

The background of the image is a composite of several elements. At the top, a large, glowing orange planet with swirling patterns dominates the right side. The sky is a deep blue, filled with numerous small, bright stars. Several vibrant blue energy beams or light trails arc across the sky, some originating from a bright point on the left and others from the planet. In the lower half, a city skyline is visible, with several tall skyscrapers silhouetted against a warm, orange sunset sky. The city is partially obscured by soft, white clouds. The overall mood is one of cosmic wonder and technological advancement.

МОСТЫ МЕЖДУ ВСЕЛЕННЫМИ

Анастасия Василевская

Мосты между вселенными

«Автор»

2026

Василевская А.

Мосты между вселенными / А. Василевская — «Автор», 2026

Что происходит, когда двое остаются вместе надолго? Почему страсть угасает, а близость требует работы? Как сохранить себя, не растворившись в партнёре, и не сбежать от близости из страха? «Мосты между вселенными» — продолжение книги «Разные вселенные», только теперь речь не о начале отношений, а о том, как строится близость изо дня в день. Автор соединяет исследования Готтмана, Джонсон, Стернберга и Боуэна, философию Фромма, психоанализ Фрейда и Кернберга, транзактный анализ Берна, а также популярные концепции Чепмена, Грэя, Пиз, Бурбо и Санд. Вы узнаете, как бессознательные сценарии влияют на выбор партнёра, из чего складывается любовь, что такое дифференциация и заслуженная надёжность — и можно ли во взрослом возрасте переписать усвоенный в детстве способ любить. Книга не даёт готовых рецептов, зато предлагает карту, по которой можно разобраться в собственных отношениях.

© Василевская А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Тонкий срез	7
Глава 2. Отношение как структура личности	12
Глава 3. Бессознательное в паре	17
Глава 4. Роли, которые мы играем	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анастасия Василевская

Мосты между вселенными

Введение

Первая книга — «Разные вселенные» — была попыткой честно посмотреть на то, почему мы влюбляемся в иллюзии, почему первые недели отношений решают так много, почему тело помнит то, что разум предпочитает забыть, и как проживать боль обмана и расставания. Она заканчивалась мыслью о том, что своего человека находят не благодаря удаче, а благодаря готовности видеть ясно — себя, другого и саму природу того, что происходит между двумя людьми, когда они решаются на близость.

Эта книга — продолжение того же разговора, но с иным взглядом. Если первая часть была преимущественно о том, почему мы разные и как эта разница проявляется в начале отношений, боли и расставании, то эта книга — о том, что происходит, когда двое остаются вместе надолго. Как строится сама архитектура близости изо дня в день. Откуда берётся способность любить — не абстрактно, а конкретно: из детского опыта, из бессознательных сценариев, из усвоенных ролей. Как работает притяжение и почему оно редко совпадает с тем, что делает отношения устойчивыми. Как остаться собой, не растворившись в паре, и как, в противоположность этому, не превратить близость в две параллельные, никогда не пересекающиеся жизни.

Эта книга опирается на значительно более широкий круг источников, чем первая часть. Помимо теории привязанности Джона Боулби и клинических наблюдений Джона Готтмана, здесь появляются работы отечественного психолога Владимира Мясищева, рассматривавшего отношения как структурный стержень самой личности; классические тексты психоанализа — Зигмунда Фрейда, Отто Кернберга, Эриха Берна, показывающие, как бессознательное продолжает разыгрывать в паре сценарии, заложенные десятилетия назад; трёхкомпонентная теория любви Роберта Стернберга; философское эссе Эриха Фромма об искусстве любить; идея дифференциации личности Мюррея Боуэна; и ряд книг, ставших культурными феноменами и до сих пор формирующих массовые представления о любви, — Гэри Чепмена, Джона Грэя, Стива Харви, Аллана и Барбары Пиз, Лиз Бурбо, Евы-Марии Цурхорст и Илсе Санд.

Важно оговорить методологический принцип, которого мы будем придерживаться на протяжении всей книги. Клинические и популярные источники представлены здесь не как конкурирующие лагеря, где один прав, а другой ошибается, а как разные грани одного и того же явления, наблюдаемые с разных дистанций и разными инструментами и для разных аудиторий. Клинические исследования Готтмана или Джонсон дают точность лабораторного наблюдения, накопленного за десятилетия работы с сотнями пар; философия Фромма — глубину этического осмысления, выходящую за пределы измеримого; популярные книги вроде «Языков любви» или «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» — доступный язык, на котором миллионы людей впервые формулируют для себя вопросы о собственных отношениях, и практическую применимость, которой порой не хватает академическим текстам. Каждый из этих голосов будет представлен по существу.

Структура книги движется по определённой логике. Первая часть — «Фундамент» — исследует, откуда вообще берётся наша способность к близости: как она заложена в структуре личности, что происходит на уровне бессознательного, какие роли и сценарии мы неосознанно разыгрываем в паре. Вторая часть — «Анатомия близости» — разбирает саму механику того, как строится связь между двумя людьми: из чего состоит любовь, как её удерживать как дисциплину, а не только чувство, на каких языках говорят разные люди. Третья часть — «Я и Мы» — посвящена одному из самых трудных балансов человеческой жизни: как оставаться

отдельной, целостной личностью, находясь в глубокой близости с другим человеком. Четвёртая часть — «Заслуженная близость» — подводит итог: можно ли, уже во взрослом возрасте, переписать усвоенный в детстве способ любить.

Эта книга не претендует на то, чтобы заменить психотерапию или дать исчерпывающий рецепт счастливых отношений — такого рецепта, честно говоря, не существует ни в одной из процитированных здесь работ, как бы уверенно иные из них ни звучали с обложки. Но она предлагает нечто, возможно, более ценное: карту, с помощью которой можно ориентироваться в собственном опыте близости, узнавать в себе давно заученные паттерны и, узнав их, получить редкую возможность выбора — продолжать ли следовать им бессознательно, или, наконец, начать строить мосты между вселенными сознательно.

Глава 1. Тонкий срез

Существует расхожее убеждение, что настоящую совместимость можно почувствовать почти мгновенно — за несколько минут разговора, за один обед, за один взгляд через комнату. И действительно, у человеческой психики есть удивительная способность формировать суждения о другом человеке за доли секунды, опираясь на минимальное количество информации. Психолог Малкольм Гладвелл называл этот механизм «тонким срезом» — способностью делать быстрые, часто на удивление точные выводы на основе очень тонкого, ограниченного среза наблюдаемого поведения. Вопрос, которым стоит задаться в начале книги о долгой близости: если этот механизм действительно работает, почему тогда столько союзов, начавшихся с ощущения мгновенного и абсолютного узнавания, впоследствии распадаются? И если он не работает, почему тогда опытные исследователи пар — тот же Джон Готтман — утверждают, что способны с высокой точностью предсказать будущее пары, просто понаблюдав за ней считанные минуты?

Что на самом деле считывает первое впечатление

Ответ на этот кажущийся парадокс лежит в том, что тонкий срез точен ровно в той мере, в какой он ловит нечто структурное, повторяющееся, устойчивое — а не в той мере, в какой он ловит нечто ситуативное, вроде хорошего настроения, удачного освещения в баре или совпадения вкусов в музыке. Готтман, наблюдая пары через простое окно в несколько минут разговора о конфликте, научился безошибочно замечать не содержание разговора, а его тон — присутствие или отсутствие того, что он называл четырьмя разрушительными паттернами: критики личности, презрения, защитной позиции и стены молчания. Эти паттерны не были случайными вспышками, вызванными конкретной темой спора. Они были устойчивой манерой обращения друг с другом, которая проявлялась в первую же минуту наблюдения так же ясно, как и через час.

