

Ю9  
П863

Психология  
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ



Мужчина и женщина.

Любовь и брак.

Любовь и секс.

Психология и  
психоанализ любви

**ББК88.5**  
**Р 18**

## ХРЕСТОМАТИЯ

Редактор-составитель *Д.Я. Райгородский*

**Райгородский Д.Я.**

**Р 18** **Психология и психоанализ любви.** Учебное пособие для факультетов психологии, педагогики и социальной работы. - Самара: **Издательский Дом БАХРАХ-М.** 2002. - 688 с.

**ISBN 5-94648-006-5**

Отражает ли понятие «любовь» какую-то психологическую реальность или это всего лишь сбалансированный треугольник, состоящий из интимности, сексуальности и ответственности? Или, может быть, прав психоанализ и любовь - это всегда удовлетворение неизбежного желания самоутвердиться, бессознательное повторение непреодоленных конфликтов? Потребность в любви, любовь и брак, любовь и сексуальность, любовь и агрессия, любовь и ... . Об этом книга.

**ISBN 5-94648-006-5**

© Д.Я. Райгородский, 2002  
© Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2002

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

**Эрих Фромм**

### **МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА<sup>1</sup>**

Отношения между мужчиной и женщиной представляют, очевидно, весьма сложную проблему, иначе у многих людей не было бы трудностей при ее разрешении. Поэтому я хочу сначала поставить некоторые вопросы, касающиеся этих отношений. Если бы я мог побудить своих читателей с помощью этих вопросов к собственным размышлениям, то они, вероятно, исходя из своего опыта, могли бы найти некоторые собственные ответы.

Первый вопрос, который я хотел бы задать: а не содержится ли уже в самой теме ложный вывод? Наверное, следует предположить, что трудности в отношениях между мужчиной и женщиной обусловлены, в сущности, половыми различиями. Но это не так. Отношения между мужчиной и женщиной - между мужчинами и женщинами - это прежде всего отношения между людьми. Все, что есть хорошего в отношениях между одним человеческим существом и другим, следует считать хорошим и в отношениях между мужчиной и женщиной, и все, что плохо в отношениях между людьми, является также плохим в отношениях между мужчиной и женщиной.

Главные недостатки в отношениях между мужчинами и женщинами большей частью обусловлены не мужскими или женскими чертами характера, а отношениями между людьми.

Я хотел бы еще раз вернуться к этой проблеме, но вначале я охарактеризую тему в целом. В отношениях между мужчинами и женщинами речь идет об отношениях между победившей и побежденной группами. Возможно, в 1949 г. в Со-

<sup>1</sup> Эрих Фромм. Мужчина и женщина. М., 1998.

единенных Штатах эта мысль казалась необычной и немного странной, однако если мы хотим понять, как влияет история на взаимоотношения полов сегодня и на то, что они знают друг о друге и чувствуют друг к другу, то мы должны рассматривать историю отношений между мужчинами и женщинами за прошедшие пять тысячелетий. Только тогда мы сможем подойти к вопросу, в чем состоит специфика сущностных различий между мужчинами и женщинами, что является характерным для отношений между мужчинами и женщинами: что является проблемой *sui generis*, а не проблемой человеческих взаимоотношений.

Начнем со второго вопроса и дадим определение отношениям между мужчинами и женщинами как отношениям между победившей и побежденной группами. Я уже говорил раньше, что сегодня в Соединенных Штатах это звучит странно, так как там, особенно в больших городах, что очевидно, женщины не ведут себя как побежденные и не чувствуют себя побежденными. По данному вопросу, кто является сильнейшим полом в настоящей современной культуре, было много дискуссий, и не без оснований. Однако я ни в коем случае не считаю, что проблема решена, даже если и говорят, что женщины Америки добились эмансипации и имеют поэтому одинаковый социальный статус с мужчинами. На мой взгляд, тысячелетняя борьба в отношениях между мужчинами и женщинами еще острее ощущается в нашей современной культуре.

Существует несколько убедительных доказательств того, что патриархальное общество, как оно было представлено в Китае и Индии, в Европе и Америке на протяжении прошедших пяти-шести тысячелетий, не является единственной формой, в которой оба пола организовали свою совместную жизнь. Многие свидетельствуют о том, что если не везде, то во многих местах патриархальные общества, в которых власть принадлежала мужчинам, уступали место матриархальным. Это выражалось в том, что женщины и матери были опорой семьи и общества. Женщина занимала господствующее положение в общественной и семейной жизни. Еще сегодня в различных конфессиях заметны следы ее господства. Следы старой организации находят также в документе, который нам всем хорошо знаком: в Ветхом Завете.

Если попытаться прочесть историю Адама и Евы с некоторой объективностью, то нужно отметить, что именно за грех Евы мужчина должен господствовать над женщиной, и она принимает это господство как наказание. Оно направлено не только против Евы, но и косвенно против Адама, ведь властвовать над другими не намного легче, чем попадать в зависимость.

Если господство мужчин над женщинами объявляется новым принципом, то, вероятно, было время, когда это не имело места. И у нас действительно есть документы, которые это подтверждают. Если мы сравним вавилонские истории о сотворении мира с библейской историей, то мы обнаружим, что в этой вавилонской истории, которая по времени предшествует библейской, ситуация представлена совершенно иначе. В центре вавилонской истории мы не находим мужского бога, а встречаем Tiamat - женское божество. Ее сыновья пытаются выступить против нее и, наконец, побеждают ее, в результате чего они устанавливают господство мужских божеств во главе с великим вавилонским богом Мардуком.

Мардук должен доказать свое могущество в испытаниях, показать, что он может победить женское божество. Он должен показать, что силой своего слова он может разрушить и восстановить одежду женщины. Возможно, это испытание покажется нам в какой-то мере безрассудным, однако оно выражает сущность. Превосходство женщин в матриархальном обществе явно выражалось в одном: они могли производить на свет детей, чего не могли мужчины. Попытка мужчин свергнуть с престола женщин связана с их претензиями на то, чтобы мочь создавать и разрушать вещи, - не таким естественным способом, как это делали женщины, а посредством слова и духа.

Библейский миф о сотворении мира начинается там, где заканчивается вавилонская история. Бог сотворяет мир своим словом, чтобы убедительно подчеркнуть превосходство патриархальной культуры над матриархальной, и библейская история сообщает нам о происхождении Евы из ребра мужчины, а не мужчины от женщины.

Патриархальная культура - культура, в которой мужчины определенно должны господствовать над женщинами, чтобы

быть сильнейшим полом, - сохранилась во всем мире. Действительно, только сегодня у маленьких примитивных народностей мы встречаем убедительные остатки старой матриархальной формы. Только недавно начало рушиться господство мужчины над женщиной.

В патриархальном обществе существуют все типичные идеологические стереотипы и предрассудки, которые постоянно развиваются господствующей группой, как например: женщины находятся во власти чувств, и они тщеславны; что они, как дети, не могут быть хорошими организаторами; не так сильны, как мужчины, но зато - привлекательны.

И все же эти развитые в патриархальных обществах стереотипы о сути женщины вполне очевидно противоречат действительности. Откуда, собственно говоря, возникла идея, что женщины более тщеславны, чем мужчины? Я полагаю, что каждый, кто посмотрит повнимательнее, скажет прежде всего о мужчинах, что они тщеславны. Вряд ли можно назвать какую-нибудь область, где они не стремились бы к тщеславию.

Женщины гораздо менее тщеславны, чем мужчины. Конечно, иногда они вынуждены выносить напоказ подлинное тщеславие, потому что они (так называемый слабый пол) должны были добиваться и добились расположения мужчин. Миф о том, что женщины более тщеславны, чем мужчины, при объективном рассмотрении утрачивает свою силу.

Обратимся к другому предрассудку: будто бы мужчины должны быть тверже женщин. Каждая медсестра подтвердит, что гораздо больше мужчин, чем женщин, при инъекции или заборе крови падают в обморок; что женщины намного лучше переносят сильную боль, в то время как мужчины ведут себя, как маленькие дети, и готовы спрятаться за юбку матери. Однако мужчинам удалось на протяжении веков или даже тысячелетий распространить мнение, что они наиболее сильный и выносливый пол.

