознанно, и вся эта книга посвящена тому, как это сделать, и я хочу, чтобы вы отнеслись к ней как к карте, а не как к приговору, потому что карта показывает дорогу, а приговор отнимает надежду, и я не собираюсь отнимать у вас надежду, а собираюсь её укрепить, потому что надежда — это не наивность, а ресурс, который помогает двигаться вперёд даже тогда, когда кажется, что всё безнадежно.

Ловушка сравнения работает следующим образом: мы наблюдаем за партнёром, замечаем, что он или она делает что-то не так, как мы ожидали, или, наоборот, делает что-то слишком умело, и наш мозг мгновенно достраивает историю, в которой этот навык или это неумение объясняется прошлым опытом, и мы делаем вывод, который может быть полностью ошибочным, но который мы принимаем за истину, потому что он логичен, а логика, как известно, бывает ловушкой, если она не проверена фактами и не подкреплена диалогом, и вот этот вывод начинает жить своей жизнью, обрастает новыми подробностями, которые мы тоже придумываем, и в конце концов мы начинаем реагировать не на реального партнёра, а на вымышленный образ, который мы сами создали, и реальный человек, живой и дышащий, оказывается запертым в клетке наших фантазий, и он может даже не догадываться о том, что происходит, а если и догадывается, то не понимает, почему мы так себя ведём, и между нами вырастает стена, которую мы же и построили, хотя никто нас об этом не просил.

Эта книга поможет вам научиться замечать момент, когда вы делаете такой вывод, и останавливаться, и задавать вопросы вместо того, чтобы додумывать, и слушать ответы вместо того,

чтобы спорить с ними в своей голове, и проверять свои предположения вместо того, чтобы принимать их за истину, и этот навык, который психологи называют проверкой реальности, является одним из самых полезных в отношениях, потому что он спасает от огромного количества недопониманий и обид, которые возникают из ничего, из пустоты, из нашего собственного воображения, которое любит создавать драмы там, где всё могло бы быть просто и ясно, если бы мы набрались смелости и спросили.

Как отличить здоровый интерес к прошлому партнёра от нездорового копания

Этот вопрос заслуживает отдельного разговора, потому что грань между этими двумя вещами очень тонкая, и её легко перепутать, и я хочу, чтобы вы с самого начала понимали, в чём разница, потому что это понимание избавит вас от многих ненужных страданий, и вот в чём она заключается: здоровый интерес к прошлому партнёра питается желанием лучше понять человека, которого вы любите, и этот интерес открыт, он не цепляется за конкретные детали, он не требует полного отчёта, он принимает тот факт, что у партнёра была жизнь до вас, и эта жизнь была разной, и он готов услышать то, что партнёр хочет рассказать, и не настаивает на том, о чём партнёр говорить не хочет, и после такого разговора между вами становится больше доверия, а не меньше, и вы чувствуете, что стали ближе, а не дальше, и это главный критерий, по которому можно отличить здоровый интерес от нездорового.

Нездоровое копание, напротив, питается страхом и неуверенностью, и оно никогда не бывает удовлетворено, потому что сколько бы вы ни узнали, вам всегда будет мало, и вы будете требовать новых подробностей, и каждая новая подробность будет ранить вас всё сильнее, и вы будете возвращаться к этим мыслям снова и снова, как язык возвращается к больному зубу, и после таких разговоров становится хуже, а не лучше, и доверие разрушается, а не укрепляется, и вы чувствуете, что отдаляетесь друг от друга, даже если физически находитесь в одной постели, и эта разница является компасом, который поможет вам понять, куда вы движетесь, и если вы замечаете, что ваши расспросы больше похожи на нездоровое копание, это не повод себя ругать, а повод остановиться и задуматься о том, что на самом деле стоит за этим, и в этой книге мы будем учиться задавать себе правильные вопросы, чтобы не разрушать то, что нам дорого.