Важно разобраться в механике этого наблюдения подробнее, потому что она содержит в себе ключ ко всей главе. Готтман и его команда в своей знаменитой «лаборатории любви» в Сиэтле записывали пары на видео во время обсуждения спорной темы, а затем покадрово анализировали не только слова, но микровыражения лиц, интонации, позы тела — вплоть до того, как быстро реагирует пульс и меняется потоотделение каждого партнёра. Оказалось, что определённые физиологические и поведенческие маркеры, возникающие в первые минуты конфликтного разговора, статистически надёжно предсказывают, распадётся ли пара в течение следующих нескольких лет. Это не интуитивная догадка опытного клинициста — это результат количественного анализа тысяч часов записей, из которого родилась модель, впоследствии подтверждённая на независимых выборках.

Другими словами, тонкий срез действительно способен уловить нечто подлинное — но это подлинное относится не к вопросу «нравится ли мне этот человек», а к вопросу «как этот человек обращается с напряжением, с разногласием, с уязвимостью другого». Первое — вопрос химии и вкуса, крайне ненадёжный предиктор долгосрочной совместимости, о чём подробно шла речь в первой книге применительно к разнице между влюблённостью и узнаванием. Второе — вопрос характера и усвоенных паттернов, куда более устойчивый и куда более предсказательный показатель того, что произойдёт с этой парой через пять, десять, двадцать лет.

Именно поэтому мгновенное узнавание, о котором люди рассказывают как о самом надёжном признаке «того самого человека», настолько часто вводит в заблуждение. Оно почти всегда основано на первом типе сигналов — притяжении, лёгкости разговора, ощущении сов-

падения интересов — и почти никогда на втором. Мы просто не успеваем за один вечер увидеть, как человек ведёт себя, когда ему возражают, когда он устал, когда его просят о чём-то неудобном. А ведь именно это, а не сходство вкусов в кино, определяет качество отношений на дистанции. И даже если такой момент случайно происходит на первом свидании — скажем, официант перепутал заказ, или один из двоих раздражён долгим ожиданием, — мы, как правило, склонны прощать или не замечать эти сигналы именно потому, что находимся под влиянием эйфории первого влечения, которая работает как избирательный фильтр восприятия.

Нейробиология избирательной слепоты

Чтобы понять, почему интуиция настолько последовательно обманывает именно в вопросах любви, полезно обратиться к тому, что происходит в мозге на ранних стадиях влюблённости. Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии показывают, что состояние сильного романтического влечения активирует те же дофаминовые пути вознаграждения, которые задействованы при зависимостях. Это не метафора и не преувеличение из популярной психологии — это конкретный, воспроизводимый в лабораторных условиях нейробиологический факт. Активация этих путей сопровождается снижением активности в областях мозга, ответственных за критическую оценку и негативные суждения о другом человеке — в частности, в миндалевидном теле и некоторых зонах префронтальной коры.

Практическое следствие этого механизма прямолинейно: в состоянии сильного влечения человек буквально хуже способен замечать и адекватно взвешивать тревожные сигналы в поведении партнёра. Это не вопрос силы воли или наивности — это временное, нейробиологически обусловленное сужение критического восприятия, вполне сравнимое с тем, как алкоголь снижает способность объективно оценивать риски. Отсюда вытекает практический вывод, отличный от банального совета «будь осторожнее»: поскольку сама химия влюблённости искажает восприятие предсказуемым образом, разумная стратегия — не пытаться героическим усилием воли преодолеть это искажение в моменте, а сознательно откладывать некоторые решения и выводы до того момента, когда острая фаза влечения немного схлынет — обычно это происходит спустя несколько месяцев регулярного общения.

Владимир Мясищев, один из основателей отечественной психологии отношений, подходил к этому вопросу с другой стороны, но приходил к сходному выводу. Он настаивал на том, что отношение человека к другому человеку — это не изолированная реакция, возникающая заново в каждой конкретной ситуации, а устойчивое образование личности, формирующееся на протяжении всей биографии и проявляющееся системно, во всех сферах жизни одновременно. Иначе говоря, то, как человек относится к близости, к доверию, к конфликту в романтических отношениях, — не случайная черта, возникающая специально для нового партнёра, а прямое продолжение того, как этот человек вообще относится к людям, к миру, к себе. Это означает, что тонкий срез, если он вообще что-то улавливает верно, улавливает не специфически романтический потенциал, а нечто гораздо более общее — базовый паттерн отношения человека к другим, который просто временно заслоняется нейрохимией влечения.

Дефицит и искажённая срочность

Ещё одну важную составляющую этого искажения описал Абрахам Маслоу в своей концепции иерархии потребностей. Маслоу относил потребность в любви и принадлежности к числу базовых, дефицитарных потребностей — то есть таких, неудовлетворённость которых порождает острое, требовательное напряжение, ищущее скорейшего разрешения, в отличие от так называемых бытийных потребностей более высокого порядка, которые переживаются не как нехватка, а как стремление к росту. Именно эта неотложность объясняет, почему человек,

долго остававшийся в одиночестве или переживший болезненный разрыв, склонен принимать первые признаки внимания за подтверждение глубокой совместимости — не потому, что он наивен или недостаточно наблюдателен, а потому, что неудовлетворённая базовая потребность буквально искажает восприятие в сторону скорейшего удовлетворения, а не точности оценки.

Этот эффект многократно усиливается в состоянии, которое можно назвать эмоциональным голодом, — продолжительной депривации внимания, тепла, физического контакта. Чем острее дефицит, тем менее избирательным становится поиск способа его закрыть, и тем легче принять любые доступные признаки внимания за нечто большее, чем они являются на самом деле. Это объясняет, в частности, почему отношения, начавшиеся сразу после болезненного расставания — так называемый «отскок», — статистически чаще оказываются нестабильными: решение о выборе партнёра в этот период принимается не столько исходя из качеств самого человека, сколько исходя из остроты собственного дефицита, который этот человек первым оказался способен хотя бы отчасти закрыть.

Важно подчеркнуть: это не означает, что отношения, начавшиеся в состоянии эмоционального голода, обречены — некоторые из них перерастают в глубокую, устойчивую связь. Но это означает, что решение о выборе партнёра, принятое в такой момент, статистически менее надёжно, чем решение, принятое из состояния относительной внутренней стабильности, и заслуживает более медленной, более осознанной проверки временем, прежде чем строить на нём далеко идущие планы.

Что тонкий срез предсказывает верно

Было бы неверно из всего сказанного сделать вывод, что первому впечатлению вообще нельзя доверять. Исследования Готтмана показывают обратное: наблюдатели, специально обученные замечать определённые маркеры — тон голоса при разногласии, наличие или отсутствие юмора в напряжённый момент, способность партнёров к так называемым «попыткам восстановления» даже посреди ссоры, — способны с точностью выше девяноста процентов предсказать, останется ли пара вместе через несколько лет, основываясь на пятнадцатиминутном наблюдении за одним-единственным разговором. Значит, дело не в том, что первое впечатление в принципе ненадёжно, а в том, что непрофессиональный наблюдатель — то есть каждый из нас в момент влюблённости — смотрит не туда, отвлекаясь на сигналы, которые кажутся значимыми, но статистически почти не связаны с долгосрочным качеством отношений.

Практический вывод из этого различия прост, хотя и требует определённой дисциплины: вместо того чтобы полагаться на общее ощущение «мне с ним легко» или «между нами химия», полезно сознательно перенаправлять внимание в первые недели знакомства именно на те маркеры, которые действительно предсказывают долгосрочное качество отношений. Как человек реагирует, когда с ним не соглашаются? Пытается ли он понять точку зрения другого, или сразу переходит к защите? Есть ли в его манере общения хотя бы тень презрения — то едва уловимое выражение превосходства, которое Готтман называет самым точным индикатором будущего распада отношений? Способен ли он пошутить и разрядить напряжение, не обесценивая при этом чувства собеседника? Как он говорит о своих бывших партнёрах — с горечью и обвинением, или со зрелым признанием собственной роли в том, что произошло?