В этом нет ничего удивительного. Это одна из тех идеологий, которая типична для той группы людей, которая должна доказать свое право на господство. И если эта группа образует не большинство, а составляет почти половину человечества и на протяжении тысячелетий постоянно утверждает, что имеет право господствовать над другой половиной, тогда не-

обходимо создать такую идеологию, которая убедила бы себя и других в этом праве.

В XVIII-XIX столетиях проблема равноправия мужчин и женщин стала действительно актуальной. В этот период получил развитие довольно интересный феномен: те, кто утверждал, что женщины должны иметь равные с мужчинами права, вместе с тем утверждали, что не существует психологических различий между полами. Французы сформулировали это так: души бесполы, а следовательно, не существует и психологических различий. Те, кто выступал против политического и общественного равноправия женщин, часто подчеркивали довольно критически и остроумно, насколько сильно различаются мужчины и женщины в психологическом аспекте. Конечно, они снова делают вывод о том, что на основании этих психологических различий женщины могли бы в большей степени соответствовать своему предназначению, если бы они не участвовали в общественной и политической жизни наравне с мужчинами.

Напротив, сегодня в идеологиях многих сторонников феминизма, прогресса, либерализма и других групп, которые выступают за равноправие всех людей вообще и обоих полов в частности, мы встречаем мнение, что не существует различий или что они несущественны. Они говорят, что если и существовали когда-то какие-либо различия, то они сводятся к различиям в культуре и в воспитании, но нет существенных психических различий между двумя полами, которые не являются следствиями влияния факторов окружающей среды или факторов воспитания.

Такая популярная у сторонников равноправия мужчин и женщин точка зрения уязвима во многих отношениях. Во-первых, она обосновывает, когда говорят, что не существует психологических различий между разными нациями, что каждый, кто только произносит слово «раса», произносит нечто ужасное. Возможно, что слово «раса» в качестве научного понятия выбрано неудачно, однако различия между представителями разных наций существуют как в физиологии, так и в темпераменте.

Во-вторых, почему я считаю эту аргументацию неприемлемой, - она порождает ложные принципы. Она подчинена

идее, предполагающей равенство, равенство означает идентичность. В действительности же предполагаемое равенство и требование равноправия полярны по своей сути: несмотря на все различия, ни один человек не должен использовать другого в качестве средства достижения своей цели, ибо каждое человеческое существо есть самоцель. А это означает, что каждый человек как представитель своего рода и своей нации должен иметь свободу для развития своей индивидуальности. Равноправие предполагает не отрицание различий, а возможность для их более полной реализации.

Если мы понимаем под равенством отсутствие различий между людьми, то мы способствуем тенденциям, которые приводят к обнищанию нашей культуры, т. е. к «автоматизации» индивидуума и утрате того, что является самым ценным компонентом человеческого существования, расцвета и развития особенностей каждого человека - его индивидуальности.

Говоря здесь об особенностях, я хотел бы вспомнить о том, какая странная судьба у этого слова. Когда мы сегодня говорим о ком-либо, что он - «особенный», то мы не преследуем при этом никакой выгоды. И, однако, это должно быть самым большим комплиментом, если о ком-то говорят, что он - что-то «особенное», так как, собственно говоря, под этим следует понимать, что он не «уступал», что он сохранил самое ценное человеческой сущности - свою индивидуальность, что он является неповторимой личностью, которая отличается от каждого другого под солнцем.

Ложное предположение о том, что равенство тождественно идентичности, является одной из причин специфического явления в нашей культуре - уменьшения, стирания различий между полами. Женщины пытаются вести себя, как мужчины, а мужчины, соответственно, - как женщины, и различие между мужским и женским, между мужчиной и женщиной постепенно исчезает.

Я полагаю, что единственное решение вышеизложенной проблемы следует искать в том, чтобы понять функции определенных различий в отношениях между полами. О положительном и отрицательном полюсах электрической сети нельзя сказать, что один из полюсов менее ценный, чем другой. Более того, можно сказать, что напряжение между ними созда-



ется посредством их различий, и эти различия являются основной плодотворной динамикой.

В том же смысле оба пола и то, что они символизируют, - мужской и женский принципы в мире, во Вселенной и в каждом из нас - являются двумя полюсами, которые должны сохранить свои различия, свою противоположность, чтобы создать плодотворную динамику, производительную силу, которая соответствует этой полярности.

Сейчас я рассмотрю вторую посылку: отношения между мужчинами и женщинами никогда не станут лучше, чем отношения между людьми в определенном обществе, но также и не изменятся в худшую сторону. Наши межличностные отношения влияют на отношения между мужчинами и женщинами посредством того, что я назвал в этой работе «ориентацией на маркетинг». На самом деле, мы все ужасно одиноки, хотя, на первый взгляд, кажемся общительными и коммуницируем со многими людьми.

Заурядный человек сегодня ужасно одинок и чувствует себя одиноким. Он предлагает себя в качестве товара и чувствует, что его стоимость зависит от его способности продавать себя и от признания его другими людьми. Он замечает, что цена его не определяется ни внутренней или потребительской ценностью его личности, ни его силой или способностью любить и ни его человеческими качествами. Она определяется тем, как он может продать эти качества или благодаря им достичь успеха и признания других людей. Это то, что я подразумеваю под «маркетинговой ориентацией».

Исходя из этого, сегодня можно довольно легко поколебать самоуважение многих людей. У них отсутствует чувство самооценки из убеждения: «Это - я, я могу любить, мыслить и чувствовать». Более того, они чувствуют себя намного увереннее, если они признаны другими людьми, если они могут себя продать, если другие говорят: «Ты - замечательный мужчина» или «Ты - замечательная женщина».

Чувство собственной значимости, зависящее от мнения других, связано с опасением изменения этого мнения. Каждый день приносит новые испытания, и постоянно необходимо убеждать себя и других в том, что ты в порядке.

Представим себе такую ситуацию. Вместо человека возьмем, к примеру, дамскую сумочку, лежащую для продажи

на прилавке: сумочка, одна из тех, которые в большом количестве были проданы за день, вечером могла бы гордиться собой, в то время как другая, одна из тех, которые уже не совсем в моде или немного дороже, либо еще по какой-то причине не очень хорошо продавались, будет чувствовать себя подавленной. Одна сумочка сможет сказать: «Я - превосходна», другая же скажет себе: «Я ни к чему не пригодна (я - ничто)», хотя «превосходная» сумочка, должно быть, не красивее, не удобнее и не лучшего качества, чем другая. Непроданная сумочка, должно быть, почувствует, что она не нравится покупателям. На примере видно, что стоимость сумочки зависит от ее успеха, т.е. от того, сколько покупателей отдадут предпочтение по каким-либо причинам ей, а не иной сумочке.

А теперь обратимся к примеру с людьми. Значит, никто из нас не может быть чем-то особенным, и каждый из нас как личность должен быть готов всегда к внутренним изменениям, чтобы приспособиться к самым последним требованиям. Потому родители, сравнивая себя со своими детьми, часто смущаются: дети знают намного лучше о том, что «внутри». И все же родители всегда готовы учиться. Прямо как дети, они следят за последними «ценовыми котировками» на рынке рабочей силы. Самые свежие «котировки» на этом рынке они узнают из кинофильмов, из рекламы алкогольных напитков и модной одежды, из сообщений о том, что носят и о чем говорят «особо важные персоны»... Каким же образом эта «маркетинговая ориентация» может влиять на отношения между противоположными полами - мужчинами и женщинами? Я полагаю, что большей частью то, что скрывается за понятием «любовь», - это погоня за успехом и признанием. Человеку нужен кто-то другой, кто бы не только в 4 часа дня, но и в 8, 10 и 12 говорил ему: «Ты просто превосходен, ты - в порядке, ты делаешь это как надо». Это одна точка зрения. Следуя другой точке зрения, свою собственную значимость можно доказать также выбором надежного партнера. Нужно самому быть супермоделью, ибо только тогда ты имеешь право и обязанность влюбляться в супермодель. Эту мысль мож-

но выразить намного проще: один 18-летний парень, которого спросили, что является целью его жизни, ответил: «Я хочу купить лучшую машину, чем имею сейчас, я хочу обменять мой «Форд» на «Бьюик», чтобы у меня были девочки вышего класса». Этот парень был, по крайней мере, откровенен. Он высказал то, что в нашей культуре определяет выбор партнера, пусть в более приемлемой форме.