Роль самооценки в ловушке сравнения

Самооценка — это фундамент, на котором стоит наша способность быть в близости без разрушения, и если фундамент шатается, то никакие техники и упражнения не помогут, потому что они будут лишь косметическим ремонтом на треснувшем основании, и поэтому работа с самооценкой является одной из центральных тем этой книги, и я хочу сказать вам прямо: если вы чувствуете, что не заслуживаете любви, что вы недостаточно хороши, что вас можно любить только из жалости или по ошибке, то никакие доказательства обратного не помогут, пока вы сами не измените это убеждение, и это изменение не происходит по щелчку пальцев, но оно возможно, и путь к нему лежит через понимание того, откуда взялось это убеждение, через работу с внутренним критиком, через принятие своих несовершенств, через опыт отношений, в которых вас принимают таким, какой вы есть, и этот опыт постепенно перестраивает нейронные связи в мозге, и вы начинаете верить в то, что вам говорят, потому что это подтверждается реальностью, а не потому, что вы заставили себя поверить.

Низкая самооценка в контексте отношений с опытным партнёром проявляется особенно ярко, потому что рядом с человеком, который, как вам кажется, знает и умеет больше, ваша неуверенность получает неисчерпаемый источник питания, и вы начинаете интерпретировать каждое его действие как доказательство вашей неполноценности, и даже нейтральные вещи приобретают угрожающий смысл, и вы попадаете в замкнутый круг, где ваши собственные мысли подтверждают ваши собственные страхи, и разорвать этот круг можно только одним способом, а именно поставив под сомнение сами убеждения, на которых он держится, и это требует смелости, потому что проще продолжать верить в свою неполноценность, чем при-

знать, что эта неполноценность существует только в вашей голове и не имеет отношения к реальности.

Почему чужой опыт кажется лучше своего

Чужой опыт кажется лучше своего по нескольким причинам, и первая из них заключается в том, что мы видим только фасад и не видим изнанки, и это универсальный закон восприятия, который работает не только в отношениях, но и во всех сферах жизни, и если бы мы могли видеть не только то, что человек показывает, но и то, что он скрывает, мы бы обнаружили, что за блестящей поверхностью скрывается не меньше проблем, чем у нас самих, а иногда и больше, и что люди, которые кажутся уверенными и опытными, часто несут в себе такие же страхи и сомнения, как и мы, просто они научились лучше их прятать, и это открытие может показаться разочарованием, но на самом деле оно освобождает, потому что позволяет увидеть партнёра не как недостижимого полубога, а как живого человека, с которым можно строить отношения на равных, а не снизу вверх.

Вторая причина заключается в том, что мы склонны идеализировать прошлое, потому что память устроена таким образом, что сохраняет яркие моменты и стирает рутину, и когда мы думаем о прошлом опыте партнёра, мы представляем себе череду ярких и страстных эпизодов, но забываем о том, что между этими эпизодами была обычная жизнь с её скукой, недопониманиями, разочарованиями и всем тем, из чего состоит любая человеческая жизнь, и мы сравниваем своё несовершенное настоящее с идеализированным прошлым, которое на самом деле таким не было, и это сравнение заранее проиграно, потому что оно построено на ложных основаниях, и осознание этого факта помогает вернуть себе трезвость и перестать гоняться за призраками.

Третья причина заключается в том, что мы не знаем, как партнёр оценивает свой прошлый опыт, и предполагаем, что он вспоминает его с восторгом и сравнивает нас с ним не в нашу пользу, но на самом деле это предположение может быть полностью ошибочным, потому что многие люди вспоминают свой прошлый опыт с горечью, с сожалением, с облегчением от того, что это закончилось, и ценят в новых отношениях именно то, чего не было в прежних, а именно спокойствие, принятие, нежность, верность, и если вы спросите партнёра об этом и получите честный ответ, вы можете обнаружить, что ваши страхи не имеют никакого отношения к тому, что происходит в его душе, и что вы боретесь с драконом, которого сами и нарисовали на стене.

