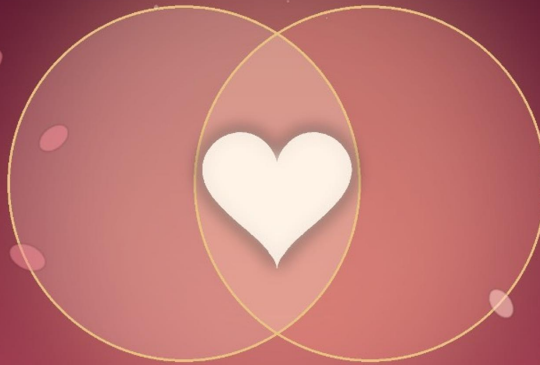
18+

ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ

Язык близости



Психология любви, желания и телесной гармонии

Книга для тех, кто хочет понимать себя и любимого человека

18+

ПИТЕР БРАУН

Peter Brown

Язык близости. Психология любви, желания и телесной гармонии

https://litres.ru/74822023
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы любите друг друга, но между вами стало тихо? Тёплая книга-путешествие длиной в год о том, как вернуть нежность, желание и умение говорить о главном — без стыда, давления и пустых обещаний.

Содержание

Почему об этом так трудно говорить 8
Для кого эта книга 10
История, которая идёт сквозь книгу 11
Как читать эту книгу 12
Важное предупреждение 13
Три огня: влюблённость, влечение и привязанность 14
Не одно чувство, а три 16
Почему три огня не всегда горят вместе 18
Треугольник Стернберга 19
Что происходит со временем 21
Почему важно различать 22
Откуда мы всё это знаем: сценарии, стыд и мифы 25
Невидимые сценарии 27
Стыд, который достался по наследству 29
Пять мифов, которые портят жизнь 30
Откуда ещё приходят сценарии 32
Как переписать сценарий 33
Привязанность: как детство звучит в нашей спальне 36
Как всё начиналось 38
Четыре способа любить 39
Танец преследования и бегства 41

Привязанность в спальне 42
Хорошая новость: стили меняются 43
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Peter Brown
Язык близости. Психология любви, желания и телесной гармонии

ПИТЕР БРАУН
Peter Brown
Язык близости
Психология любви, желания и телесной гармонии
. . .
Книга для тех, кто хочет понимать себя и любимого человека

2026

© Питер Браун, 2026
Все права защищены.
Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения правообладателя.

Книга носит образовательный характер и не заменяет кон-

сультацию врача, психотерапевта или сексолога. Герои повествования — Анна, Марк, Соня и Вера — вымышлены; любые совпадения с реальными людьми случайны.

Для читателей старше 18 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Почему об этом так трудно говорить

Глава 1. Три огня: влюблённость, влечение и привязанность

Глава 2. Откуда мы всё это знаем: сценарии, стыд и мифы

Глава 3. Привязанность: как детство звучит в нашей спальне

Глава 4. Тело как дом: стресс, образ тела и умение чувствовать

Глава 5. Желание: почему оно приходит не всегда так, как мы ждём

Глава 6. Как отвечает тело: возбуждение, удовольствие и миф о «норме»

Глава 7. Язык близости: как говорить о том, о чём трудно молчать

Глава 8. Согласие: «да», которое звучит как уважение

Глава 9. Ссоры, обиды и перемирия: как не потерять нежность в споре

Глава 10. Рутина и новизна: как сохранить огонь в долгих отношениях

Глава 11. Фантазии, любопытство и границы вкуса

Глава 12. Когда нужна помощь: трудности, перемены и забота о себе
Эпилог. Нежность как практика: письмо вам
Приложение А. Сорок вопросов для вечера вдвоём
Приложение Б. Памятка: когда стоит обратиться к специалисту
Приложение В. Словарь терминов
Приложение Г. Для дальнейшего чтения и размышления
Об авторе

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему об этом так трудно говорить

. . .

Близость начинается не в спальне. Она начинается в тот миг, когда один человек решается быть настоящим рядом с другим.