Существует еще другая сторона маркетинговой ориентации, влияющая на отношения между полами. Здесь все соответствует определенным образцам, и мы усердно стараемся следовать последней моде и действовать соответствующим образом. По этой причине те роли, которые мы избираем для себя в различных ситуациях - и в особенности наши роли как представителей одного из полов, - уже четко предопределены, но эти образцы поведения не похожи друг на друга и не всегда соответствуют друг другу. Чаще всего они противоречат друг другу. Мужчина на работе, в деловой обстановке должен быть агрессивным, а дома - нежным. Он должен жить своей профессией, но вечером, придя домой, он не должен быть уставшим. В отношениях с клиентами и в конкуренции он должен быть бесцеремонным, но в отношениях с женой и детьми он должен быть абсолютно искренним. Он должен быть всеми любим и, конечно же, большую часть себя посвящать семье.

Современный мужчина пытается соответствовать всем вышеупомянутым образцам поведения, и только тот факт, что он не очень серьезно воспринимает их, спасает его от сумасшествия. То же касается и женщин. Они так же должны соответствовать определенным ролевым образцам, трудно сопоставимым друг с другом, как в случае с мужчинами.

Конечно, во все времена и в каждой культуре существовали определенные представления об идеале, о том, каким должен быть мужчина и какой - женщина, но и в прежние времена эти представления не отличались стабильностью. Однако в той культуре, где многое зависит от нашего соответствия последней моде... настоящие качества, связанные с нашими ролями мужчины или женщины, остаются нераскрытыми, от-

ступая на задний план, поскольку мы ведем себя так, как от нас того ожидают.

Отношения между мужчиной и женщиной малоспецифичны. Если мужчина и женщина принимают решение относительно выбора партнера, исходя из маркетинговой ориентации и predetermined ролевых образцов, то неизбежно, что они быстро наскучат друг другу. На мой взгляд, слову «скука» не уделяют должного внимания. Мы говорим о различных вещах, с которыми сталкивается человек, но редко говорим об ужаснейшей из всех, о том, что начинаешь скучать, оставаясь наедине с собой и, что еще хуже, находясь среди таких же людей.

Многие видят только два пути преодоления этой скуки. Одни избегают ее, используя при этом какую-либо из многих возможностей, предлагаемых нашей культурой. Они ходят на вечеринки, завязывают новые знакомства, пьют, играют в карты, слушают радио - и так изо дня в день обманывают себя. Другие же - и это отчасти зависит от того, к какому общественному классу они принадлежат, - утешают себя тем, что все изменится, как только они поменяют партнера. Они думают, что их брак не удался, так как они выбрали не того партнера, и считают, что, поменяв партнера, преодолеют скуку.

Они не видят того, что самый главный вопрос звучит не так: «Любят ли меня?», что имеет тот же смысл, как и вопрос «Признают ли меня?» - «Защищен ли я?» - «Восхищаются ли мною?», а суть основного вопроса в следующем: «Могу ли я вообще любить?»

'На самом деле, любить нелегко. Иногда удается очень легко влюбляться и быть любимым до тех пор, пока другой человек, да и ты сам себе не наскучишь. Но любить и, так сказать, «оставаться» (пребывать) в любви довольно трудно - хотя это и не требует от нас ничего сверхъестественного, а в действительности является самым главным человеческим качеством.

Если невозможно оставаться наедине с собой, если нет никакого интереса к другим и к себе самому, то не сложится и жизнь с партнером без того, чтобы через некоторое время не начать скучать. Если отношения между полами приводят к

приливу одиночества и изоляции партнеров, то эти отношения имеют мало общего с теми возможностями, которые заключаются в настоящих отношениях между мужчиной и женщиной.

И еще я хотел бы напомнить об одном ложном выводе. Я имею в виду заблуждение в том, что сексуальность является главной проблемой в отношениях между полами. 30 лет тому назад мы все или, точнее сказать, многие из нас очень гордились сексуальной эмансипацией. Казалось, что цепи прошлого разорваны и отныне наступает новая эпоха в сексуальных отношениях. Но результаты отнюдь не были превосходными, как того ожидали многие, так как не все то золото, что блестит. Существует много мотиваций сексуального влечения (Begehren) несексуального происхождения.

Тщеславие - один из самых сильных возбудителей сексуального влечения (Begehren), возможно, самый сильный по сравнению с остальными, однако одиночество и протест против существующих отношений также могут быть сексуальным импульсом. Мужчина, которому кажется, что он полон сил и энергии для сексуальных приключений, а сексуальная привлекательность женщин провоцирует его, на самом деле находится во власти своего тщеславия: он хочет доказать свое превосходство над другими мужчинами.

Не существует каких-то особых сексуальных отношений, которые были бы лучше обычных человеческих отношений между партнерами. Сексуальные отношения - это часто кратчайший путь стать ближе друг другу, однако он крайне обманчив. Конечно, сексуальность - важная сторона человеческих взаимоотношений, но в современной культуре ей приписывают столько различных функций, что я опасаясь того, что всё кажущееся нам сексуальной свободой, о которой столько говорят, в конечном счете и близко не относится к сексуальности. Знаем ли мы вообще, в чем суть различий между мужчиной и женщиной? Все сказанное мною до сих пор имело негативный оттенок. Тот, кто ожидал четкого определения различий между мужчиной и женщиной, может быть, разочарован, но я не думаю, что он сам имеет представление о них. Из

всего вышесказанного ясно одно: мы просто не можем что-либо о них знать. Если оба пола на протяжении тысячелетий вели борьбу друг с другом, если у них возникли предрассудки в отношении друг друга, характерные для борьбы такого рода, то как же сегодня мы можем установить, в чем заключаются истинные различия?

И лишь тогда, когда мы не будем думать о различиях, когда забудем традиционное клише, мы сможем развить то чувство равенства, в котором каждый партнер - самоцель. Только тогда мы сможем узнать что-либо о различиях между мужчиной и женщиной. Хотелось бы особо выделить одно различие... касающееся степени успеха в отношениях между мужчиной и женщиной, имеющее определенное значение... которое мы должны учитывать в нашей культуре. Мне кажется, что женщины более, чем мужчины, способны быть нежными...

Понятие «нежность» многогранно. Это и любовь, и уважение, и понимание. Нежность - это что-то отличающееся от сексуальности, голода и жажды. С точки зрения психологии, такие чувства, как сексуальность, голод и жажда, характеризуются самоуправляемой динамикой; их интенсивность возрастает до тех пор, пока не достигает кульминационного момента удовлетворения желаний, которые после этого исчезают на некоторое время.

Нежность же относится к другому типу желаний и порывов. Нежность не существует сама по себе, у нее нет цели, нет и кульминационных моментов и мгновенного конца. Она находит свое удовлетворение в самом действии, в радости быть преисполненным любви, ласковым и нежным, серьезно воспринимать другого человека, уважать его и делать счастливым.

Мне кажется, что в нашем обществе осталось мало нежности. При упоминании этого слова представляешь себе лишь фильмы о любви. Все страстные поцелуи вырезаны цензурой, и все же зритель должен почувствовать, как это прекрасно. В фильмах показана ложная страсть. Для многих она кажется недостаточно убедительной, но многие учатся и этой, пусть даже «мнимой», любви.

А как часто в фильме можно увидеть настоящую нежность в отношениях между партнерами либо между родителями и детьми, да вообще - между людьми? Довольно редко.

Я не собираюсь утверждать, что мы не способны на нежность. Я лишь хочу сказать, что наша культура лишает нас мужества быть нежными. Это связано с тем, что наше общество имеет целевую ориентацию. Во всем есть своя цель, все нацелено на что-то определенное, постоянно к чему-то нужно стремиться.

Мы пытаемся выиграть время, а потом не знаем, что с ним делать, и «убиваем» его. Наш первый импульс всегда - чего-то достичь. Вряд ли в нас еще осталось чувство осознания самого процесса жизни без стремления чего-то достичь, а только - жить, есть, пить, спать, думать, что-то чувствовать и видеть. Если в жизни нет цели - мы обеспокоены: зачем тогда все это? Нежность также не имеет цели. У нее нет физиологической установки разрядиться либо мгновенно удовлетворить кого-либо, как в случае с сексуальностью. У нее нет иной цели, кроме как радоваться теплоте, нежному чувству радости и заботы о другом человеке.