Как работает память и почему прошлое не так сильно, как кажется

Память — это не видеозапись, которую можно перемотать и посмотреть в точности так, как было, а скорее реконструкция, которая каждый раз создаётся заново и на которую влияют наши текущие эмоции, наши убеждения и наше состояние, и поэтому воспоминания о прошлом опыте с годами меняются, и то, что когда-то казалось ярким и важным, может побледнеть и потерять значение, а то, что казалось незначительным, может выйти на первый план, и это означает, что прошлое партнёра не является чем-то застывшим и неизменным, как музейный экспонат, а скорее живой тканью, которая продолжает меняться в зависимости от того, как человек переосмысливает свой опыт, и в этих переосмыслениях вы можете играть не последнюю роль, если ваши отношения станут для партнёра тем новым опытом, который изменит его взгляд на прежние вещи, и это даёт вам возможность влиять на то, как партнёр воспринимает своё прошлое, не через запреты и требования, а через создание новых ярких моментов, которые постепенно вытесняют старые и занимают их место в памяти.

Кроме того, важно понимать, что мозг не хранит все детали прошлого опыта с одинаковой чёткостью, и многие вещи забываются или искажаются до неузнаваемости, и то, о чём партнёр рассказывает, может быть не точным воспроизведением событий, а скорее историей, которую он сам себе рассказал много раз и в которую сам поверил, и эта история может быть далека от реальности, и поэтому сравнивать себя с этой историей — занятие неблагодарное,

потому что вы сравниваете себя с вымыслом, а не с фактами, и осознание этого факта помогает снять часть груза с ваших плеч и перестать терзать себя тем, что, возможно, никогда не было таким, как вы себе представляете.

Что делать, если вы уже попали в ловушку

Если вы читаете эти строки и понимаете, что уже находитесь в ловушке сравнения, и что она захлопнулась, и что вы не знаете, как из неё выбраться, я хочу, чтобы вы сделали несколько вдохов и выдохов и напомнили себе, что выход есть всегда, и что миллионы людей проходили через то, через что проходите вы, и что это не конец, а начало нового этапа, и что первый шаг к выходу — это признание того, что проблема существует, и вы его уже сделали, просто открыв эту книгу, и это не мелочь, а большое дело, потому что признание проблемы — это половина её решения, а вторая половина — это последовательные действия, которые мы будем осваивать вместе.

Не пытайтесь решить всё сразу, не требуйте от себя мгновенных изменений, не ругайте себя за то, что до сих пор не справились, потому что самобичевание — это не мотивация, а тормоз, который мешает двигаться вперёд, и вместо того, чтобы тратить силы на борьбу с собой, направьте их на понимание того, что происходит, и на маленькие шаги, которые постепенно приведут вас к другому состоянию, и эти шаги могут быть совсем крошечными, например, заметить одну мысль-сравнение и не поддаться ей, или задать партнёру один вопрос вместо того, чтобы додумывать за него, или просто сделать паузу и перевести внимание на дыхание, когда чувствуете, что накрывает волна тревоги, и эти маленькие шаги, повторяемые снова и снова, постепенно перестраивают ваш способ реагирования и создают новые нейронные пути, которые со временем становятся основными.

Обещание, которое я даю вам в начале этого пути

Я обещаю вам, что эта книга будет честной, что я не буду приукрашивать сложности и не буду делать вид, что всё просто и легко, но при этом я обещаю, что она будет доброй, что я не буду осуждать вас за ваши чувства и мысли, какими бы они ни были, и что я буду относиться к вам с уважением и теплом, потому что вы заслуживаете этого просто по факту своего существования, а не за какие-то достижения, и я обещаю, что книга будет полезной, что каждая глава будет содержать конкретные идеи и инструменты, которые вы сможете применить в своей жизни, а не только теоретические рассуждения, которые приятно читать, но невозможно использовать, и я обещаю, что книга будет интересной, что я буду рассказывать истории, приводить примеры, использовать метафоры и иногда шутить, потому что тема, какой бы серьёзной она ни была, не требует постоянной мрачности, и юмор, уместный и добрый, помогает усваивать даже самые сложные вещи, и я надеюсь, что вы оцените этот подход и что чтение этой книги станет для вас не повинностью, а удовольствием, потому что я писал её именно с таким намерением.