Мы разговариваем о погоде, ценах, работе, детях и сериалах. Мы можем часами обсуждать, куда поехать в отпуск и какой диван выбрать в гостиную. Но когда речь заходит о самом тёплом, самом уязвимом и самом человеческом, что есть в отношениях, — о близости, желании, прикосновении, — многие из нас вдруг теряют слова. Мы шутим невпопад. Меняем тему. Надеемся, что любимый человек «сам догадается». А потом удивляемся, почему между двумя любящими людьми постепенно вырастает тихая стена.

Эта книга о том, как научиться говорить — с собой, с партнёром, с жизнью — о том, что принято называть интимным. Не языком медицинских справочников и не языком глянцевых журналов, а живым, тёплым, уважительным языком взрослых людей, которые хотят понимать друг друга.

Я не обещаю вам рецептов «десяти шагов к идеальной ночи». Таких рецептов не существует, потому что не существует идеальной ночи, одинаковой для всех. Зато существует хо-

рошо изученная психология: то, как устроены влюблённость и привязанность, как рождается и угасает желание, почему стресс отнимает у нас тело, а обида — нежность, и что помогает вернуть близость, когда она потерялась. Об этом написаны исследования, об этом работают терапевты, и всё это можно объяснить простыми словами.

Для кого эта книга

Для пар, которые давно вместе и чувствуют, что стали скорее соседями и партнёрами по хозяйству, чем любовниками. Для тех, кто только начинает отношения и хочет с самого начала построить их на честности. Для людей, которые сейчас одни и хотят лучше понять себя, свои привязанности и своё тело, чтобы прийти к следующим отношениям более спокойными и свободными. Для всех, кому в детстве и юности не рассказали главного: что в близости нет «правильного» и «неправильного» — есть уважение, любопытство и согласие.

Книга предназначена для взрослых читателей. В ней нет откровенных описаний и нет советов «как удивить в постели» — есть разговор о смысле, о чувствах и о том, как сделать так, чтобы близость приносила радость обоим.

История, которая идёт сквозь книгу

Чтобы наука не оставалась сухой, я придумал для вас героев. Анна и Марк — вымышленная пара из Санкт-Петербурга. Им около тридцати пяти, они вместе девять лет, у них дочь Соня, работа, ипотека, усталость и любовь, которая никуда не делась, но стала какой-то тихой. Каждая глава открывается сценой из их жизни — от одного ноябрьского вечера до другого. Вы можете узнать в них себя, а можете не узнать: любые совпадения с реальными людьми случайны.

После этих сцен идёт то, ради чего книга написана: объяснение того, что на самом деле происходит. Я опираюсь на устоявшиеся теории и исследования — теорию привязанности, модели желания, работы о том, как пары спорят и мирятся. Там, где данные неоднозначны или популярное мнение упрощает картину, я прямо об этом говорю. Науке о человеческих отношениях ещё многое предстоит выяснить, и честность здесь важнее эффектных обещаний.

Как читать эту книгу

В каждой главе вы найдёте три вещи:

• **Практику для двоих** — небольшое упражнение, которое можно сделать вечером за чаем. Если вы читаете в одиночку, выполняйте его для себя: почти все практики можно начать с самонаблюдения.

• **Вопросы для размышления** — они помогают соединить прочитанное с вашей жизнью.

• **Коротко о главном** — главные мысли главы в нескольких строках, чтобы вернуться к ним позже.

Читайте не торопясь. Лучше одна глава в неделю и одна сделанная практика, чем вся книга за выходные и ни одного разговора. Если что-то в тексте отзовётся болью — это нормально, мы с вами касаемся важных тем. Делайте паузы. Не все практики нужно выполнять сразу. И если вы заметите, что за трудностями стоит нечто большее, чем «не хватает времени», — в конце книги есть глава о том, как и когда обратиться к специалисту.

Важное предупреждение

Эта книга носит образовательный характер. Она не заменяет консультацию врача, психотерапевта или сексолога. Если вас беспокоят боль, резкие изменения самочувствия, подавленное настроение, тревога, опыт насилия или любые состояния, которые мешают вам жить, обратитесь к квалифицированному специалисту. Забота о себе — не слабость, а проявление любви к себе и к тем, кто рядом.