Последний вопрос заслуживает отдельного внимания, потому что он редко приходит в голову на этапе влюблённости, но оказывается на удивление информативным. То, как человек рассказывает о прошлых отношениях, — не столько отчёт о том, что произошло, сколько демонстрация того, какую позицию этот человек привычно занимает по отношению к собственной ответственности в близости. Готтман называет способность видеть свою роль в конфликте, не скатываясь ни в самообвинение, ни в полное отрицание вины, одним из важней-

ших признаков психологической зрелости, необходимой для долгосрочных отношений — и эта способность, как правило, проявляется уже в самом рассказе о прошлом, задолго до того, как новая пара столкнётся с собственным первым серьёзным конфликтом.

Такое смещение фокуса не убивает романтику — оно лишь добавляет к спонтанному переживанию влюблённости слой осознанного наблюдения, который, по сути, работает как перевод интуитивного тонкого среза на язык, доступный сознательному контролю. Это не значит, что нужно превращать свидание в допрос или лабораторный эксперимент. Это значит, что за романтическим впечатлением стоит держать в уме простой вопрос: что я вижу в этом человеке, когда романтика на секунду отступает — в момент лёгкой неловкости, разногласия, усталости, когда ему приходится говорить о том, что не было идеальным в его прошлом?

Ловушка компетентного наблюдателя

Здесь необходимо сделать важную оговорку, предостерегающую от другой крайности. Знание о том, какие сигналы статистически предсказывают распад отношений, легко может превратиться в новый источник тревоги — постоянный внутренний мониторинг партнёра на предмет малейших признаков презрения, защитной позиции или отстранённости, из-за которого сама близость становится невозможной, потому что человек вместо того, чтобы быть в моменте, всё время находится в позиции судьи, выносящего вердикт. Это тревожный, а не мудрый способ применения этого знания.

Готтман сам подчёркивает: единичное проявление раздражения, защитной реакции или даже мимолётного сарказма не является диагностическим признаком чего бы то ни было. Разрушительными эти паттерны становятся не в момент своего появления, а тогда, когда превращаются в устойчивый, доминирующий способ общения, вытесняющий собой более здоровые формы взаимодействия. Каждый человек время от времени защищается, раздражается, произносит что-то резкое сгоряча — вопрос не в том, случается ли это вообще, а в том, насколько часто, и что происходит после: способна ли пара восстановить контакт, или трещина остаётся и накапливается.

Это возвращает нас к идее соотношения, впервые сформулированной Готтманом на основе многолетних наблюдений: устойчивые, счастливые пары не отличаются от несчастливых отсутствием конфликтов или негативных взаимодействий, а отличаются соотношением позитивных и негативных взаимодействий между собой — эмпирически выявленное соотношение составляет примерно пять к одному в пользу позитивных. То есть речь не о безупречном поведении, а о балансе, о преобладающей тенденции, которую невозможно оценить по одному эпизоду, но вполне можно — по устойчивому паттерну, проявляющемуся на протяжении недель и месяцев знакомства.

Тонкий срез как отношение, а не событие

Возвращаясь к идее Мясищева об отношении как устойчивой структуре личности, стоит сделать ещё один, завершающий шаг. Тонкий срез, который мы улавливаем при знакомстве, — это не изолированное наблюдение за поведением конкретного человека в конкретный момент. Это, по сути, попытка уловить нечто вроде подписи личности — устойчивый узор, который эта личность будет воспроизводить снова и снова, в разных обстоятельствах, с разными людьми, на протяжении всей жизни. Именно поэтому наблюдения, сделанные в первые недели знакомства, оказываются такими весомыми: они не про то, что произошло между двумя людьми в этот конкретный вечер, а про то, кем каждый из них является структурно, до встречи друг с другом — и, что немаловажно, кем они, скорее всего, останутся после того, как первоначальная романтическая дымка рассеется.

Из этого вытекает практическая рекомендация, объединяющая все нити этой главы. Первое впечатление стоит не отбрасывать и не абсолютизировать, а разделять на два потока информации разного качества. Один поток — эмоциональный, химический, во многом иллюзорный — говорит о том, насколько сильно нас влечёт к этому человеку прямо сейчас, и почти ничего не говорит о будущем отношений. Другой поток — поведенческий, структурный — состоит из мельчайших наблюдений за тем, как человек обращается с напряжением, разнообразием, чужой уязвимостью, ответственностью за прошлое, и говорит о будущем отношений значительно больше, чем принято думать. Задача не в том, чтобы игнорировать первый поток ради второго — влечение остаётся необходимым условием романтической связи, — а в том, чтобы научиться сознательно слушать оба, не позволяя более громкому и приятному заглушать собой более тихий и информативный. Эта способность разделять два потока восприятия ложится в основу того, что будет исследоваться дальше в этой книге. Если отношение — не ситуативная реакция, а устойчивая часть личности, логично спросить: как эта часть личности формируется? Откуда берётся сама способность строить близость определённым образом — открыто или тревожно, надёжно или избегающе, с уважением или с постоянным соперничеством за контроль? Ответ на этот вопрос уводит нас далеко за пределы взрослой романтической жизни — в раннее детство, в структуру личности, в то, что происходит задолго до первой влюблённости. Именно туда мы направимся в следующей главе.

Глава 2. Отношение как структура личности

В конце предыдущей главы мы пришли к выводу, что то, как человек ведёт себя в близости — его манера справляться с конфликтом, реагировать на уязвимость другого, брать на себя ответственность за прошлое, — не ситуативная реакция, а устойчивая структура, проявляющаяся системно и предсказуемо. Но откуда берётся эта структура? Что именно формирует в человеке ту базовую конфигурацию, с которой он подходит к каждой новой близости — с доверием или настороженностью, с готовностью к диалогу или с автоматической обороной? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обратиться не к теориям романтической любви как таковой, а к более фундаментальному пласту психологии — к тому, как вообще формируется способность человека вступать в отношения.

Отношение как ядро личности у Мясищева

Владимир Николаевич Мясищев, один из наиболее значительных фигур отечественной психологии XX века, построил целую психологическую теорию личности вокруг одного центрального понятия — отношения. В его понимании личность — это не набор изолированных черт характера, темперамента или способностей, а система отношений человека к действительности: к людям, к деятельности, к самому себе. Именно эта система отношений, сложившаяся в результате всего жизненного опыта человека, определяет, как он будет вести себя в каждой конкретной ситуации, включая ситуацию близости с другим человеком.

Важно понять, что Мясищев говорил не об отношениях в узком, бытовом смысле слова — не только о дружбе, любви или вражде, — а о гораздо более широком психологическом понятии: отношении как избирательной, сознательной, основанной на опыте связи личности с различными сторонами действительности. Это отношение проявляется в эмоциях, в оценках, в действиях и в конечном счёте определяет то, что человек выбирает, к чему стремится и чего избегает. И, что принципиально важно для нашей темы, — эта система отношений не врождена, а формируется прижизненно, начиная с самых ранних этапов развития, в первую очередь в отношениях со значимыми взрослыми.

Отсюда вытекает мысль, которая станет одной из центральных для всей этой книги: если отношение — центральное образование личности, то работа над качеством своих романтических отношений неотделима от работы над личностью в целом. Невозможно изменить исключительно романтическое поведение, оставив неизменной всю остальную систему отношений человека к людям, к себе, к миру. Мясищев подчёркивал, что нарушения в одной сфере отношений — например, хроническая тревожность в контакте с авторитетными фигурами — почти неизбежно находят отражение и в других сферах, включая интимные отношения, просто в изменённой форме. Тревожность перед начальником и тревожность перед возможным отвержением со стороны партнёра — часто разные проявления одной и той же глубинной структуры отношения человека к собственной ценности и безопасности в контакте с другими.