И последнее, что я хочу сказать перед тем, как мы начнём

Ловушка сравнения — это не приговор, а вызов, и то, как вы ответите на этот вызов, во многом определит качество ваших отношений и качество вашей жизни, и я верю, что у вас есть силы справиться с этим вызовом, потому что вы уже сделали первый шаг, а тот, кто делает первый шаг, уже находится на пути, и путь этот может быть долгим, но он ведёт к тому, что действительно важно, а именно к способности быть рядом с другим человеком без страха, без масок, без бесконечного внутреннего суда, и к способности принимать любовь и дарить её без оглядки на то, что было у кого-то когда-то, потому что ваша история — это не сумма чужих историй, а нечто новое, что создаётся прямо сейчас, в этот самый момент, и я приглашаю вас отправиться в это путешествие вместе со мной, шаг за шагом, страницу за страницей, и я обещаю, что буду рядом на этом пути, насколько это возможно для автора и читателя, и что я сделаю всё, чтобы вы не пожалели о том, что взяли эту книгу в руки, потому что ваше

время и ваше внимание — это драгоценные ресурсы, и я отношусь к ним с благодарностью и ответственностью.

Теперь давайте перевернём страницу и начнём.

Глава 1. Миф о «чистом листе» и «профессоре»

Когда два человека встречаются и между ними вспыхивает то самое чувство, которое принято называть влечением, очень быстро на поверхность выходит вопрос об опыте, и этот вопрос может быть задан вслух, а может остаться невысказанным, но он всё равно будет витать в воздухе, как запах духов, который невозможно не почувствовать, и от того, как каждый из партнёров относится к этому вопросу, во многом зависит, превратится ли их встреча в глубокую и живую связь или утонет в бесконечных сравнениях и взаимных упрёках, которые незаметно подтачивают отношения изнутри, пока они не рухнут, оставив после себя недоумение и горечь.

Существует устойчивое представление, которое можно назвать культурным мифом, о том, что опыт в интимной сфере подобен мышце, которую можно натренировать, и чем больше тренировок, тем сильнее мышца, и соответственно, тем лучше человек умеет любить и доставлять удовольствие, и это представление настолько распространено, что его оспаривает, и оно проникает в разговоры, в шутки, в советы подруг и друзей, в фильмы и книги, и формирует ожидания, которые потом разбиваются о реальность, потому что реальность устроена сложнее и интереснее, чем простая арифметика количества, и в этой главе мы разберём, почему количество партнёров не равно качеству близости, и что на самом деле стоит за ярлыками «новичок» и «профессор», которые мы так легко навешиваем на себя и на других.

Почему количество партнёров не равно качеству близости

Начнём с того, что близость — это не навык, который можно отточить до автоматизма, как вождение автомобиля или игра на музыкальном инструменте, потому что каждый человек, с которым мы вступаем в близость, уникален, и то, что работает с одним, может совершенно не работать с другим, и поэтому механическое повторение однажды заученных действий не только не помогает, но иногда и мешает, потому что превращает живую встречу двух людей в исполнение ритуала, лишённого души и отклика, и человек, у которого было много партнёров, может быть на самом деле менее чутким, чем тот, у кого опыт скромнее, но кто умеет слушать и чувствовать того, кто находится рядом с ним здесь и сейчас.

Представьте себе двух людей, и пусть первый из них провёл годы, переходя от одних отношений к другим, и каждый раз он повторял примерно один и тот же сценарий, потому что так было удобнее, потому что так было привычнее, потому что не нужно было задумываться о том, что происходит, и этот человек накопил внушительное количество связей, но каждая из них была поверхностной, и он так и не научился по-настоящему видеть другого человека, потому что видел только себя в отражении чужих реакций, и второй человек, у которого был всего один или два партнёра, но с которыми он прошёл через глубокие и трудные периоды, через разговоры до утра, через ссоры и примирения, через узнавание другого во всех его проявлениях, и этот второй человек, возможно, знает о близости гораздо больше, чем первый, потому что знание рождается не из количества, а из глубины, и глубина требует времени, внимания и готовности идти в неизвестное, а не скользить по поверхности.

Кроме того, важно понимать, что опыт бывает разным, и не всякий опыт является полезным, потому что человек может годами находиться в отношениях, которые его разрушают, и выносить из этих отношений не мудрость, а травмы, и тогда его богатый опыт становится не инструментом, а обузой, которая мешает ему строить что-то новое, потому что он тащит за собой груз страхов, обид и защитных механизмов, которые когда-то помогали выжить, но теперь мешают жить, и рядом с таким человеком новый партнёр может столкнуться с недоверием, с холодностью, с закрытостью, и это будет не потому, что новый партнёр плох, а потому, что старые раны ещё не зажили, и их нужно лечить, а не сравнивать с ними свои достижения.