Итак, начнём. Начнём с вечера, который кажется обычным.

ГЛАВА 1 · НОЯБРЬ

Три огня: влюблённость, влечение и привязанность

. . .

Любовь — это не одно чувство, а целый оркестр. Беда начинается, когда мы ждём, что играть будет только один инструмент.

Ноябрьский Петербург в шесть вечера уже тёмный, как поздней ночью. За окном моросил дождь пополам со снегом, фонари расплывались жёлтыми пятнами. Анна стояла в дверях кухни и смотрела, как Марк моет посуду. Он делал это сосредоточенно, слегка нахмурив лоб, как делал всё, за что брался, — и она вдруг поймала себя на мысли, что любит этот затылок, эти плечи, эту привычку закатывать рукава до локтя.

Соня уже спала. В квартире было тихо, тепло и пусто — той особенной пустотой, которая бывает не от одиночества, а от слов, которые давно не сказаны. Анна хотела подойти и обнять его со спины. Просто так. Раньше она так делала постоянно. А теперь стояла в дверях и думала: «А вдруг он удивится? А вдруг ему не до этого? А вдруг я сама уже не знаю, как это — подойти?»

Она не подошла. Марк вытер руки, улыбнулся ей — коротко, по-домашнему — и спросил, будет ли она чай. Она

кивнула. Вечер продолжился так, как продолжались последние несколько месяцев: мирно и без единой ссоры.

Позже она позвонила Вере — подруге, которая работала семейным психологом. «Я его люблю, — сказала Анна. — Это точно. Но почему тогда так тихо?» Вера помолчала и ответила: «Знаешь, любовь — это не одно чувство. Их несколько. Они живут в разных комнатах сердца и иногда не разговаривают друг с другом. Давай начнём с того, как они вообще устроены».

. . .

Не одно чувство, а три

Слово «любовь» в русском языке слишком большое. Оно вмещает всё: и восторг первых свиданий, и спокойную нежность в сорок лет, и привязанность к матери, и любовь к родному городу. Психологи давно пытались расчленить это огромное слово на части, чтобы лучше разобраться, что с нами происходит.

Одна из самых известных попыток принадлежит антропологу Хелен Фишер. Опираясь на исследования мозга и поведения, она предложила рассматривать романтическую любовь как сочетание трёх относительно самостоятельных систем.

Влечение. Это телесное, часто безадресное желание близости. Оно может возникнуть без повода и без конкретного человека, подпитывается гормонами и общим состоянием организма. Влечение говорит: «Хочу». Не «хочу именно тебя», а просто «хочу».

Влюблённость. Это та самая «химия»: когда мир сужается до одного человека, мысли возвращаются к нему сами, поднимается волна энергии, пропадает аппетит, а сон превращается в роскошь. Исследователи связывают это состояние с системой вознаграждения мозга и связанными с ней нейромедиаторами, прежде всего дофамином. Влюблённость говорит: «Именно ты».

Привязанность. Это чувство покоя, безопасности и родства. Рядом с человеком спокойно, его присутствие — как тёплый плед. Здесь, как предполагают учёные, важную роль играют окситоцин и вазопрессин. Привязанность говорит: «С тобой я дома».

Оговорка, которую необходимо сделать честно: рассказы о «гормоне любви» и «гормоне счастья» в популярных статьях сильно упрощены. Реальность гораздо сложнее: за каждым чувством стоит множество процессов, и ни один гормон не работает в одиночку. Но сама идея о том, что любовь состоит из нескольких слоёв, оказалась очень полезной — и для науки, и для обычных людей.

Почему три огня не всегда горят вместе

Самое важное в модели Фишер — то, что эти три системы могут действовать независимо друг от друга. Можно испытывать глубокую привязанность к человеку и при этом ощущать, что влечение к нему поутихло. Можно быть охваченным влюблённостью, но не чувствовать привязанности и безопасности. Можно ощущать влечение вообще без любви.