Это наблюдение имеет практическое значение, выходящее далеко за пределы академической психологии. Оно объясняет, почему попытки изменить исключительно поведение в отношениях — например, механически применяя техники активного слушания или заученные фразы для разрешения конфликтов, — часто дают лишь временный, поверхностный эффект, если не затрагивают саму систему отношений личности. И напротив, глубинная работа над отношением человека к себе — над самооценкой, над базовым чувством собственной ценности — почти неизбежно отражается и на качестве его романтических связей, даже если эта работа не была напрямую направлена на отношения как таковые.

Как строится схема близости: наследие Пиаже

Чтобы понять, как именно формируется система отношений в детстве, полезно обратиться к работам Жана Пиаже, посвящённым не отношениям напрямую, а развитию мышления ребёнка, — но содержащим ключевую идею, применимую далеко за пределами когнитивной психологии. Пиаже показал, что ребёнок познаёт мир не пассивно, записывая опыт, как чистый лист бумаги, а активно, выстраивая внутренние структуры — схемы, — через которые интерпретируется весь последующий опыт. Ребёнок ассимилирует новую информацию в существующие схемы, когда она им соответствует и изменяет сами схемы, когда новая информация вступает с ними в противоречие.

Этот механизм, описанный Пиаже применительно к когнитивному развитию — пониманию пространства, причинности, количества, — оказывается удивительно точной моделью и для того, как формируются наши ранние представления о близости. Ребёнок, выстраивающий на основе повторяющегося опыта общения со значимыми взрослыми внутреннюю схему того, «как устроена близость» — доступна она или нет, безопасна или тревожна, обусловлена или безусловна, — впоследствии интерпретирует весь новый опыт близости через эту схему, точно так же, как интерпретирует новую информацию о мире через ранее сформированные когнитивные структуры.

Отсюда возникает важное следствие, объясняющее, почему усвоенные в детстве паттерны близости настолько устойчивы во взрослой жизни. Взрослый человек, столкнувшись с новым партнёром, ведущим себя, вопреки ожиданиям, надёжно и последовательно, не всегда способен просто принять этот новый опыт как есть — вместо этого он нередко бессознательно пытается ассимилировать его в старую схему, интерпретируя надёжность партнёра как временную, подозрительную, вот-вот готовую обернуться прежним разочарованием. Только повторяющийся, устойчивый опыт, вступающий в достаточно сильное противоречие со старой схемой, способен со временем вызвать аккомодацию — перестройку самой внутренней модели близости. Это одна из причин, почему для человека с тревожным или избегающим стилем привязанности требуется не единичный акт доверия со стороны партнёра, а долгий, последовательно повторяющийся опыт, прежде чем глубинная схема начинает меняться.

Понимание этого механизма важно ещё и потому, что оно снимает излишний драматизм с одной из самых частых жалоб в парах: «сколько бы я ни доказывал ему свою надёжность, он всё равно мне не верит». Дело здесь не в недостатке доказательств и не в упрямстве партнёра, а в инерции глубинной когнитивной схемы, которая перестраивается медленнее, чем нам хотелось бы, и требует не единичного впечатляющего жеста, а спокойного, устойчивого повторения на протяжении месяцев и лет.

Иерархия потребностей и место любви в ней

Абрахам Маслоу, чья модель иерархии потребностей стала одной из самых узнаваемых схем в психологии XX века, предлагает ещё один важный ракурс на то, почему структура отношения к близости оказывается настолько центральной для личности в целом. В классической версии пирамиды Маслоу потребность в любви и принадлежности занимает промежуточное положение — выше физиологических потребностей и потребности в безопасности, но ниже потребности в уважении и самоактуализации. Из этого часто делают упрощённый вывод, что любовь — это некая ступень, которую можно пройти и оставить позади на пути к более высоким целям. Но сам Маслоу настаивал на куда более тонком понимании: неудовлетворённость на любом из нижних уровней иерархии — включая потребность в любви — систематически

препятствует полноценному функционированию на более высоких уровнях, независимо от того, сколько внешних успехов человек достиг в других сферах.

Это означает, что дефицит удовлетворённой потребности в принадлежности — даже у человека, объективно успешного в профессии, финансово независимого, окружённого широким кругом знакомств, — способен исподволь окрашивать всю структуру личности, порождая хроническую неудовлетворённость, которую сложно связать напрямую с отсутствием близких отношений, потому что она проявляется опосредованно: в трудоголизме, в компенсаторных достижениях, в трудностях с проживанием одиночества. Маслоу отдельно писал о разнице между дефицитарной любовью — любовью, движимой нехваткой, потребностью получить что-то от другого для восполнения собственного дефицита, — и бытийной любовью, возникающей не из нужды, а из полноты, из способности видеть и ценить другого человека таким, какой он есть, без ожидания, что он закроет собой внутреннюю пустоту.

Это разграничение станет важным инструментом на протяжении всей книги, потому что оно проливает свет на один из самых частых источников страдания в романтических отношениях: попытку требовать от партнёра то, что способна дать только внутренняя работа над собственным дефицитом. Дефицитарная любовь, по определению Маслоу, склонна к тревоге, ревности, требовательности — потому что партнёр воспринимается не как отдельная личность, а как источник ресурса, необходимого для собственного психологического выживания, а значит, любая его автономия, любое отдаление ощущается как угроза. Бытийная любовь, напротив, способна выдерживать отдельность другого человека без паники, потому что не зависит от него как от единственного источника внутреннего благополучия.

Важно подчеркнуть: сам Маслоу не считал дефицитарную любовь чем-то постыдным или изначально патологическим — она естественна для человека, чьи базовые потребности объективно не удовлетворены, и в этом смысле требовательность и тревожность в отношениях часто являются не капризом характера, а прямым следствием реального дефицита, будь то одиночество в детстве или травматичный опыт предыдущих отношений. Но именно поэтому попытка выстроить бытийную, спокойную близость без предварительной работы над этим дефицитом редко удаётся исключительно усилием воли — как невозможно перестать быть голодным, просто решив не думать о еде.

Отношение как единица анализа: практическое применение

Соединяя идеи Мясищева, Пиаже и Маслоу, можно сформулировать целостную модель того, как формируется способность человека к близости, значительно более практичную, чем каждая из теорий в отдельности. Личность, согласно Мясищеву, представляет собой систему отношений, сформированную всем прожитым опытом. Эти отношения организованы, по логике Пиаже, в устойчивые внутренние схемы, которые определяют, как интерпретируется новый опыт близости, и которые меняются медленно, только под воздействием достаточно длительного противоречащего опыта. И, наконец, качество этих схем, согласно Маслоу, во многом определяется тем, насколько была удовлетворена или, напротив, депривирована базовая потребность в принадлежности на более ранних этапах жизни.

Из этой синтетической модели вытекает несколько практических следствий, важных для читателя, размышляющего о собственной способности строить близость. Во-первых, если в отношениях повторяется один и тот же паттерн с разными партнёрами — например, постоянное ощущение недостаточности внимания, или, наоборот, желание отстраниться при усилении близости, — это, скорее всего, не случайность и не следствие «неудачного выбора» партнёров, а проявление устойчивой внутренней схемы, требующей отдельного внимания вне контекста конкретных отношений.

Во-вторых, изменение такой схемы — процесс не мгновенный и не происходящий по волевому решению, а требующий, по логике Пиаже, накопления достаточного количества противоречащего опыта, прежде чем произойдёт настоящая аккомодация. Это означает, что человеку, осознавшему собственный тревожный или избегающий паттерн, стоит настраиваться не на быстрое избавление от него, а на долгую, терпеливую работу — будь то в терапии, в осознанной практике, или в стабильных отношениях с партнёром, последовательно предлагающим иной, более здоровый опыт близости.