Поэтому мы боимся нежности. Люди, особенно это касается мужчин, чувствуют себя неловко, если им часто приходится проявлять нежность. И, кроме того, именно попытка отрицания различий между полами мешает показать мужчин и женщин по возможности равноправными, мешает женщинам проявлять свою нежность, которая им органично присуща и является чисто женским качеством.

И здесь я снова возвращаюсь к высказанной ранее мысли о том, что борьба между полами еще не закончена. В Америке женщины достигли равноправия уже во всех сферах. Но это равноправие еще не абсолютно, хотя оно все же намного значительнее, чем раньше. Кроме того, женщины всё еще должны защищать это завоевание. Они полны усердия доказывать, что они равноправны с мужчинами именно потому, что мало в чем отличны от них, поэтому мужчины подавляют импульсы своей нежности. И в результате мужчинам не хватает нежности, и у них, как бы для ее компенсации, возникает ус-

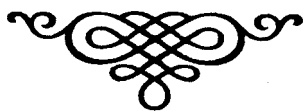
тойчивое желание быть постоянным объектом восхищения, чтобы утвердить чувство собственного достоинства. Таким образом, они пребывают в состоянии постоянной зависимости и страха. Женщины, со своей стороны, разочарованы, так как они не могут выполнить отведенную им роль в полной мере.

В заключение я должен еще раз обратить внимание на различие между мужчиной и женщиной и подчеркнуть: тот, кто хотел бы познать различие между мужчиной и женщиной, не должен задумываться и размышлять над тем, является ли он типичным мужчиной или типичной женщиной, скорее, нужно позволить себе вести полноценную жизнь. Только тот, кто не мучает себя вопросом: «А правильно ли я играю свою роль и добился ли я успеха?» - именно тот познает глубокую продуктивность различий между полами, заложенную в каждом отдельно взятом человеке.



**МУЖЧИНА  
И ЖЕНЩИНА**

---





**Е.Б. Весельницкая**

## **СИМФОНИЯ ЖЕНСКОГО<sup>1</sup>**

### **СОЦИАЛИЗАЦИЯ**

Социализация как способ поведения, пристройки, включения женщины в нормальную социальную реальность, в каждодневную жизнь - тема большая и достаточно интересная, потому что она связана с реальной повседневной жизнью.

Хочу для начала чуть отвлечься и сделать как бы переход от вчерашней встречи к сегодняшней. А что делать, если у женщины нет своего мужчины, как же быть в этом контакте мужского и женского, как выстраивать это поведение? Что может служить тем направлением и где его брать? Этот вопрос очень деликатный, легче всего на него ответить женщине верующей. В вере. Это спасение. А что касается неверующих, то многие женщины до довольно взрослого возраста в качестве такого лидера и руководителя оставляют своего отца. Это тоже выход. Я считаю, что совершенно гармонично то состояние, когда женщина, у которой нет партнера постоянного, конкретного мужчины, черпает направление в идее своей жизни. Некоторый главный смысл или некоторая главная цель жизни и является тем направляющим, теми берегами, вдоль которых и течет вода. Эта ситуация для многих женщин даже более приемлема, чем принятие направления от одного конкретного объективизированного мужчины. И даже в ситуации, когда у женщины есть мужчина, муж ли это, друг ли это, иногда сын становится руководителем жизни женщины, и так бывает в этой ситуации, только тогда можно в максимальном, полном объеме реализовать эту идею, о которой я вам рассказывала, если вы принимаете направление жизни данного мужчины, как свое собственное. Только в этом случае. Вы же сами понимаете, что невозможно будет принять направление, если оно не совпадает с вашим представлением о перспекти-

<sup>1</sup> *Е. Весельницкая. Женщина в мужском мире. - СПб. 1995.*

вах вашей собственной жизни. Вот и получается конфликт. Очень часто. Вроде и мужчина рядом есть, и вроде как рада бы... Но вас не устраивает предложенное им направление, или у него нет стратегической цели. И так бывает. Вот этот момент очень важен. Не жизнь ему или его идее сдаете на полное владение. Нет. Вы принимаете стратегию и направление как свое. То есть оно соединяется в нечто и порождает и вашу жизнь тоже. Это вот внутренний момент. А как же все это происходит в миру?

Каждая из вас может сказать, что есть разные женщины, которые в одной и той же ситуации позволяют себе вести себя совершенно по-разному. И одним это, как говорят, сходит с рук, а другим это почему-то непозволительно. Одни делают это легко, изящно, красиво, другие пытаются, скажем, делать это с напряжением, и у них не получается. Но сменилась ситуация, и та, которая была легка, естественна и непосредственна - теряется, а вы вдруг выходите на первый план, то есть как будто ваше время наступило. Это не значит, что она стала хуже, а вы улучшились. На наш взгляд, это значит вот что.

Существует несколько вариантов социализации женщин, несколько способов социальной объективизации. Мы склонны выделить четыре основные формы социализации женщин. И дали им такие достаточно литературные названия. Я раскрою их значение в ходе разговора. Существуют социализации типа ХОЗЯЙКА, ВОИН, ПРИЗ и МУЗА.

Что же кроется за этими названиями? Конечно, каждая женщина на протяжении своей жизни в большей или меньшей степени проявляется во всех четырех вариантах социализации. Но каждая имеет некоторую доминирующую модель социального поведения или, скажем, доминирующую в какой-то определенный период жизни. Поэтому, я думаю, что когда вы начнете (если вам идея наша отзовется) проверять эти формы на себе, то некоторые легче увидят себя в том или ином способе социализации, другие будут думать: «Нет, я вроде и то, и то...» Ну что ж, прекрасно. Женщина - пластична и должна иметь широкий диапазон. Итак, рассмотрим сначала, как выглядит в чистом виде каждая из четырех социализации.

Женщина - Хозяйка. Само понятие, контекст слова «хозяйка» вызывает ощущение теплой кухни, вкусного запаха в доме, чистых занавесок, прибранной квартиры. То есть не обязательно, что у неё всегда так. Идея наша заключается в том, что увидеть социализацию женщины можно через то, в какой деятельности она проявляет максимальное творчество. Сфера деятельности, вызывающая максимальный творческий импульс, стиль деятельности и будет определять или отражать способ социализации той или иной женщины. Все женщины умеют вести хозяйство. Но одна это отработывает, другая в этом отдыхает, третья в этом отмучивается, четвертая находит способ кому-нибудь это спихнуть. Это ни плохо, ни хорошо. Это нормально, потому что так должно быть. Предположим, что женщина - Хозяйка. Естественно, что Дом - это место её силы. А зная, что дом - это место её силы, она будет стараться любое место, где она долго бывает, даже рабочее свое место, превратить в маленький Дом. Кто из вас работает в «женских» конторах, знает, что если в коллективе есть женщина-Хозяйка, то она обязательно какую-нибудь салфеточку принесет, то цветочек поставит, то домашними пирожками угостит... То есть это вот стремление создать некоторый уют, Дом, будет проявляться всюду. Но это совершенно не значит, что эта женщина будет домохозяйкой. Женщина с такой социализацией может включиться в любую социальную роль, от домохозяйки и многодетной матери до директора завода и премьер-министра. Когда-то Екатерина Великая кокетливо писала Вольтеру: «Мое маленькое поместье Россия в полном порядке». И нам подумалось, что только Хозяйке огромную Россию придет в голову назвать «маленьким поместьем». Восприятие всей территории, которая находится в сфере вашего влияния, как целого, за которое вы несете ответственность, - это все входит в образ хозяйской социализации. Следовательно, все, что связано с этой деятельностью, всегда будет носить творческий оттенок: невероятные рецепты, удивительные блюда, радость от того, что приходят гости. Хозяек всегда очень приятно брать с собой в туристический поход, потому что они никогда ничего не забудут, будут обо всех заботиться, накормят, согреют. Иногда эти женщины фрустрируют, раздражаются: «Ну вот, опять все уходит в лес,

а меня у костра оставляют...» Но ведь сами же никогда никого не пустят к этому костру. Каждый плюс имеет свой минус. И когда это разрастается до экспансии, то в сферу влияния таких женщин вторгнуться очень трудно. Обратная сторона медали такой социализации - это бесконечные, с одной стороны, упреки в том, что никто не помогает держать все это хозяйство, а с другой стороны - любая попытка помочь принимается как агрессия, посягательство на границы её мира.