Это знание освобождает от лишнего страха. Когда в долгих отношениях исчезает прежняя искра, многим кажется: «Мы разлюбили». Но чаще на самом деле происходит другое: огонь привязанности горит ровно и сильно, а огонь влюблённости и влечения требует новых условий, чтобы разгореться. Не конец любви — смена её формы.

Обратная ситуация тоже знакома многим. Когда влюблённость и влечение пылают, но не хватает привязанности — например, человек тревожно ждёт ответа на сообщение или не уверен в чувствах партнёра, — это изматывает. Такие отношения похожи на качели: то вверх, то вниз.

Поэтому первый шаг к близости — научиться спрашивать себя: какой из огней сейчас просит дров? Иногда нужно больше нежности и спокойствия. Иногда — новизны и игры. А иногда — просто выспаться и перестать жить в режиме выживания.

Треугольник Стернберга

Другой взгляд на любовь предложил американский психолог Роберт Стернберг. Он описал любовь как треугольник из трёх компонентов:

• **Близость** — тепло, доверие, ощущение «мы», способность делиться сокровенным.

• **Страсть** — влечение, романтическое волнение, телесное желание.

• **Обязательство** — решение быть вместе и поддерживать отношения, в том числе в трудные периоды.

Сочетая эти компоненты, получаем разные виды любви. Только близость без страсти и обязательств — это скорее глубокая симпатия, дружба. Страсть без близости и обязательств — увлечение, которое вспыхивает и гаснет. Близость и обязательство без страсти — спокойная, «дружеская» любовь, которая нередко встречается у пар, прожитых вместе десятилетия. Все три вместе — то, что Стернберг назвал полной любовью.

Красота этой модели в том, что она не требует идеала. Редко кто живёт в «полной» любви каждый день. Скорее мы перемещаемся внутри треугольника: в одни годы сильнее страсть, в другие — близость, в третьи — обязательство, которое держит нас, когда обе другие стороны утомились. Главный вопрос не «Правильная ли у нас любовь?», а «Какая

сторона треугольника сейчас нуждается во внимании?».

Что происходит со временем

Ранние месяцы влюблённости почти у всех проходят в особом состоянии: всё ново, всё удивляет, каждая мелочь о другом человеке кажется открытием. Эта интенсивность не может длиться вечно — организм просто не выдержит такого напряжения. По разным оценкам, острая фаза влюблённости обычно длится от нескольких месяцев до пары лет, после чего уступает место более спокойным формам любви.

И здесь многих подстерегает ловушка: мы воспринимаем естественное изменение как поломку. «Раньше было иначе, значит, что-то не так». Но если раньше вы думали друг о друге двадцать четыре часа в сутки, то сейчас вы можете думать о счёте за коммуналку — и всё равно любить.

Есть и обнадёживающие данные. В нескольких небольших исследованиях, где учёные изучали мозг людей, прожитых в браке по двадцать лет и более, у части участников обнаружилась активность в тех же областях, что и у недавно влюблённых, когда им показывали фотографию партнёра. Нужно помнить, что выборки были малы и выводы осторожны. Но сам факт важен: интенсивное чувство в долгих отношениях возможно. Оно не гарантировано, но и не исключено. Его нужно питать — вниманием, новизной, прикосновением, разговором.

Почему важно различать

Практическая ценность этих моделей — в точности диагноза. Представьте двух людей, которые жалуются на «охлаждение». У первых не хватает привязанности: они ссорятся, не чувствуют поддержки, каждый внутри себя одинок. Им нужно восстановить безопасность — через честный разговор, извинения, заботу. У вторых привязанность крепка, но стала слишком привычной: все дни похожи один на другой, они забыли, как играть. Им нужна новизна и лёгкость.

Лечить одно другим — всё равно что принимать от кашля таблетки от головной боли. Поэтому прежде чем что-либо менять, стоит спокойно разобраться, что именно не хватает.

Практика «Три огня»

Возьмите лист бумаги и каждый — отдельно, не советуясь — нарисуйте три небольших костра. Подпишите их: «влюблённость», «влечение», «привязанность». Рядом с каждым поставьте оценку от 0 до 10: насколько этот огонь сейчас горит в ваших отношениях. Затем напишите под каждым костром одну вещь, которая могла бы подбросить в него дров. Например: «влюблённость — вдвоём пойти туда, где мы никогда не были», «привязанность — раз в день по-настоящему спрашивать друг друга о самочувствии».