Ещё один важный аспект заключается в том, что качество близости зависит не только от того, что человек умеет, но и от того, что он чувствует, и от того, насколько он способен быть в контакте с собой и с другим, и эта способность не тренируется через количество партнёров, а развивается через внутреннюю работу, через честность с собой, через готовность признавать свои слабости и учиться на своих ошибках, и человек, который провёл годы в терапии и научился понимать свои эмоции, может быть гораздо более чутким партнёром, чем тот, кто просто сменил десяток партнёров в поисках удовольствия, потому что удовольствие без контакта быстро приедается, а контакт без удовольствия всё равно остаётся ценным, потому что питает душу и создаёт ту связь, которая делает отношения живыми.

Наконец, стоит сказать о том, что само понятие «качество близости» очень субъективно, и то, что один человек считает потрясающим, другой может считать посредственным, и здесь нет единого стандарта, по которому можно было бы измерить и сравнить, и поэтому любые попытки выстроить иерархию опыта обречены на провал, потому что они игнорируют уникальность каждой пары и каждого человека, и вместо того чтобы гнаться за призрачным эталоном, гораздо полезнее спросить себя и своего партнёра о том, что важно именно для вас двоих, и строить свою близость на основе этого понимания, а не на основе чужих мерок, которые к вам не имеют никакого отношения.

Опыт как багаж: чемоданы с камнями или с инструментами?

Опыт можно сравнить с багажом, который каждый из нас несёт за плечами, вступая в новые отношения, и этот багаж может быть разным, и от того, что именно мы в нём несём, зависит, насколько легко нам будет идти по дороге близости, и я хочу предложить вам метафору, которая, надеюсь, поможет увидеть эту разницу наглядно, и эта метафора — чемоданы, которые бывают двух видов, и первый вид — это чемоданы с камнями, а второй — чемоданы с инструментами.

Чемодан с камнями — это опыт, который человек не переработал, не осмыслил, не превратил в знание, и камни эти могут быть разными, и среди них обиды на бывших партнёров, страхи, которые не имеют под собой реальной почвы, убеждения о себе и о других, которые когда-то были сформированы в болезненных обстоятельствах и с тех пор не пересматривались, привычки, которые когда-то помогали защищаться, но теперь мешают открываться, и этот чемодан тяжёлый, и его хочется поставить на землю и отдохнуть, но человек, который его несёт, часто не осознаёт, что можно иначе, и продолжает тащить его за собой, и этот груз давит на новые отношения, и они начинают трещать под его весом, потому что новый партнёр не виноват в том, что было раньше, но вынужден расплачиваться за это, и это несправедливо, но так бывает, и задача человека, который несёт такой чемодан, состоит в том, чтобы разобрать его, вынуть камни, посмотреть на них, понять, откуда они взялись, и решить, что с ними делать, и эту работу можно делать самостоятельно, а можно с помощью специалиста, и в этом нет ничего зазорного, потому что забота о своём внутреннем мире — это признак зрелости, а не слабости.

Чемодан с инструментами — это опыт, который человек переработал и превратил в ресурс, и в этом чемодане лежат не камни, а полезные вещи, которые помогают строить отношения, и среди них умение слушать, умение говорить о своих желаниях и границах, умение замечать свои эмоции и управлять ими, умение просить о помощи и принимать её, умение прощать и просить прощения, умение быть уязвимым и при этом не разрушаться, и этот чемодан тоже имеет вес, но этот вес не давит, а поддерживает, потому что инструменты созданы для того, чтобы ими пользоваться, и они помогают человеку быть более гибким, более чутким, более устойчивым, и рядом с таким человеком новые отношения имеют больше шансов на успех, потому что он приходит не с грузом прошлого, а с багажом знаний, который облегчает путь, а не затрудняет его.