У нас есть подруга, ей мать до тридцати двух лет даже нижнее белье, извините, стирала, и любая попытка этой взрослой дочери сообщить матери, что она несколько самостоятельна, вызывала такой поток фрустрации, такую трагедию и сердечные приступы, что дочь соглашалась на все что угодно. Женщина эта, мать, дойдя в способе реализации себя до такого патологического варианта и не находя выхода своей энергии в миру (какое-нибудь большое хозяйство), терроризировала дом, пока дочь, наученная, скажем, умными людьми, не свершила супертяжелый поступок - вышла из этой ситуации, уехала, ушла. В результате чего мама нашла себе кооператив, в котором она - хозяйка - расцвела, похорошела, и обе счастливы. Понимаете, вместо того, чтобы подвергаться взаимным обвинениям, нужно помочь человеку найти ту сферу деятельности, адекватную его возможностям, где он будет на месте.

Следующий тип социализации - это женщина-Воин. Основная характеристика этого типа - большая социальная активность. Эти женщины обычно не склонны заниматься домашним хозяйством и предпочитают иметь кого-нибудь в тылу, чтобы он им там занимался. Дом женщины-Воина часто похож на блиндаж, на некое убежище, куда можно прийти передохнуть после тяжелых социальных битв. И хорошо, если там есть мама-Хозяйка.

Я не говорю, что в этом доме будет грязно, в конце концов нас всех учили мыть полы хотя бы в целях личной гигиены. Там, конечно, будет прибрано, чтобы в блиндаже можно было тоже отдохнуть, но само ЗВУЧАНИЕ этого дома будет холодным, потому что основное место силы, основное место, где реализуется творческий импульс женщины, будет «поле битвы». И не дай Бог, если полем этой битвы становится её

собственный дом. Жить в доме, иметь в семье женщину-Воина, у которой нет другого способа социальной реализации, кроме победы над собственными домашними, - это ужасно. Это те женщины, которые обычно прекрасно, творчески работают, скажем, в общественных организациях, у которых есть силы, энергия, забота идти и добиваться, требовать и просить. Они изобретательны и находят всякие способы, чтобы помочь другим. То есть эти женщины очень естественны и органичны на этой территории. И если у них такая «воинская» социализация, и при этом они не забывают, что они женщины, и используют в качестве средств для достижения целей и обаяние, и особенности женского стиля мышления, и внешний вид, который есть наше прекрасное оружие, и знание, как подойти к человеку в данной ситуации, чтобы сделать правильно, то они, эти женщины, на своем месте. Они прекрасны и незаменимы. Но, естественно, у них всегда есть сложности с мужской частью мира, но об этом позже.

Теперь поговорим о том, что такое женщина-Приз. Мы называем Призом ту женщину, место творчества которой - репрезентация, представительство того мира, того учреждения, того знания, которому она принадлежит. Эта социализация имеет свою некоторую специфику. Скажем, женщина-Приз в области науки выглядит иначе, чем женщина той же социализации в области искусства. Эти женщины самим фактом своего появления вызывают некоторый настрой, оценку того, что стоит за ними. Они несут функцию «сообщения». Эта функция пассивна в социуме. Женщина-Приз знает себе цену, она талантливо представит свою семью, свою работу, учреждение, свою страну - все, что угодно. Себя саму - и это возможно.

Посмотрим, как оперируют в социуме этими тремя типами женщин. Хозяйка всегда у костра, тогда все спокойны и знают, что она все сделает, что ей поручили. Если же надо куда-то пойти договориться о чем-то важном, то обычно обращаются к женщине-Воину, зная заранее, что именно у нее получится лучше всех. Женщину-Приз приглашают с собой особенно тогда, когда идут встречаться с незнакомыми людьми, нужными для дела. И она, иногда даже не произнося ни слова, может гораздо лучше уладить любое дело, чем все её коллеги.

И четвертый способ социализации, очень редко встречающийся. То, что мы назвали Музой. Мы долго искали название, то слово, понятие, которое бы точно отразило нужный контекст. Дело в том, что такой способ проявлений в миру, в социуме невероятно сложен. Такое вдохновительское поведение, вдохновительская функция - это невероятно тяжелая работа. Потому что женщина, которая берет на себя такой способ поведения, которая вписывается в этот мир, по каким-то причинам, именно таким способом, обрекает себя на одиночество на тот период, пока будет так реализовываться. Замужней женщине быть Музой чрезвычайно сложно. То есть женщина должна быть свободна и социально, и внутри себя, то есть несколько неуловима... Такая появилась откуда-то, пришла, побыла, ушла... Появилась, сказала что-то - мужчины сразу «А-а-ах!» Она ушла, они выдохнули. И никто не знает, когда она придет и куда потом исчезнет.

Вы помните книгу Ефремова «Таис Афинская», которую мы, честно говоря, держим чуть ли не за женскую Библию. Совершенно точно, что жена Ефремова принадлежала к эзотерической духовной традиции, закрытой духовной школе. Книга является камертоном к тому знанию, которое в ней отражено, к истинному Знанию, которое ЗА ТЕКСТОМ. Так вот там, в этой книге, пожалуй, максимально точно описано, что такое МУЗА. Там сказано, что молодая, здоровая, крепкая женщина даже физически может играть эту социальную роль только в течение небольшого куска своей жизни. Но каждая из нас имеет шанс стать Музой хоть один раз для одного своего мужчины, чтоб пережить это счастье. Но это не будет способ социализации, это будет способ реализовать некоторый импульс в определенной закрытой ситуации.

Теперь сделаем следующий круг. Вернемся опять к типам социализации и посмотрим, как женщины разных типов относятся к семье, дому, к женскому.

Женщина-Хозяйка - это идеальная жена для мужчины-Воина. Она прикроет тылы, создаст надежную опору, стену, на которую он сможет опереться и которая поможет ему быть спокойным и уверенным. Для Хозяйки муж обычно немного ребенок, часть хозяйства. Хозяйство может быть у всех разное: у кого квартирка, а у кого - царство. Так вот муж - это



самое дорогое, самая ценная часть хозяйства. Он может быть и «подручным средством», это уже зависит от того, как она по отношению к мужчине себя выстроила. У нее может быть муж в доме и в качестве любимого украшения. Хозяйка будет относиться к появлению мужчины в своем доме, в своем хозяйстве так... чтобы он хозяйство не поломал. Хозяйки в определенном смысле достаточно пассивны в ожидании ситуации взаимоотношений мужчины и женщины. Чем она может поддерживать эту ситуацию? Повкуснее покормить, дом еще теплей, еще уютнее сделать, то есть через свое. И прекрасно, если это совпадает с запросами мужчины. Но сладкое ведь тоже все время есть нельзя. Поэтому очень важно женщине понимать, что закрепляться намертво в одном стиле реализации поведения убийственно для собственного, домашнего и всякого прочего счастья. Просто человеческого.

Иногда на работе бывает так, что все привыкли к тому, что вы их кормите. И вот однажды этого не случилось. Тут же начинается выяснение:

- Ты почему сегодня ничего вкусенького не принесла?

- А я вот... как-то сегодня...

- Ну вот, а мы на тебя понадеялись и ничего с собой не взяли!

И Хозяйка сразу чувствует себя безмерно виноватой или от слабости сразу начинает кричать: «Я вам что, прислуга?» То есть с высокого понятия Хозяйки сама снижает себя до прислуги, удешевляет свою собственную ценность, и сама же по этому поводу переживает. Поэтому, женщины, когда вам в момент усталости приходит в голову мысль о том, что вы никогда не мечтали быть прислугой, возведите это в следующую степень: «Кто из нас не мечтал быть хозяйкой?!» Мы опять вынуждены вспомнить о наполнении. Ведь то же самое действие можно наполнить совершенно разным содержанием. Для одной приготовить, помыть, убрать - это от ИЗБЫТКА, а для другой это унижительная процедура. Поэтому, так как наша жизнь такова, что от роли Хозяйки не закрыта, не спасена, не избавлена ни одна женщина, то найдите в этом творческий момент, заполните эту ситуацию объемом того, что вы хозяйка, а не наемная прислуга, которая все время недовольна то хозяевами, то платой. Вы - Хозяйка, и делаете это от избытка.