Когда закончите, обменяйтесь листами. Не спорьте об оценках: они субъективны. Выберите по одному предложе-

нию друг друга и попробуйте реализовать их в ближайшую неделю. Если вы читаете в одиночку, сделайте упражнение для себя и подумайте, что из этого вы хотели бы сказать будущему или нынешнему партнёру.

Вопросы для размышления

• Какой из трёх огней сегодня горит в моей жизни ярче всего? Какой почти погас?

• Что я принимаю за «конец любви», хотя на самом деле это смена её формы?

• Когда в нашей жизни в последний раз было что-то по-настоящему новое — и как мы тогда себя чувствовали?

• Что мне нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности рядом с близким человеком?

Коротко о главном

• Любовь состоит из нескольких слоёв: влюблённости, влечения и привязанности. Они могут существовать независимо друг от друга.

• Модель Стернберга описывает любовь как сочетание близости, страсти и обязательства. Идеальной пропорции нет — она меняется на протяжении жизни.

• Утихание острой влюблённости — не болезнь отношений, а естественный переход. Интенсивность можно поддерживать, но для этого нужны усилия.

• Прежде чем что-то менять, полезно понять, какой имен-

но «огонь» нуждается в дровах.

ГЛАВА 2 · ДЕКАБРЬ

Откуда мы всё это знаем: сценарии, стыд и мифы

. . .

Никто не рождается со знанием о том, как любить. Мы учимся — у родителей, у друзей, у фильмов, у тишины, которая окружала некоторые вопросы.

В декабре город переоделся в гирлянды. Витрины мигали, на Невском пахло глинтвейном и мандаринами, и Анна, неся домой ёлочные игрушки, вдруг вспомнила одну сцену из детства. Ей было двенадцать, она спросила маму о чём-то, что услышала на школьном дворе, — и мама густо покраснела, сказала: «Об этом рано думать», — и тут же включила телевизор погромче. Анна запомнила не слова, а это покраснение и этот звук телевизора. Вывод получился простым: об этом не говорят.

Вечером она рассказала об этом Марку. Он засмеялся, а потом вдруг стал серьёзным: «А у нас в семье вообще никто никогда ничего не говорил. Всё, что я знал, мне объяснили старшие пацаны во дворе — и, поверь, это была не самая полезная информация». Они сидели на диване, укрытые одним пледом, и впервые за долгое время говорили не о счетах и расписании садика, а о том, кем они были подростками и чему их научили. Оказалось, что у каждого за плечами

целый багаж невидимых правил, о существовании которых они даже не подозревали.

«Интересно, — сказала Анна, — сколько из того, что я считаю "нормальным", на самом деле чужое?»

. . .

Невидимые сценарии

Социологи Джон Гэгнон и Уильям Саймон ещё в семидесятые годы прошлого века предложили понятие «сексуальных сценариев». Идея проста: человек не изобретает своё поведение в близости с нуля. Он действует по сценарию — набору неписаных правил о том, кто что должен делать, как это должно выглядеть, что считается нормальным, а что постыдным.

Эти сценарии существуют на трёх уровнях.

Культурный уровень. Это то, что транслируют общество, традиции, кино, литература, реклама, интернет. «Мужчина должен быть инициатором». «Женщина должна быть скромной». «Настоящая страсть вспыхивает мгновенно».

Межличностный уровень. Это правила, которые вырабатывают двое: кто обычно предлагает, как это обозначается, что допустимо, о чём не говорят. Эти правила часто устанавливаются без слов — просто повторением.

Внутренний уровень. Это наши личные фантазии, желания, страхи и стыд. Они складываются из опыта, воспитания и темперамента.

Проблема в том, что сценарии работают как невидимая рука: мы следуем им, не замечая. И лишь когда они начинают жать — когда то, чего «положено» хотеть, не совпадает с тем, чего человек хочет на самом деле, — мы чувствуем

неловкость, вину или пустоту.