В-третьих, различение дефицитарной и бытийной мотивации, предложенное Маслоу, даёт практический диагностический инструмент, к которому можно возвращаться в моменты сомнений: спрашивать себя не «люблю ли я этого человека», а «из какого места во мне я его люблю — из ощущения полноты и способности видеть его отдельность, или из ощущения нехватки и потребности, чтобы он заполнил собой что-то незакрытое во мне». Ответ на этот вопрос редко бывает однозначным — в реальной психике дефицитарные и бытийные мотивы почти всегда сосуществуют, — но сама привычка задавать этот вопрос со временем меняет качество отношения к партнёру.

Когда отношение искажено: паттерны нарушенной структуры

Мясищев в своих клинических работах уделял особое внимание тому, как нарушения в системе отношений личности проявляются в виде конкретных, узнаваемых паттернов поведения. Он описывал, в частности, феномен так называемого противоречивого отношения — ситуации, при которой человек одновременно испытывает противоположно направленные чувства к одному и тому же объекту, например, одновременно сильную потребность в близости и столь же сильный страх перед ней. Такая противоречивость, если она не осознаётся и не прорабатывается, порождает характерную нестабильность поведения в отношениях: человек то стремится к сближению, то резко отдаляется, пугая партнёра непредсказуемостью, которая на деле является не капризом, а прямым выражением внутреннего конфликта между двумя разнонаправленными отношениями.

Другой паттерн, описанный в клинической традиции, продолжающей идеи Мясищева, — так называемое неадекватное отношение, при котором эмоциональная реакция человека не соответствует по силе или качеству реальному значению ситуации. Например, незначительное опоздание партнёра вызывает не лёгкое раздражение, соразмерное событию, а острую панику или ярость, явно превышающую объективный повод. В таких случаях, как правило, речь идёт не о неадекватной реакции на текущее событие, а о том, что текущее событие послужило триггером, активировавшим гораздо более раннюю, не связанную напрямую с партнёром схему отношения — например, детский опыт систематической ненадёжности значимого взрослого.

Практическая ценность этих наблюдений в том, что они дают язык для распознавания моментов, когда реакция в отношениях — своя собственная или партнёра — явно непропорциональна ситуации. Такая непропорциональность — не повод для обвинения, а сигнал: вероятно, в этот момент активировалась не текущая ситуация как таковая, а гораздо более старая, глубоко укоренённая структура отношения, и разговор, продолжающийся так, будто речь идёт исключительно о сегодняшнем опоздании, скорее всего, окажется бесплодным до тех пор, пока не будет признана эта более глубокая природа реакции.

Границы применимости и критический взгляд

Было бы неверно представлять модель Мясищева, равно как и идеи Пиаже и Маслоу, как окончательное, исчерпывающее объяснение человеческой близости — у каждой из этих теорий есть свои ограничения, о которых стоит сказать прямо. Концепция Мясищева, разра-

ботанная в середине XX века, до появления современных нейробиологических методов исследования, во многом оставалась описательной, клинической моделью, не всегда поддающейся строгой эмпирической проверке в том смысле, в каком это стало возможно для более поздних исследований Готтмана, опирающихся на количественный анализ физиологических данных. Это не делает наблюдения Мясищева неверными — многие из них поразительно точно предвосхищают то, что десятилетия спустя было подтверждено экспериментально, — но требует определённой осторожности в том, чтобы не абсолютизировать каждый конкретный клинический вывод как строго доказанный факт.

Схема Пиаже, в свою очередь, была разработана применительно к когнитивному развитию в узком смысле — пониманию физического мира, логики, числа — и её перенос на эмоциональную сферу близости, хотя и продуктивен как метафора и объяснительная модель, не является прямым выводом из собственных исследований Пиаже, а скорее творческим расширением его идей более поздними авторами в области психологии привязанности и объектных отношений.

Что касается иерархии потребностей Маслоу, современная психология относится к ней с существенно большей осторожностью, чем в середине XX века, когда она приобрела статус общепризнанной истины. Эмпирические исследования не всегда подтверждают строгую иерархическую последовательность, предложенную Маслоу, — на практике люди нередко демонстрируют стремление к самоактуализации или к принадлежности даже в условиях объективно неудовлетворённых базовых потребностей, что ставит под вопрос буквальное понимание пирамиды как жёсткой лестницы, где каждая следующая ступень становится доступной только после полного удовлетворения предыдущей. Тем не менее, качественное разграничение между дефицитарной и бытийной мотивацией остаётся ценным и широко используемым инструментом, вне зависимости от того, насколько строго работает сама иерархическая модель.

Эта критическая оговорка важна не для того, чтобы обесценить рассмотренные теории, а для того, чтобы читатель мог пользоваться ими как рабочими картами, полезными для ориентации и рефлексии, а не как окончательными диагнозами, применимыми к себе или к партнёру с абсолютной уверенностью. Ценность этих моделей — в языке, который они дают для распознавания собственных паттернов, а не в претензии на исчерпывающее, окончательно доказанное объяснение всей сложности человеческой близости.

От структуры к содержанию: переход к бессознательному

Мы рассмотрели, как формируется общая структура отношения к близости — устойчивая система, складывающаяся из личного опыта, организованная в схемы и окрашенная степенью удовлетворённости базовой потребности в принадлежности. Но эта структура объясняет далеко не всё. Она описывает, условно говоря, форму сосуда, но не отвечает на вопрос о конкретном, часто иррациональном содержимом, которое наполняет этот сосуд в каждом конкретном случае — почему один человек систематически выбирает партнёров, недоступных эмоционально, а другой — партнёров, требующих постоянного спасения; почему в разгар ссоры человек вдруг реагирует не пропорционально ситуации, а так, будто вернулся в разговор двадцатилетней давности с кем-то совершенно другим. Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо спуститься на ещё один уровень глубже — туда, куда классическая психология отношений заглядывает реже, чем психоанализ: в область бессознательного, где, согласно Фрейду и его последователям, продолжают жить и действовать вытесненные конфликты, нереализованные желания и незавершённые сценарии, унаследованные из самых ранних отношений человека с первыми значимыми фигурами его жизни. Туда мы направимся в следующей главе.

Глава 3. Бессознательное в паре

Предыдущая глава показала, как формируется общая структура отношения к близости — устойчивая система, складывающаяся из личного опыта и организованная в схемы, которые определяют, как человек интерпретирует новый опыт. Но эта структура сама по себе не объясняет одного из самых странных и часто болезненных феноменов романтической жизни: почему совершенно разумные, рефлексиирующие взрослые люди снова и снова, с разными партнёрами, оказываются в одном и том же сценарии — влюбляются в недоступных, выбирают тех, кого потом приходится спасать, реагируют в конфликте не на слова партнёра, а на что-то, чему нет названия и что явно не имеет отношения к текущей ситуации. Чтобы объяснить эту повторяемость, психоанализ предлагает понятие, без которого невозможно полноценно говорить о близости взрослых людей, — бессознательное.

Навязчивое повторение: зачем психика воспроизводит боль

Зигмунд Фрейд, наблюдая за своими пациентами, обратил внимание на явление, которое поначалу казалось парадоксальным и даже противоречащим базовому принципу психической жизни — стремлению к удовольствию и избеганию боли. Люди, пережившие травматичный опыт в отношениях со значимыми фигурами детства, снова и снова, во взрослой жизни, бессознательно выстраивали ситуации, воспроизводящие тот же самый болезненный сценарий — с другими людьми, в других обстоятельствах, но с поразительно узнаваемой эмоциональной структурой. Фрейд назвал это явление навязчивым повторением и предположил, что за ним стоит не сознательное, а куда более глубокое и упрямое стремление психики — стремление вновь и вновь возвращаться к неразрешённому конфликту в надежде, что на этот раз удастся его разрешить иначе, овладеть тем, что в детстве было пережито как беспомощность.