Удивительная вещь. Всем знакомо женское раздражение, когда мы готовим для них как можем и требуем платы - ну заплатите, ну скажите «спасибо» или «как вкусно», или еще что-нибудь скажите. Но вспомните, когда вы ждете желанных гостей и чувствуете себя Хозяйкой, разве вы будете жаловаться им на то, как сложно все это приготовить, как трудно достать продукты, как они дорого стоят, как много сил потрачено на то, что они так быстро съели? Вы просто будете рады тому, что обед удался и что все остались довольны. Разве будет время и желание вспоминать, что там было на кухне? Самая большая радость - это сохранить на всю жизнь мысль о том, что вы готовите для самых дорогих вам людей. Не просто опостылевший ужин, а для самых дорогих вам людей: для самого дорого вашего мужчины, для самого любимого ребенка, для своих родителей, для любимой подруги, для самого любимого человека - для себя самой.

Потому что если себя не любить, то кого ты вообще полюбишь? Это усилие. Осознанное осчастливливание собственной жизни. Есть вещи в жизни, от которых избавиться невозможно при всем нашем желании: зима, например, лето, кастрюли и так далее. Как бы они нам ни докучали, они все равно будут присутствовать и преследовать нас в нашей жизни. Поэтому лучше не воевать с ними, а обратить их в плюс для нас. Я советую всем женщинам такие обстоятельства обращать в плюс. Находить плюс в зиме, в лете, в кастрюлях, потому что то, что можно сделать зимой, нельзя сделать летом, и наоборот, потому что то, что можно сделать на кухне, нельзя сделать ни в каком другом месте. Мы миримся с этими вещами, но мириться можно страдая, а можно торжествуя.

Еще один момент. Скажите мне, где вкуснее готовят: в самом шикарном ресторане или у мамы? У мамы. А почему? Дело в том, что когда вы готовите для любимых людей, вы готовите немножко с душой, вкладываете душу, верно? Тем самым вы заряжаете энергетически пищу добром, любовью. Семья поела ужин, все вроде как отдохнули... Заложите во время готовки в эту программу желание, чтобы после еды все остались и поговорили, и ведь останутся и поговорят!... Но если готовить пищу со злобой и досадой на тех, кто вас «заставляет» это делать, на кого вы «работаете не покладая рук», то так и отравить можно! Ведь и в столовой,

в нашем дорогом общепите, который мы все так «любим», но без которого мало кто обходится, мы травимся не из-за несвежих продуктов чаще всего, а из-за тех, кто готовит нам эту пищу, из-за того, что им все равно, для кого они это делают, им все равно, потому что они бесконечно устали работать целый день за гроши на кухне, оборудование которой не менялось сотни лет.

Теперь рассмотрим ситуацию женщины-Воина. Женщина-Воин всегда находится в активной позиции, и мужчин она в миру тоже завоевывает, таким образом обращает на себя внимание. И, естественно, муж для неё либо обеспечивает тыл, или он товарищ по бою, единомышленник. Две боевые единицы. И это ни хорошо, ни плохо, когда они вместе, когда оба - в поход. Если они в этом органичны, то потом и детей тоже с собой в поход. Это достойно восхищения, невероятное чудо, для меня это вершина мужества, когда родители всегда возят маленьких детей с собой, когда хозяйственные проблемы решаются просто, по дороге, это очень красиво. Когда у людей совпадает мировоззрение, возможен такой красивый способ жизни. Или, скажем, когда один идет в поход, а другой ждет дома, тоже хорошо. И эта ситуация будет проявляться всюду. Женщина-Воин будет предлагать свои достижения как социальный товар. Её цена - в её социальных возможностях. Если говорить о социальной активности, то надо очень хорошо представлять себе, что если хочешь стать доктором наук, то можешь быть уверена, что у тебя не будет налаженного хозяйства, теплого дома, это невозможно. Но это даже нормально. Профессионалом можно быть только в одной ситуации. И это естественно, что профессия захватывает человека целиком, если только он хочет быть профессионалом, а не дилетантом. Когда для женщины работа - это место творчества, то не может быть два места творчества, тогда второе - это хобби. Приятное, милое, не требующее ответственности за последствия занятие. И профессия, где она «вся там», это место ее силы, ее творчества, самая большая ее ценность.

Рассмотрим Хозяйку и Воина в плане воспитания детей. Пусть они будут учительницами. Как здесь будет выглядеть одна и как будет выглядеть другая? Женщина в социализа-

ции Хозяйки будет прежде всего мамой своих учеников, она будет прежде всего воспитателем. Женщина социализации Воина будет предметником, преподавателем. Забота и доброта одной и требовательность и знания другой. Что лучше? Когда мы ведем в школу маленького ребенка, нам хочется, чтоб ему попалась добрая, чуткая учительница, которая пусть не очень хорошо знает свой предмет, но не обидит, не накричит, пожалеет, посочувствует нашему ребёнку. Когда наши дети взрослеют, мы думаем уже о качестве знаний в связи с дальнейшей учёбой. И нам кажется, что раньше мы ошибались в выборе учителя, потому что у той, строгой, класс самый лучший по успеваемости, а нашим до них далеко.

На самом деле это очень трудно совмещать. Я за много лет работы в школе пришла к такому выводу, что обязательно в школе должна существовать должность классного руководителя, классного воспитателя, классной дамы, если хотите, и отдельно - предметники, которые мастерски владеют своей наукой. Сами дети, их домашние заботы, душевные переживания, их воспитание - забота воспитателя, который все свои знания, творчество, мастерство отдаёт этим проблемам. И только тогда обучение в школе поднимется на необходимый уровень, когда преподаватели своё свободное время не будут тратить на проверку дневников, долгие классные часы, хождение по домам и прочие заботы воспитателя, а будут повышать своё мастерство, готовиться к урокам, посещать семинары, читать дополнительную литературу и так далее. Это всё очевидно, и, по-моему, доказательств особых не требует. Я это аргументирую одним - профессионализацией. Из них получится классная мама, а из Воина - отличный специалист-предметник. И тогда не будет конфликтов, не будет проблем, кому же отдавать ребёнка. Почему не подумать об этом в педагогических институтах? Скажем, провести психологические исследования среди студенток и выявить, что им больше походит. Вот через такие сходные ситуации видно, как социализация, разный способ решения социальных проблем выглядит в социуме.

Трудно жить с социумом, с его проблемами, если нет достаточных условий для этого. Женщине-Хозяйке трудно осуществлять социальную активность, воински бороться за

справедливость, чаще всего они действительно проигрывают в этом. Социум жесток. Никто в отдельности не жесток. Но сама структура социальной организации общества беспощадна. Отбор идёт очень жесткий. И если человек попадает вразрез, не совпадает с требованиями социальных структур, то ему приходится довольствоваться минимальными благами этой структуры, лишь минимумом того, что она может предложить. Если же он попадает на волну, если его способ поведения, способ решения проблем совпадает с тем, что от него требует социальная ситуация, с тем, что считается хорошим, дозволенным, наиболее правильным в этой ситуации, тогда он, этот человек, плюс к своим достоинствам и способностям имеет что-то ещё большее: социальные блага. Вроде как бы и не за что? Нет. За то, что он попал в струю, а это тоже не так-то просто - быть в струе.

Вот мы и подошли к разбору третьей социализации - женщина-Приз. Как можно, одним словом дать определения этим женщинам? Они всегда чуть-чуть над землёй, буквально сантиметров на двадцать, но над землёй. Интересно посмотреть за реакцией детей, когда мамы приходят в школу на собрание. Они сразу заметят эту женщину. Я помню, когда училась в школе, мы увидели маму одного из одноклассников. Когда его мама пришла первый раз в школу, мы все громко плакали. Мама была манекенщица. Мы глупые были, ну вы знаете, как это выглядело?! У них даже материнство выглядит эстетизировано. У женщин такой социализации эстетизирующий момент - самый главный. Они самим фактом своего появления в социуме вносят некую эстетическую нотку в окружающую среду. Остальные относятся к этому с недоверием, но я советую просто у них учиться этому. Очень полезно добавить и это к своему умению. Особенно большой конфликт на уровне социального столкновения вызывается женщинами социализации Хозяйка и женщинами социализации Приз. Им очень трудно найти соприкосновение. Хозяйка привязана к земле и цену свою, и оправдания своим иногда не приведённым в порядок рукам находит в этом своём производстве - Хозяйстве. И поведение женщины, которая решает свои проблемы через способ, который называем Приз, кажется ей легкомысленным, ненадёжным, угрожающим её

покою. Это замечательно видно, когда эти две женщины живут в одном доме. Неожиданно приходят гости, до их визита остаётся мало времени. Хозяйка бросается приводить в порядок свой дом, а Приз в первую очередь приводит в порядок себя. Приз открывает гостям дверь и занимает их до тех пор, пока Хозяйка не будет готова. Видите, как можно все складывать, а не делить. СКЛАДЫВАТЬ, а не ДЕЛИТЬ! Ведь такая же ситуация может случиться в каждом доме, где живут две сестры, мать с дочерью или свекровь с невесткой. Надо использовать возможности каждой женщины для максимально легкого способа жизни, чтобы каждая делала свое, а не заставлять ее делать то, что ей чуждо, если вы с этим можете справиться сами.