Стыд, который достался по наследству

Стыд — одно из самых сильных человеческих чувств, и в теме близости он встречается постоянно. Важно различать стыд и вину. Вина говорит: «Я сделал что-то неправильное». Стыд говорит: «Со мной что-то не так». Первое можно исправить — извиниться, изменить поведение. Со вторым гораздо сложнее: оно бьёт по самому ощущению собственной ценности.

Откуда берётся стыд, связанный с телом и желанием? Часто — из детства. Ребёнок не знает, что вопросы о теле — это нормально. Он считывает реакцию взрослых: смущение, замечание, молчание. И делает вывод, что тема опасна. Подростки сталкиваются с другим: насмешками сверстников, сравнением, жёсткими оценками. Затем к этому добавляются образы из медиа, где всё выглядит безупречно, без неловкости и без разговоров.

Многие взрослые люди несут этот стыд в отношения. Он проявляется как неспособность попросить о чём-то, как напряжение при прикосновении, как привычка выключать свет, как автоматическое «всё нормально», когда на самом деле нет. Он не означает, что с человеком что-то не так. Он означает, что когда-то его научили так чувствовать — и теперь его можно научить иначе.

Пять мифов, которые портят жизнь

Проверим на прочность несколько распространённых убеждений.

Миф первый: «Настоящее желание возникает само». В кино страсть вспыхивает мгновенно, без подготовки. В реальной жизни, особенно в длительных отношениях, желание нередко появляется не до, а после того, как создались подходящие условия — тепло, безопасность, расслабление, нежное прикосновение. Об этом подробнее мы поговорим в одной из следующих глав. Пока главное: отсутствие «спонтанной вспышки» не означает отсутствия любви или желания.

Миф второй: «Если любит — угадает сам». Это одно из самых разрушительных убеждений. Люди не умеют читать мысли, даже самых близких. Ожидание телепатии превращает каждое несовпадение в «доказательство» нелюбви. Тогда как достаточно спокойно сказать: «Мне хочется, чтобы ты...» — и многое становится возможным.

Миф третий: «Мужчины всегда хотят, женщины хотят по настроению». Реальность разнообразнее. Уровень желания зависит от множества факторов: стресса, здоровья, отношений, усталости, контекста. Среди мужчин немало тех, чьё желание ниже, чем у партнёрши, и среди женщин — тех, у кого оно выше. Когда пара живёт по стерео-

типу, не учитывая реальность, человек, не вписывающийся в «норму», начинает стыдиться и скрываться.

Миф четвёртый: «Близость — это только секс». Близость шире. Это разговор перед сном, прикосновение к плечу, шутка, понятная только вам двоим, плед на двоих, умение молчать вместе. Секс — один из способов близости, а не её единственное выражение. Пары, которые сводят всё к одному, нередко теряют остальное и удивляются, что и главное тоже исчезает.

Миф пятый: «Нормально — это столько-то раз в неделю». Опросы показывают огромный разброс: одни пары довольны близостью несколько раз в неделю, другие — раз в месяц, третьи — реже, и счастливы. Средние цифры — это статистика, а не норма. Единственный разумный критерий — устраивает ли это обоих, и есть ли у пары способ говорить об этом без обид.

Откуда ещё приходят сценарии

Отдельно стоит сказать об экранных образах. Фильмы, сериалы и контент для взрослых показывают сценарий, но не показывают подготовку, разговор, смех, неловкость, паузы, усталость, согласие и несогласие. Они дают представление о том, как это «выглядит», но почти ничего не говорят о том, как это «ощущается» и как договариваться. Если человек делает такие образы главным источником знаний, он рискует сравнивать реальную жизнь с отредактированной картинкой — и всякий раз проигрывать.

Это не призыв осуждать или запрещать. Это приглашение к трезвому взгляду: экран — не учебник. Хороший источник знаний о близости — открытый разговор с партнёром, достоверная литература и, при необходимости, консультации специалистов.

Как переписать сценарий

Хорошая новость: сценарии — не приговор. Их можно осознать и пересмотреть. Для этого нужно три шага.