Важно понимать, что любой опыт можно превратить из камней в инструменты, и для этого нужно время, желание и определённые усилия, и этот процесс не всегда приятен, потому что приходится встречаться с тем, чего хочется избежать, но именно эта встреча и делает возможным изменение, и если вы чувствуете, что ваш чемодан набит камнями, не отчаивайтесь, потому что это не приговор, а точка, из которой можно начать движение, и это движение будет не быстрым, но оно будет вашим, и на этом пути вы обретёте нечто ценное, а именно способность быть в близости без страха и без необходимости сравнивать себя с кем-либо, потому что вы будете знать, что вы несёте в своём багаже, и будете уверены в том, что этот багаж помогает вам, а не мешает.

Психология «новичка»: преимущества отсутствия шаблонов

В культуре, где опыт ценится превыше всего, быть новичком в интимной сфере часто воспринимается как недостаток, как что-то постыдное, о чём лучше молчать, и это очень печально, потому что отсутствие опыта — это не только ограничение, но и преимущество, и это преимущество заслуживает того, чтобы о нём сказали вслух, и я хочу посвятить этому несколько страниц, потому что многие люди, которые только начинают свой путь в близости, чувствуют себя неполноценными, и это чувство несправедливо и вредно.

Главное преимущество новичка заключается в отсутствии шаблонов, и это огромный ресурс, который часто недооценивают, потому что шаблоны, которые человек накапливает с опытом, могут быть полезны, но могут и ограничивать, и когда у человека нет готовых схем, он вынужден каждый раз искать, пробовать, прислушиваться к себе и к партнёру, и это состояние поиска, живое и открытое, позволяет создавать нечто новое, а не воспроизводить старое, и в этом новом есть свежесть и трепет, которые трудно сохранить, когда всё уже известно наперёд, и именно поэтому многие люди, у которых было много партнёров, с ностальгией вспоминают свои первые отношения, потому что тогда всё было впервые, и каждое прикосновение открывало целый мир, и это ощущение открытия невозможно подделать, его можно только пережить, и новичок имеет к нему прямой доступ, и это не мелочь, а сокровище.

Кроме того, новичок не отягощён сравнениями, потому что ему не с чем сравнивать, и это освобождает от той внутренней гонки, которая мучает людей с богатым опытом, и новичок может просто быть в моменте, не оглядываясь на прошлое, не оценивая себя по шкале, которую он сам не создавал, и это состояние присутствия является одним из самых ценных в близости, потому что близость происходит здесь и сейчас, а не в прошлом и не в будущем, и тот, кто умеет быть в настоящем, имеет преимущество перед тем, кто постоянно прокручивает в голове старые записи и сравнивает их с текущим моментом.

Ещё одно преимущество новичка заключается в том, что он не устал, и это может звучать странно, но усталость от близости — это реальная проблема, с которой сталкиваются люди с большим опытом, и эта усталость может проявляться как снижение интереса, как эмоциональная отстранённость, как ощущение, что всё это уже было и ничего нового не будет, и новичок свободен от этой усталости, и его энтузиазм, его любопытство, его готовность исследовать являются теми качествами, которые могут вдохнуть жизнь в отношения и которые очень ценятся теми, кто устал от рутины и ищет свежести, и поэтому не стоит думать, что опыт всегда является преимуществом, потому что в некоторых ситуациях именно отсутствие опыта оказывается тем, что делает человека привлекательным и желанным.

Наконец, новичок не связан обязательствами перед прошлым, и это тоже важно, потому что люди с большим опытом иногда чувствуют, что должны соответствовать тому уровню, которого они достигли когда-то, или тому образу, который они создали, и это давление может мешать им расслабиться и быть собой, а новичок свободен от этого давления, и он может позволить себе не знать, ошибаться, учиться, и эта свобода создаёт пространство для подлинности, а подлинность — это то, что делает близость настоящей, а не сыгранной, и поэтому я хочу сказать всем, кто считает себя новичком: ваша неопытность — это не изъян, а особенность,

которая может стать вашим преимуществом, если вы сумеете её принять и использовать, а не прятать и стыдиться.

Психология «опытного»: риск выгорания и автоматизма

Теперь поговорим о тех, у кого опыт богатый, потому что и у них есть свои трудности, и эти трудности часто остаются незамеченными, потому что принято думать, что опытный человек знает всё и ему легко, но это далеко от истины, и я хочу пролить свет на то, с чем сталкивается человек, у которого за плечами много связей, потому что понимание этих трудностей поможет и ему самому, и его партнёру, и сделает отношения более осознанными и бережными.