Применительно к романтическим отношениям это означает следующее: человек, чей ранний опыт близости включал, например, эмоционально недоступного родителя, зачастую бессознательно вновь и вновь выбирает партнёров, обладающих той же самой эмоциональной недоступностью — не потому, что сознательно стремится к страданию, а потому, что психика воспринимает знакомую, пусть и болезненную, динамику как более узнаваемую и оттого — как ни парадоксально — более безопасную, чем непривычная динамика подлинной доступности и надёжности. Незнакомое пугает сильнее знакомого, даже когда знакомое причиняет боль.

Это объясняет одно из самых фрустрирующих переживаний в жизни многих людей: ощущение, что, сколько бы ни менялись партнёры, сценарий отношений остаётся пугающе одинаковым — та же динамика недоступности, тот же паттерн ожидания и разочарования, то же чувство, что снова приходится доказывать своё право на внимание. С точки зрения теории навязчивого повторения, это не невезение и не совпадение, а проявление бессознательного стремления психики вернуться к исходной, нерешённой ситуации детства в надежде наконец получить иной исход. Осознание этого механизма — уже само по себе не решение, но необходимый первый шаг: пока повторение остаётся полностью бессознательным, оно управляет выбором партнёра и поведением в отношениях, оставаясь незамеченным именно потому, что каждый раз рационализируется заново — «просто мне снова не повезло», «просто он оказался не тем, кем казался».

Перенос: когда партнёр становится не собой

Тесно связанное с навязчивым повторением явление, которое Фрейд подробно описал сначала в контексте терапевтических отношений, а позже распространил на отношения в целом, — это перенос: бессознательный процесс, при котором чувства, ожидания и реакции, изначально сформированные в отношении к значимым фигурам раннего детства — чаще всего родителям, — переносятся на других людей в настоящем, включая романтического партнёра. В момент переноса партнёр перестаёт восприниматься исключительно как отдельная, отличная от других личность, а начинает бессознательно наделяться чертами, ожиданиями и эмоциональным зарядом, принадлежащими совершенно другому человеку из прошлого.

На практике перенос проявляется в целом ряде узнаваемых феноменов. Партнёр может внезапно вызвать несоразмерно сильную реакцию — раздражение, страх, острую потребность в подтверждении любви — в ответ на действие, объективно незначительное, потому что это действие бессознательно резонирует с более ранним, эмоционально заряженным опытом. Именно перенос лежит в основе того явления, которое в предыдущей главе, вслед за Мясищевым, мы называли неадекватным отношением, — непропорциональной реакции, объясняемой не текущей ситуацией, а активацией гораздо более раннего эмоционального следа.

Важно понимать, что перенос — не патология и не редкое исключение, а фактически неизбежная часть любых достаточно близких отношений. Полностью нейтральное, свободное от переноса восприятие партнёра — скорее теоретический идеал, чем реальность психической жизни. Задача не в том, чтобы полностью избавиться от переноса, что вряд ли возможно, а в том, чтобы научиться его распознавать — замечать момент, когда реакция на партнёра явно превышает по силе и качеству то, что оправдано текущей ситуацией, и задавать себе вопрос: чей голос я сейчас на самом деле слышу, и к кому в действительности адресована эта вспышка чувства?

Отдельного внимания заслуживает то, что перенос двусторонен: не только один партнёр переносит на другого черты значимых фигур своего прошлого, но и оба партнёра одновременно находятся в этом процессе, создавая сложное переплетение взаимных проекций, в котором подлинные, реальные качества друг друга подчас оказываются почти неразличимы за плотным слоем взаимно спроецированных ожиданий. Именно поэтому, как отмечалось в первой книге применительно к разнице между влюблённостью и узнаванием, подлинное видение партнёра — трудная, требующая времени и сознательного усилия задача, а вовсе не то, что происходит автоматически по мере накопления времени, проведённого вместе.

Нарциссический и анаклитический выбор объекта

В своей работе о нарциссизме Фрейд предложил различие, оказавшееся впоследствии одним из самых плодотворных инструментов для понимания того, почему люди выбирают тех партнёров, которых выбирают. Он выделил два принципиально разных типа выбора объекта любви — анаклитический, или опорный, при котором человек ищет в партнёре фигуру, воспроизводящую заботливую, питающую роль ранних значимых взрослых, и нарциссический, при котором человек ищет в партнёре не столько заботу, сколько отражение — того, кем он сам является, кем был в прошлом, кем хотел бы стать, или даже собственное идеализированное продолжение.

Анаклитический выбор объекта, доведённый до крайности, порождает отношения, в которых один партнёр бессознательно занимает по отношению к другому позицию, структурно напоминающую позицию родителя к ребёнку, — с постоянной заботой, опекой, а порой и с некоторым дисбалансом взрослости в паре, где один партнёр систематически берёт на себя

ответственность за эмоциональное благополучие другого. Нарциссический выбор объекта, в свою очередь, доведённый до крайности, порождает отношения, в которых партнёр воспринимается не как отдельная личность, а как функция — источник подтверждения собственной ценности, зеркало, в котором хочется видеть подтверждение собственной значимости, привлекательности, успешности.

На практике большинство реальных выборов партнёра представляют собой сочетание обоих мотивов в разных пропорциях, и само по себе присутствие как анаклитического, так и нарциссического компонента не является патологией — Фрейд рассматривал оба типа выбора как универсально присутствующие в человеческой психике в той или иной мере. Проблематичным становится не сам факт присутствия этих мотивов, а их крайняя, негибкая выраженность, исключая способность видеть партнёра как отдельного, обладающего собственными потребностями человека, независимо от того, насколько хорошо он выполняет функцию заботы или зеркала.

Практическая ценность этого различия — в возможности честно спросить себя: что именно я ищу в этом человеке? Хочу ли я, чтобы он заботился обо мне так, как в своё время недостаточно заботились обо мне значимые взрослые? Или я хочу видеть в нём отражение себя — версию себя, которой восхищаюсь, или, наоборот, версию себя, которую хочу спасти? Ни один из этих мотивов не делает любовь менее подлинной, но осознание преобладающего мотива помогает понять, какого рода динамика, скорее всего, сложится в паре, и на что будет уязвима эта связь при столкновении с реальностью, не вписывающейся в бессознательный сценарий.

Отто Кернберг: норма и патология любовных отношений

Отто Кернберг, один из наиболее влиятельных теоретиков психоанализа объектных отношений второй половины XX века, посвятил значительную часть своей работы именно вопросу о том, что отличает зрелую, устойчивую способность к романтической любви от её различных патологических искажений. В своей книге «Отношения любви: норма и патология» он предложил модель, значительно более детализированную, чем классический фрейдовский подход, сосредоточенную на том, как в психике человека интегрируются — или, напротив, остаются разобщёнными — противоречивые образы себя и другого.

Центральная идея Кернберга заключается в том, что зрелая способность любить требует интеграции так называемых хороших и плохих объектных репрезентаций — способности удерживать в сознании целостный, сложный образ партнёра, включающий как его привлекательные, любимые качества, так и его недостатки, раздражающие черты, моменты разочарования, без того чтобы это разрушало общее, устойчивое ощущение привязанности. Иными словами, зрелая любовь, по Кернбергу, — это способность любить целостного, неидеального человека, а не расщеплённый образ, состоящий попеременно то из идеализированного, то из полностью обесцененного партнёра.