Конечно, все умеют готовить, стирать, гладить, убирать, но стол у женщины-Хозяйки будет обильный и сытный, а у женщины-Приза - интересный и оригинальный. Иногда ведь дело не в количестве еды, а в изобретательстве. Трудно и одно, и другое. Трудно наварить холодец, напечь пироги, но так же много труда затрачивается и на то, чтобы приобрести невероятные рецепты и приготовить неожиданные салатики, пирожные, коктейли. Этим двум хозяйкам не должно быть тесно в кухне. У каждой свои задачи: у одной - накормить, у другой - удивить. Все можно обращать в плюс.

Но, несмотря на то, что так просто сделать совместную жизнь этих двух женщин интересной и легкой, на практике мы чаще всего натываемся в этой ситуации на конфликт. Уж больно легкомысленной кажется Хозяйке женщина-Приз. «Она много себе позволяет,- говорит Хозяйка. - Я вечно дома, а она...» Так возьми и позволь! Научись у нее, как это делать, а она, в свою очередь, поучится у тебя чему-то другому. Людям, которые живут с вами, гораздо интересней станет жить, когда вы две, такие разные, и живёте дружно. У вас появляется больше надежды, что вы не надоедите своим партнерам, потому что вы научились быть РАЗНОЙ. Не только Хозяйка, и постоянно в доме у плиты, но еще немножечко Приз.

Вы знаете, как трудно угодить мужчине, угадать, чего он хочет. Для этого надо любить его, быть с ним в резонансе, слушать его. Но для этого надо быть самой пластичной, не придерживаясь только одной выученной роли. Он привы-

кает к вам - Хозяйке, ему становится скучно от этого однообразия, которое вы возводите себе в достоинство. Нарушите это однообразие, сделайте то, чего он от вас не ожидает. Вот он пришел однажды, а вы - при параде: «Ты знаешь, я билеты на концерт взяла!» Он ахнул от неожиданности и говорит: «А мне как-то не хочется». Ну не то у него сегодня настроение. И вы тогда: «Да? Ну хорошо». И раз - халат. «Вот ужин». Понимаете, это же не от недостатка и пристройки, а от избытка. Вы же любите! Значит, у вас есть ЧЕМ. Будьте пластичней и разнообразней для мужа, для возлюбленного, для детей своих, для родителей. Расширяйте свой ДИАПАЗОН. Мы же ПРОСТРАНСТВО. Мы же ТЕКУЧИ, мы ВОДА. Знаете, как ужасна стоячая вода? Сами знаете, как это неприятно. Это старость. Как только мы фиксируемся в чем-то одном, в одном способе поведения, в узком диапазоне реакции - мы старухи вне зависимости от цвета лица, количества морщин и возраста в паспорте. Психологически это так. Поэтому будьте внимательны. Мы же не хотим стареть.

Следующий и последний вариант - эго женщина-Муза. Теоретически можно сказать об этом стиле поведения то, что это вдохновительница. В жизни своей я встречала только одну такую женщину. У нее очень своеобразная судьба. Ей было нелегко; много раз она пыталась выйти из этой социализации, закрепиться в другой, но не сумела до конца противостоять своей природе и приняла ее, и сейчас живет прекрасно. Ее профессия совпадала с ее социализацией, она музыкант. В юности она с ужасом смотрела на женщин, которые привязаны к жизни, к миру, и сами ищут этой привязки. Она осуждала их, не понимала. Ей было хорошо одной, свободной. Но позже ей самой захотелось закрепиться в жизни. Это ей на протяжении довольно долгого времени не удавалось, и она это принимала как наказание за то, что она в свое время осуждала других. Но потом успокоилась, приняла свою судьбу. И теперь, и свои сорок лет, это изумительно счастливая женщина, нашедшая свой такой необычный способ реализации.

Эти женщины, честно говоря, всегда несут в себе некоторую опасность, напряжение для всех остальных. Это своего рода бродильные дрожжи. Они вносят разлад в обычный, размеренный, привычный ход жизни. Вдохновляющий импульс,

который они вносят, тревожен тем, что никогда не известно, в какую сторону он реализуется. И мы с замиранием сердца встречаем таких подруг и с трудом впускаем их в свой дом. Мужчины в их присутствии совершенно неконтролируемы и вдруг начинают делать то, что мы обычно называем «распускать перья»; вспоминают давно забытые свои творческие идеи, вытаскивают на поверхность жизни запыленные планы перестройки жизни. И у других женщин сразу возникает сравнение с собой, стоящей у плиты или в ванной у таза с бельем, и это сравнение, которое, нам кажется, не в нашу пользу, немножечко так напрягает. Но вспомним о том, что все надо обращать в плюс, и становится понятно, что это хорошо, что она нас напрягает. Она должна прежде всего НАМ давать творческий импульс, так воспользуемся им и поднимем сваю планочку чуть выше, и стояние у плиты обратим в творческий процесс. И вот мы уже не отмучиваемся, не несем свой крест, а творим чудо, да и сами выгладим как волшебница.

И опять же, сейчас это все легко воспринимать, когда вам об этом рассказывают, но очень трудно вспомнить об этом в нужный момент. Самое трудное в жизни - это вспомнить необходимое в нужный момент. Можно для памяти узелок завязать, картинку нарисовать, чтобы потом посмотреть на нее и подумать, о чем таком замечательном мне надо вспомнить?

Теперь давайте поговорим о мужчинах, как они социализируются и как взаимодействуют с нами. Мы нашли четыре способа социализации мужчин, которые выделяем почти сходными понятиями: ХОЗЯИН, ВОИН, ПОДАРОК и АВАНТЮРИСТ.

Хозяин сходен по своей социализации с Хозяйкой. Он тоже ко всей своей деятельности, ко всей своей территории будет относиться как хозяин. И когда мы наблюдаем пару Хозяин и Хозяйка, то возникает ситуация, когда «мой дом - моя крепость». Это люди, внимание которых будет направлено на внутреннюю их жизнь. На собственный хутор, на собственное поместье, на стремление, желание обустроить свой дом своими руками. Обычно эти люди все умеют делать по дому сами. Не могут же Хозяин и Хозяйка кому-то передоверить свой дом, свои дела. Если это люди открытые, добрые, сердечные, то это дом, в который всегда при-



ятно залететь передохнуть. Накормят, напоят, обогреют, пожалеют, посочувствуют, у них в доме обычно полно друзей, кто-нибудь ночует, всех принимают от души, всем гостям рады. Но существует опасность, когда это выворачивается в свою противоположность и уходит в план накопления. Это случается, когда у людей сильно актуализирован страх конечного, когда они боятся, что чего-нибудь вдруг не хватит, запасаются на «черный день». Получается такое закрытое само в себе существование для себя, и весь окружающий мир воспринимается как враг, который хочет разрушить их крепость.

Если у мужчины-Хозяина женщина-Воин, то это выглядит обычно странно для нашего социума. Натурально это звучало бы так, что женщина активно занимается социальными делами, а мужчина фактически занят прикрытием тыла. Но дело в том, что наш социум ориентирован таким образом, что такая расстановка считается непрестижной. Как это так, она где-то там, а он хозяйством занимается? И очень часто люди поддаются давлению социума («Что люди скажут?»), и картинка выворачивается наоборот. И он, который с радостью, с умением, с творческим подходом занимался бы домом, хозяйством, пытается как-то достичь социальной карьеры, а она воюет на территории собственной квартиры... И оба несчастливы, оба раздражены, потому что все время переживают состояние недореализации, чувствуют, что все время занимают не тем, чем хочется, не тем, что им доступно. Очень трудно преодолеть давление общественного мнения. Это дается только благодаря большой взаимной любви и доверию. Единственное место силы пары в противостоянии давлению мира - это степень внутреннего доверия друг к другу. Он доверяет ей реализовываться так, как она хочет, и любое ее достижение - это плюс их обоих, и любое его достижение - это плюс их обоих. Вот такой подход даст людям возможность противостоять давлению окружающего мира. Мы все знаем, как трудно его выдержать. Очень трудно выдерживать. И такое понятие, как вера друг в друга, пожалуй, единственная опора. Именно вера.