Первая трудность — это выгорание, и это слово в контексте близости может показаться неожиданным, но оно точно описывает то состояние, которое возникает у человека, который слишком часто проходил через одни и те же этапы отношений, начиная со знакомства и заканчивая расставанием или переходом на новый уровень, и каждый раз это требовало эмоциональных вложений, и каждый раз что-то не складывалось, и постепенно накапливается усталость, которая проявляется как снижение интереса к новым знакомствам, как ощущение, что всё это уже было и не стоит усилий, как цинизм, который маскирует разочарование, и человек с таким выгоранием может казаться уверенным и опытным, но на самом деле ему нужен отдых и восстановление, и новые отношения с ним могут быть трудными, потому что он истощён и не имеет ресурса для того, чтобы вкладываться в них так, как это необходимо.

Вторая трудность — это автоматизм, и это явление заслуживает отдельного разговора, потому что оно коварно и незаметно, и суть его в том, что человек с большим опытом начинает действовать по накатанной, не задумываясь, не вкладывая внимание, не настраиваясь на конкретного партнёра, а просто воспроизводя то, что когда-то работало, и это может создавать иллюзию мастерства, но на самом деле это мастерство без души, потому что в нём нет отклика на живого человека, который находится рядом, и партнёр это чувствует, даже если не может сформулировать, и ему становится одиноко в постели с человеком, который выполняет технически правильные действия, но не присутствует в них, и это одинокое чувство вдвоём — одно из самых горьких, и оно возникает именно тогда, когда опыт превращается в автоматизм, а внимание уходит на второй план.

Третья трудность — это сравнение с прошлым, и человек с богатым опытом тоже сравнивает, но иначе, чем новичок, потому что ему есть с чем сравнивать, и он может неосознанно оценивать нового партнёра по шкале, которую сам создал, и это может мешать ему увидеть уникальность нового человека, потому что он смотрит на него через призму прошлых связей, и если что-то отличается от того, что было раньше, он может воспринимать это как недостаток, а не как особенность, и эта ловушка сравнения работает в обе стороны, и она разрушает отношения так же, как ретроактивная ревность, только с другой стороны, и человек, который это осознаёт, может начать работать с этим и учиться видеть нового партнёра таким, какой он есть, а не таким, каким он был бы, если бы был похож на кого-то из прошлого.

Четвёртая трудность — это страх, и человек с опытом знает, как больно бывает, когда отношения не складываются, и этот страх боли может заставлять его быть осторожным, закрытым, недоверчивым, и он может создавать дистанцию, чтобы не подпустить слишком близко, и эта дистанция мешает строить настоящую близость, и человек сам страдает от неё, но не знает, как её преодолеть, потому что страх сильнее желания, и работа с этим страхом требует смелости и времени, и поддержки, и понимания, и я надеюсь, что эта книга поможет и тем, кто боится, потому что страх — это не приговор, а состояние, которое можно изменить, если подойти к нему с вниманием и состраданием к себе.

И наконец, пятая трудность — это давление ожиданий, и человек с опытом может чувствовать, что от него ждут большего, что он должен быть уверенным, умелым, всегда знающим, и это давление может быть тяжёлым, потому что оно не оставляет места для незнания и ошибок, а незнание и ошибки — это часть любого процесса, и человек, который не может

признать, что чего-то не знает, оказывается в ловушке, потому что он не может учиться, и он не может расти, и он не может быть настоящим, и отношения с ним становятся напряжёнными, потому что он тратит силы на поддержание образа, а не на живую связь, и я хочу сказать всем, кто чувствует это давление: вы имеете право не знать, вы имеете право ошибаться, вы имеете право быть несовершенным, и признание этого права — это первый шаг к освобождению от груза, который вы несёте, возможно, уже много лет.