Эта способность к интеграции формируется, согласно Кернбергу, в раннем детстве, в процессе постепенного объединения ранних, ещё не интегрированных представлений о заботящейся фигуре — фигуре, которая в разные моменты воспринимается младенцем то как источник абсолютного удовлетворения, то как источник фрустрации. У людей с более зрелой организацией личности эти ранние, расщеплённые образы со временем интегрируются в единое, амбивалентное, но целостное представление о другом человеке — способном одновременно любить и раздражать, заботиться и иногда подводить, оставаясь при этом одним и тем же, ценным, любимым человеком.

У людей с менее зрелой, пограничной организацией личности, по Кернбергу, эта интеграция остаётся неполной, и в результате партнёр периодически бессознательно переживается

как будто это два разных человека — в моменты идеализации он воспринимается как абсолютно совершенный, лучший из всех возможных, а в моменты разочарования, вызванного даже незначительным поводом, стремительно обесценивается, воспринимается как никчёмный, разочаровывающий, едва ли не враждебный, — и это переключение происходит настолько резко, что сторонний наблюдатель, да и сам человек впоследствии, с трудом может поверить, что оба переживания относятся к одному и тому же партнёру.

Циклы идеализации и обесценивания в паре

Практическое значение модели Кернберга особенно ясно проявляется при анализе одного из самых разрушительных и одновременно самых распространённых паттернов в нестабильных романтических отношениях — цикла идеализации и обесценивания, при котором пара периодически проходит через фазы почти эйфорической близости, сменяющиеся фазами острого разочарования, гнева, а порой и временного или окончательного разрыва, за которым, однако, нередко следует новое сближение и новый виток идеализации.

С точки зрения теории объектных отношений, такой цикл — не следствие изменчивости чувств как таковых, а прямое проявление неинтегрированной, расщеплённой репрезентации партнёра в психике одного или обоих участников пары. В фазе идеализации партнёр воспринимается через призму исключительно позитивной, ещё не расщеплённой репрезентации; малейшее разочарование, конфликт или проявление несовершенства оказывается психологически невыносимым именно потому, что не может быть интегрировано в целостный образ, — и вместо интеграции происходит защитное расщепление, при котором активируется противоположная, полностью негативная репрезентация того же самого человека.

Это объясняет, почему подобные пары часто описывают свои отношения в предельно контрастных, черно-белых терминах — «лучшие отношения в моей жизни» в один период, «самая большая ошибка, которую я совершил» в другой, — причём оба описания переживаются с одинаковой субъективной убеждёностью и искренностью, что делает эти отношения особенно запутанными и болезненными как для самих партнёров, так и для окружающих их людей, пытающихся понять логику происходящего.

Кернберг подчёркивал, что терапевтическая работа с такими паттернами направлена не на то, чтобы убедить человека отказаться от идеализации или от критики партнёра, а на то, чтобы постепенно способствовать интеграции обоих полюсов в единый, более сложный и амбивалентный, но зато и куда более устойчивый образ. Практически это означает необходимость учиться удерживать в сознании одновременно и разочаровывающие, и привлекательные черты партнёра, не позволяя одному полюсу полностью вытеснять другой в момент эмоционального напряжения — навык, который сам по себе редко формируется быстро, но существенно снижает интенсивность и разрушительность подобных циклов при последовательной практике.

Проективная идентификация: когда чужие чувства становятся своими

Ещё один важный механизм, детально разработанный в традиции объектных отношений, продолженной Кернбергом вслед за Мелани Кляйн, — проективная идентификация, явление более сложное и более разрушительное, чем простая проекция. При обычной проекции человек приписывает партнёру собственные неприемлемые чувства или качества, не признавая их своими, — например, обвиняет партнёра в раздражительности, не замечая собственного раздражения. При проективной идентификации происходит нечто более тонкое и коварное: спроецированное чувство не просто приписывается другому человеку, а бессознательно, через тонкие поведенческие сигналы, буквально индуцируется в нём, так что партнёр действительно

начинает испытывать это чувство, как будто оно принадлежит ему, хотя изначально оно было частью психики того, кто проецирует.

На практике это выглядит примерно так: партнёр, испытывающий глубокую, но неосознаваемую тревогу по поводу собственной ценности в отношениях, может, сам того не замечая, вести себя таким образом — через едва уловимые сигналы отстранённости, через провоцирующие вопросы, через тонкую эмоциональную дистанцию, — что второй партнёр начинает испытывать растущую неуверенность и тревогу, хотя объективных поводов для этого не было. В результате тревога, изначально принадлежавшая одному человеку, оказывается как будто перенесённой на другого, который теперь переживает её как собственную, не понимая её истинного происхождения.

Распознать проективную идентификацию в реальном времени крайне сложно именно потому, что она не осознаётся ни тем, кто проецирует, ни тем, кто принимает спроецированное. Но постфактум, анализируя повторяющиеся паттерны в паре, можно заметить характерный признак: один и тот же неприятный эмоциональный сценарий воспроизводится с пугающей регулярностью, при этом каждый раз кажется, что его инициировал именно тот партнёр, который в итоге переживает наиболее острое чувство, — тогда как более внимательный анализ порой обнаруживает, что почва для этого чувства была подготовлена задолго до его явного проявления, тонкими, едва уловимыми действиями другого партнёра.

Практическое применение: как распознавать бессознательные сценарии

Собрав воедино рассмотренные в этой главе механизмы — навязчивое повторение, перенос, нарциссический и анаклитический выбор объекта, расщепление и проективную идентификацию, — можно сформулировать несколько практических ориентиров, полезных для распознавания бессознательных сценариев в собственных отношениях, не требующих для этого полноценной психоаналитической подготовки.

Первый ориентир — обращать внимание на повторяемость. Если определённый тип конфликта, определённая эмоциональная динамика или определённый тип партнёра повторяется снова и снова, вне зависимости от того, насколько разными кажутся сами люди, это сильный сигнал присутствия бессознательного сценария, действующего независимо от сознательных намерений и предпочтений.

Второй ориентир — обращать внимание на несоразмерность реакции. Если эмоциональный отклик на конкретное событие в отношениях явно превышает по силе то, что было бы объективно оправдано этим событием, стоит задаться вопросом, не активировался ли в этот момент более ранний, не связанный напрямую с текущей ситуацией эмоциональный след — то есть не работает ли в этот момент перенос.

Третий ориентир — обращать внимание на резкие, полярные переключения в восприятии партнёра. Если оценка партнёра колеблется между полюсами «лучший человек в моей жизни» и «худшая ошибка, которую я совершила», без промежуточных, более амбивалентных состояний, это может указывать на неинтегрированную, расщеплённую репрезентацию партнёра, требующую отдельной, вдумчивой работы по интеграции противоречивых образов в единый, более сложный портрет.

И, наконец, четвёртый ориентир — обращать внимание на чувства, возникающие в отношениях необъяснимым образом, без явной внешней причины. Если один из партнёров регулярно начинает испытывать определённую эмоцию — тревогу, вину, гнев — без ясного понимания, откуда она взялась, стоит рассмотреть возможность, что эта эмоция, по механизму проективной идентификации, была изначально не его собственной, а частью психики другого партнёра.

Границы психоаналитического подхода

Как и в предыдущей главе, важно сохранять определённую критическую дистанцию по отношению к теориям, рассмотренным здесь. Классический психоанализ, включая работы Фрейда и значительную часть теории объектных отношений, разрабатывался прежде всего на основе клинических наблюдений за отдельными пациентами, а не на основе количественных, воспроизводимых исследований больших выборок, подобных тем, что легли в основу работ Готтмана. Это не означает, что клинические прозрения Фрейда или Кернберга неверны, — многие из них подтверждаются современными исследованиями в области психологии привязанности и нейробиологии эмоций, — но означает, что к конкретным механизмам, описанным в этой главе, стоит относиться как к продуктивным объяснительным метафорам и клиническим наблюдениям, а не как к строго доказанным, измеримым фактам в том смысле, в каком это применимо к статистическим предикторам Готтмана.