Первый — **заметить**. Какие правила я считаю очевидными? Откуда они у меня? Кто их мне сообщил?

Второй — **проверить**. Служат ли они мне и моим отношениям? Или они причиняют боль, ограничивают, заставляют притворяться?

Третий — **выбрать**. Что я хочу оставить, а что заменить? Что из «чужого» стоит вернуть в прошлое, поблагодарив за заботу, но не следуя ей дальше?

Каждый из нас вправе стать соавтором собственного сценария. А когда сценарий пишут двое — внимательно, любя и с чувством юмора, — он становится гораздо интереснее.

Практика «Письмо подростку»

Возьмите ручку и бумагу. Представьте себя в возрасте пятнадцати лет. Напишите этому подростку письмо: «Дорогой(ая) я, вот что тебе сказали о теле, любви и близости, и вот что я теперь думаю об этом». Перечислите три убеждения, которые вам когда-то внушили. Рядом с каждым запишите: «Это правда», «Это неправда» или «Это правда для кого-то, но не для меня».

Затем, если вы чувствуете в себе готовность, прочитайте письмо партнёру — или расскажите ему о нём своими сло-

вами. Не ждите ответов и оценок. Достаточно того, что вас выслушали. Партнёру же стоит задать только один вопрос: «Спасибо, что рассказал(а). Чем я могу поддержать тебя в этом?»

Вопросы для размышления

• Что я слышал(а) в детстве и юности о теле, любви и близости? Кто это говорил и каким тоном?

• Какое «правило» кажется мне очевидным, но я не уверен(а), что оно действительно моё?

• Чего я стыжусь? Что стоит за этим стыдом — реальная проблема или чужое мнение?

• О чём я хотел(а) бы поговорить с партнёром, но не решаюсь?

Коротко о главном

• Мы действуем по невидимым сценариям — культурным, межличностным и внутренним. Их можно осознать и переписать.

• Стыд — это ощущение «со мной что-то не так», вина — «я сделал что-то не так». Со стыдом работают через принятие и честный разговор.

• Многие распространённые мифы вредят: ожидание телепатии, жёсткие нормы частоты, смешение близости только с сексом.

• Экранные образы — не учебник. Лучший источник зна-

ний о близости — живой разговор.

ГЛАВА 3 · ЯНВАРЬ

Привязанность: как детство звучит в нашей спальне

. . .

Мы приходим в любовь не с чистого листа, а с тем багажом доверия или тревоги, который собрали в самом раннем детстве.

Январь выдался снежным. Соню отправили к бабушке на каникулы, и впервые за долгое время Анна с Марком остались дома вдвоём на целых три дня. Они планировали ужин при свечах, фильмы, длинные прогулки. Вместо этого в первый же вечер случилась ссора — из-за пустяка: Марк задержался на работе и не позвонил.

«Я два часа ждала! Ты не мог написать?» — Анна и сама слышала, как дрожит её голос. Марк, наоборот, стал тише и словно отдалился: «Давай не будем устраивать сцен. Я просто занят был». Она хотела говорить, выяснять, чувствовать, что он рядом. Он хотел тишины и пространства. Чем сильнее она настаивала, тем глубже он отступал в себя.

Поздно ночью она лежала без сна и вдруг вспомнила, как в детстве ждала маму из командировок — и как каждый раз боялась, что та не вернётся. А Марк, как выяснилось из утреннего разговора, вспомнил свой детский рецепт: когда было плохо, нужно было уйти в свою комнату и никому не

показывать, что чувствуешь. «Мы как будто повторяем что-то очень старое», — сказала Анна. Позже Вера объяснила, что это и есть работа привязанности.

. . .

Как всё начиналось

В середине двадцатого века британский психиатр Джон Боулби задался вопросом: почему маленькие дети так отчаянно переживают разлуку с матерью, даже если их накормили и согрели? Его ответ был революционным: потому что ребёнок рождается с врождённой потребностью в привязанности — в близком человеке, который служит надёжной гаванью. Эта потребность не менее важна, чем голод или тепло.