Глава 2. Нейробиология привязанности: как мозг формирует привычки в отношениях

Теперь, когда мы разобрались с мифами и стереотипами, пришло время заглянуть вглубь, туда, где формируются наши чувства и реакции, и этим местом является мозг, удивительно сложный орган, который управляет всем, что мы думаем, чувствуем и делаем, и в этой главе мы поговорим о нейробиологии привязанности, потому что понимание того, как работает мозг, помогает понять, почему мы сравниваем, почему привязываемся, почему страдаем и почему можем меняться, и это понимание даёт нам инструменты для работы с собой, которые основаны не на мифах и домыслах, а на реальных механизмах, которые можно использовать во благо.

Дофамин, окситоцин и вазопрессин: почему «химия» с разными людьми ощущается по-разному

В мозге есть несколько ключевых веществ, которые называются нейромедиаторами и гормонами, и они играют центральную роль в формировании привязанности, и три из них заслуживают особого внимания, потому что именно они определяют, как мы чувствуем себя рядом с разными людьми, и почему одна связь ощущается как головокружительный полёт, а другая как тихая гавань, и хотя наука не может полностью объяснить всю сложность человеческих чувств, она даёт нам полезные ориентиры, которые помогают понять самих себя и не сойти с ума от того, что мы чувствуем нечто, что кажется необъяснимым.

Дофамин — это нейромедиатор, который часто называют веществом удовольствия, но это упрощение, потому что на самом деле дофамин связан с предвкушением, с ожиданием награды, с ощущением новизны и возбуждения, и когда мы встречаем нового человека, который нам интересен, дофаминовая система активизируется, и мы чувствуем прилив энергии, любопытство, желание узнавать и исследовать, и это состояние влюблённости, которое так прекрасно и так мучительно, потому что оно не длится вечно, и уровень дофамина со временем снижается, и новизна уступает место привычке, и если отношения не наполняются другими смыслами, то человек может начать искать новизну на стороне, потому что мозг требует дофамина, а старые стимулы его уже не производят, и это важный момент, который объясняет, почему страсть угасает и почему важно создавать новые источники удовольствия внутри отношений, а не только снаружи.

Окситоцин — это гормон, который часто называют гормоном привязанности и объятий, потому что он выделяется при прикосновениях, при близости, при кормлении грудью, и он создаёт ощущение тепла, доверия, спокойствия, и именно окситоцин отвечает за ту глубокую связь, которая возникает между партнёрами, когда они чувствуют друг друга не только физически, но и эмоционально, и уровень окситоцина может быть разным, и это объясняет, почему с одним человеком мы чувствуем себя в безопасности и можем расслабиться, а с другим остаёмся напряжёнными и настороже, даже если физически всё происходит правильно, и окситоцин нельзя получить искусственно, он вырабатывается в ответ на реальную близость, на доверие, на повторяющийся опыт, когда человек показывает, что ему можно доверять, и поэтому так важно строить отношения постепенно, давая время гормонам и чувствам укрепиться, а не торопить события и не требовать мгновенной близости.

Вазопрессин — это гормон, который связан с привязанностью у мужчин, хотя он присутствует у всех, и он играет роль в формировании верности и долгосрочных обязательств, и хотя его действие сложнее и менее изучено, чем действие окситоцина, исследования показывают, что вазопрессин связан с чувством собственности, с защитой партнёра, с желанием сохранить отношения, и разные люди имеют разную чувствительность к этому гормону, и это может

объяснять, почему одни люди легко хранят верность, а другие испытывают трудности, и хотя это не оправдывает измены, понимание биологических основ помогает смотреть на ситуацию более объёмно и не сводить всё к моральным качествам, которые, конечно, тоже важны, но не являются единственным фактором.

Когда мы говорим о «химии» между людьми, мы часто имеем в виду именно эту комбинацию нейромедиаторов и гормонов, и она у каждого человека уникальна, как отпечаток пальца, и поэтому сравнивать отношения с одним человеком и с другим по ощущениям невозможно, потому что это разные миры, и то, что было с одним партнёром, никогда не повторится с другим, и это не плохо и не хорошо, это просто факт, который освобождает от иллюзии, что можно воспроизвести прошлое или догнать чей-то опыт, потому что каждая связь создаёт свою собственную биохимию, и её нельзя скопировать, но можно создать новую, если вкладываться в отношения и давать им время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.