Существует и более специфическая критика: значительная часть классических психоаналитических концепций — в частности, различие анаклитического и нарциссического выбора объекта — была сформулирована в культурном контексте начала XX века и отражает определённые предположения о гендерных ролях и структуре семьи, которые современная психология рассматривает значительно более критично и не универсально, чем это делал сам Фрейд. Применяя эти концепции сегодня, стоит сохранять гибкость и не превращать их в жёсткую, универсальную схему, применимую к любому человеку без учёта индивидуального и культурного контекста.

Тем не менее, ценность психоаналитического взгляда, представленного в этой главе, остаётся значительной именно в силу того, чего он касается и чего не касаются более эмпирически строгие подходы: глубинной, часто иррациональной, не всегда доступной прямому наблюдению динамики, определяющей, почему мы выбираем тех, кого выбираем, и почему повторяем в новых отношениях сценарии, унаследованные из прошлого, о котором сами давно перестали сознательно думать.

От бессознательных сценариев к разыгрываемым ролям

Мы рассмотрели, как бессознательные механизмы — повторение, перенос, расщепление, проекция — формируют глубинную динамику романтических отношений, часто оставаясь незамеченными обоими партнёрами. Но у этой глубинной динамики есть и более наблюдаемое, более структурированное проявление — то, как эти бессознательные силы организуются в конкретные, повторяющиеся роли и сценарии взаимодействия, которые пара разыгрывает снова и снова, почти как заученный театральный сюжет, в котором у каждого есть своя устойчивая партия. Изучению этих ролей и сценариев, подробно описанных в транзактном анализе Эрика Берна, посвящена следующая глава.

Глава 4. Роли, которые мы играем

Предыдущая глава показала, как глубинные бессознательные механизмы — повторение, перенос, расщепление — определяют многое в том, кого мы выбираем и как реагируем в близости. Но эти силы редко проявляются в виде абстрактных психических процессов, доступных лишь клиническому анализу. Гораздо чаще они организуются в конкретные, легко узнаваемые сценарии поведения — устойчивые роли, которые пара разыгрывает снова и снова, почти как заученный театральный сюжет с чётко распределёнными партиями. Эрик Берн, психиатр и создатель транзактного анализа, посвятил свою карьеру именно тому, чтобы сделать эти скрытые сценарии видимыми — перевести язык бессознательного в язык наблюдаемых, конкретных взаимодействий между людьми.

Три состояния «Я»: Родитель, Взрослый, Дитя

В основе транзактного анализа Берна лежит представление о том, что личность каждого человека структурирована в виде трёх различных состояний «Я», каждое из которых включается в разные моменты и определяет манеру мышления, чувствования и поведения в данный конкретный момент. Состояние Родителя содержит в себе усвоенные, некритически впитанные в детстве установки, правила, оценки и манеры реагирования значимых взрослых — оно проявляется как в заботливой, поддерживающей форме, так и в критикующей, контролирующей. Состояние Дитя содержит в себе спонтанные, эмоциональные, часто некритические реакции, унаследованные из собственного детского опыта, — оно может быть свободным, творческим, игривым, но также капризным, обиженным или беспомощным, воспроизводя эмоциональные паттерны, усвоенные в раннем возрасте. Состояние Взрослого, в противоположность первым двум, представляет собой способность воспринимать и оценивать текущую реальность объективно, здесь и сейчас, без искажений, привнесённых ни усвоенными родительскими установками, ни детскими эмоциональными реакциями.

Важно понимать, что ни одно из этих состояний не является само по себе плохим или хорошим — здоровая, целостная личность способна гибко переключаться между всеми тремя в зависимости от ситуации: проявлять заботливого Родителя по отношению к собственному ребёнку, спонтанное, игривое Дитя в моменты отдыха и близости, трезвого, взвешенного Взрослого при принятии важных решений. Проблема возникает не из-за самого наличия этих трёх состояний, а из-за их негибкости — когда человек застревает в одном состоянии, теряя доступ к остальным, особенно в моменты, когда ситуация объективно требует именно взрослой, реалистичной оценки происходящего.

Применительно к романтическим отношениям эта модель оказывается исключительно продуктивной именно потому, что она позволяет диагностировать, из какого состояния на самом деле исходит то или иное высказывание или действие партнёра — независимо от формального содержания слов. Фраза «ты опять всё испортил» может быть произнесена из состояния критикующего Родителя, адресованного не столько взрослому партнёру, сколько словно ребёнку, которого распекают за проступок. И, что особенно важно, подобное обращение из позиции Родителя почти неизбежно провоцирует ответную реакцию из состояния Дитя у второго партнёра — либо покорную, обиженную, либо бунтующую, — вместо желаемого взрослого диалога.

Транзакции: параллельные и перекрёстные

Единицей анализа в теории Берна выступает транзакция — обмен единичными репликами или действиями между двумя людьми, каждая из которых исходит из определённого состояния «Я» и адресована определённому состоянию «Я» собеседника. Берна различал транзакции параллельные, при которых ответ приходит именно из того состояния, к которому было обращено исходное сообщение, — и в этом случае коммуникация протекает гладко, без напряжения, сколь угодно долго, — и перекрёстные, при которых ответ приходит из неожиданного, не соответствующего обращению состояния, что почти неизбежно порождает недопонимание, обиду или конфликт.

Практический пример поможет прояснить эту, на первый взгляд, абстрактную схему. Если один партнёр, обращаясь из состояния Взрослого, спрашивает: «Ты не видела, где ключи от машины?» — а второй партнёр, также из состояния Взрослого, отвечает: «Кажется, на столе в прихожей», — это классическая параллельная транзакция, протекающая без напряжения. Но если на тот же вопрос второй партнёр вдруг реагирует раздражённо: «Почему ты вечно теряешь свои вещи и потом спрашиваешь меня?» — это перекрёстная транзакция: вопрос, адресованный из состояния Взрослого к Взрослому, был воспринят и обработан из состояния критикующего Родителя, адресованного к состоянию провинившегося Дитя, хотя формально в исходном вопросе не было ничего, что оправдывало бы подобную интерпретацию.

Именно накопление подобных перекрёстных транзакций, особенно в моменты, объективно не требующие эмоционального напряжения, оказывается одним из самых недооценённых источников хронической истощённости в паре. Партнёры могут месяцами и годами обмениваться репликами, которые формально звучат нейтрально, но систематически интерпретируются и произносятся не из взрослой, а из детской или родительской позиции, создавая накопительный эффект постоянного скрытого напряжения, источник которого редко удаётся распознать, потому что каждая отдельная транзакция кажется слишком незначительной, чтобы стать предметом отдельного разговора.

Практическая задача, вытекающая из этой модели, формулируется довольно просто, хотя реализовать её на практике непросто: научиться замечать, из какого состояния исходит собственная реплика и к какому состоянию она адресована, и, что ещё важнее, научиться сознательно возвращать разговор в плоскость Взрослый — Взрослый даже тогда, когда партнёр обращается из позиции критикующего Родителя или обиженного Дитя, вместо того чтобы автоматически подхватывать предложенную им роль.

Игры, в которые играют пары

Центральное понятие всей теории Берна, вынесенное в заголовок его самой известной книги, — психологическая игра: повторяющаяся последовательность скрытых транзакций, ведущая к заранее предопределённому, хотя и не осознаваемому участниками исходу, обычно связанному с получением определённого, привычного эмоционального вознаграждения — пусть даже это вознаграждение по своему содержанию является негативным чувством, вроде обиды, вины или самоутверждения за счёт партнёра. Ключевая характеристика игры, отличающая её от простого конфликта или недопонимания, — наличие скрытого мотива, замаскированного под видимость обычного, невинного взаимодействия, и предсказуемый, повторяющийся финал, к которому игра неизменно приходит, сколько бы раз она ни разыгрывалась.

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.