Позже Мэри Эйнсворт, изучая, как годовалые дети реагируют на короткую разлуку с матерью и возвращение, выделила несколько типов привязанности. Одни дети, расстроившись при расставании, быстро успокаивались при возвращении мамы и снова начинали играть — так проявляется надёжная привязанность. Другие продолжали плакать и цепляться, не в силах успокоиться, — тревожная. Третьи демонстративно не обращали внимания на маму — избегающая.

В конце восьмидесятых психологи Синди Хазан и Филипп Шейвер предположили, что похожие модели действуют и во взрослой романтической любви. Эта идея вызвала огромный интерес и породила множество исследований. Сегодня теория привязанности — одна из самых влиятельных идей о том, как мы выстраиваем близкие отношения.

Четыре способа любить

Принято говорить о четырёх основных стилях привязанности. Это не диагнозы и не ярлыки, а скорее тенденции — привычные способы реагировать на близость и разлуку. Большинство людей не воплощают какой-либо стиль в чистом виде, а имеют сочетание черт.

Надёжный стиль. Человек комфортно чувствует себя и в близости, и в автономии. Он способен просить о помощи и поддерживать другого, не боится зависимости и не боится одиночества. В конфликте он остаётся в контакте: может злиться и всё равно верить, что отношения выдержат.

Тревожный стиль. Человек сильно нуждается в близости и сильно боится потерять её. Он чутко считывает малейшие признаки охлаждения, нередко ищет подтверждений: «Ты меня любишь?», «Ты на меня сердишься?». При тревоге он может звонить, писать, требовать внимания. Это не манипуляция, а отчаянная попытка вернуть безопасность.

Избегающий стиль. Человек ценит независимость и склонен дистанцироваться, когда становится слишком близко или эмоционально напряжённо. Он справляется с трудностями в одиночку и может не замечать собственной потребности в тепле. В конфликте он уходит в молчание, в работу, в дела — и партнёр воспринимает это как холод.

Тревожно-избегающий (дезорганизованный)

стиль. Человек одновременно жаждет близости и боится её. Он может тянуться к партнёру, а затем отталкивать. Этот стиль нередко связан с травматичным или непредсказуемым опытом в детстве.

Танец преследования и бегства

Одна из самых типичных динамик в парах — когда один партнёр с тревожными чертами, а другой с избегающими. Чем сильнее первый тянется, тем дальше отступает второй. Чем дальше отступает второй, тем сильнее тревожится первый. Круг замыкается.

Каждый из них считает себя правым, каждый страдает. Тревожный видит в отступлении равнодушие: «Ему всё равно». Избегающий видит в преследовании давление: «Мне не дают дышать». На самом деле оба делают одно и то же — пытаются справиться с эмоциональным дискомфортом привычным способом, выученным в детстве.

Эта динамика особенно заметна в вопросах близости. Тревожный партнёр может воспринимать близость как доказательство любви, а отказ — как угрозу. Избегающий может воспринимать эмоциональное давление как нечто, что отнимает желание. Так возникает парадокс: чем больше один «требует» близости, тем меньше её становится.

Привязанность в спальне

Стиль привязанности не определяет всё, но может влиять на то, как человек переживает близость.

Тревожно привязанный человек иногда использует близость как способ получить подтверждение, что его любят. Если партнёр не хочет, возникает болезненное чувство отвержения. Он может соглашаться на то, чего не хочет, из боязни потерять расположение — и затем чувствовать обиду.

Избегающе привязанный человек иногда отделяет телесное от эмоционального: готов к физической близости, но не к нежности после неё, не к разговорам, не к уязвимости. Партнёр при этом остаётся с ощущением, что его «использовали», хотя намерения были совсем другие.

Надёжно привязанные люди, как правило, легче говорят о желаниях, спокойнее принимают отказ, лучше переносят паузы и несовпадения. Им проще совмещать близость и автономию.

Хорошая новость: стили меняются

Самое важное в теории привязанности — не столько классификация, сколько надежда. Стиль привязанности не высечен в камне. Исследования показывают, что человек способен приобрести то, что психологи называют «заработанной надёжностью»: опыт безопасных отношений — с партнёром, другом, психотерапевтом — постепенно меняет внутренние ожидания.

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.