Предположим, мужчина - Хозяин, а женщина реализована как Приз. В идеале - она самая большая драгоценность

в его хозяйстве. Женщина-Приз в отношении с мужчинами никакой активности не проявляет, она ждет... кто ее завоюет. Эти женщины всегда создают вокруг себя ситуацию некой конкуренции. Нам это не всегда понятно, вроде в ней ничего такого нет, а вокруг мужики так и крутятся, и никто ей не подходит. Никто не знает, почему так происходит. Механизм так работает, вопрос только в уровне Приза. Бывает Приз дворовых соревнований, а бывает Олимпийский Приз. Поэтому женщины, которые чувствуют, что их реализация происходит таким способом, должны помнить, что их ценность в УРОВНЕ Приза, и стараться не дать ему заостенеть. Если мужчина-Хозяин добился согласия женщины-Приза, и они заключили эту социальную конвенцию, то женщина должна помнить, что хозяйство может разрастаться, и если она была Призом на уровне маленького хутора, то существует опасность, что она может перестать быть им на уровне царства. Следовательно, и тут должен идти процесс развития, расширения своего диапазона. Должна присутствовать адекватность внутреннего самоощущения, того, что вы репрезентуете, представляете, той цене, которую вы запрашиваете за это. Может случиться и наоборот. Он завоевал Приз, а потом сошел на нет, хозяйство его поплохело. И она ничего делать для восстановления не будет, а просто найдётся другой «шкаф» для этого Приза. Здесь очень сильно работает механизм соотношения.

Возможен ли союз Музы с Хозяином? Если Муза вообще идет на какой-то союз, то, скорее всего, это будет возлюбленная: появилась, осчастливила, ушла - все без каких-либо обязательств. Это трудный вариант, для обоих трудный, но, наверное, возможный. Здесь, наверное, будут играть роль не типы социализации, а люди, которые за ними стоят. Я хочу еще раз напомнить, что я говорю только о способах социализации, это далеко не отражает всей сложности жизни человеческой, но помогает понять некоторые ее аспекты и снять конфликты и напряжение, чтобы уделить больше внимания вещам, гораздо более значимым, более важным: внутренним, душевным, духовным и интеллектуальным. Освоение механизмов - очень удобная штука. Легче, когда знаешь, как работает, не надо долго этим заниматься. Это трудно только в период освоения. Как машину

водить научиться: сначала кажется невероятно сложным, а потом вроде оказывается, что очень легко. Так и все остальное.

Мужчина-Воин. Это некоторый социальный идеал. Борец. Жить с таким мужчиной престижно, но, смотря за что он воюет. Если его идея совпала с социальными потребностями, то есть если он Воин-победитель, это одно, а если он проигравший Воин - это другое, Женщины ведь безжалостны, особенно к проигравшим. Мы не прощаем, когда те, которых мы выбрали в надежде на их победу, - проигрывают. Это очень серьезный момент, социально обусловленный момент. Часто прекрасные человеческие союзы разрушались из-за того, что социум клеймил мужчину: «Ты неудачник». Женщина в искаженном мире, став отражением этого искажения, вместо милосердия присоединяется к тем, кто опускает палец вниз. Женщина-Хозяйка реже это сделает, все-таки это входит в способ ее реализации: пожалеть, утешить, успокоить. Женщина-Воин такого мужчину, конечно, оставит. Ей надо идти дальше, это входит в социальную конвенцию. Вместе начинали, такие планы были, такие идеи... Не успел, проиграл, не попал. Как в спорте на стометровке: только что были все равны, одиннадцать секунд прошло, и остался один победитель. И здесь не имеет значения, проиграли вы одну сотую секунды или вообще пешком дошли. Все! Победитель все равно ОДИН. Это место значимо социально. Вообще игра в победителя очень значима. Победители в одном месте очень часто потом выигрывают у других за счет своих прошлых побед.

Но, в принципе, если мужчина-Воин нормально, полнокровно, полноценно реализуется в мире, то ситуации мужчина-Воин - женщина-Хозяйка органична и кажется наиболее правильной в социуме: он воюет, она сохраняет для него уют и покой в доме, растит детей, обласкает его после боя, залечит раны и снова выпустит в бой. Тихая классика. Классика нашего общества, кстати говоря. Такой «социальный идеал» довольно часто навязывается людям, но среди нынешней молодежи все меньше можно встретить сторонников такого образа жизни, и вовсе не потому, что женщины не хотят быть хозяйками, а потому, что навязанный идеал всегда вызывает сопротивление. К сожалению, сейчас такое время, когда отторгаются любые навязанные ранее вещи, несмотря на их

безусловные плюсы: сначала откажемся, потом разберемся. Поэтому такая формула взаимоотношений: мужчина-Воин-женщина-Хозяйка - достаточно непопулярна во многих слоях теперешнего социального мира. Но она понятна, привычна, и все знают, как она реализуется. И если женщина осознала, что ее мужчина - Воин, то это значительно облегчает взаимоотношения, она понимает, что его нельзя привязать к хозяйству, он не будет этим заниматься. В лучшем случае он заработает много денег, принесет и скажет: «Вызови мастера, пусть он тебе это сделает!» Мы считаем, что это правильно. Если вы любите человека, дайте ему максимально реализоваться там, где он может это сделать. Гордитесь этим и пользуйтесь плодами его достижений РАЗУМНО. Если у вас министр, профессор, самый лучший рабочий на фабрике, самый умный студент на курсе, не заставляйте его быть ещё и самым лучшим огородником или самым лучшим прибивальщиком гвоздей. Ну не умеет он этого! Ну и не надо, Бог с ним, разве ж в этом счастье? Посмотрите на себя, мы же очень жадные. Придумали себе идеал и запикиваем в него нашего любимого, запикиваем, а когда нас пытаются запикинуть в придуманный идеал, мы же отчаянно сопротивляемся, не хотим, а сами ведь так и поступаем. У мужчин и женщин на уровне социума механизмы очень схожи - они хотят всего сразу. Поэтому нужно быть очень внимательной и посмотреть, в чем этот человек наиболее творческий, в чем его сила?

Очень часты заблуждения насчет мужчины-Подарка. Он душа всех компаний, умеет всех развеселить, создать хорошее настроение, и женщины, конечно, вокруг него так и вьются (как мужчины вокруг женщины-Приза). И вот одна добилась его расположения, приносит этот подарок домой, и оказывается, что у него творчество там, а не тут... И она говорит: «Вот, пока не поженились, такой веселый был, песни пел, а теперь ему дома скучно, ничего делать не делает...» А что? Это же не та ситуация, где ему хорошо, где он может творчески раскрыться. И у него ответ один: «Ты хотела меня таким, каким я бываю в компаниях, так идем туда, я нисколько не изменился!» - «Ну, сколько же можно ходить по гостям, дети растут, денег нет...» Вот и конфликт. Дома одни упреки, и он уходит все чаще и чаще туда, где весело,

общается с женщинами, которые его ни на что не напрягают, с теми, для которых он хорош такой как есть. Где же выход? Выход есть. Нельзя вынимать человека из места его максимального творчества, не помогая при этом по-другому выстроиться. Он же не всю жизнь будет так веселиться. Отыграет этот вариант, что-то изменится, и человек станет реализовываться, как Хозяин или как Воин, но для этого нужно время, терпение и помощь. Необходимо быть внимательной, чуткой и не требовать с человека сразу другой механизм.

Жизнь в социуме выстроена на конвенциях, на социальных ролях. Мы все играем большое количество ролей: и мать, и дочь, и сотрудница, и жена, член какого-то общества и так далее. Мы знаем, какая роль каких качеств от нас требует. И это хорошо. Но нельзя же требовать от человека, чтобы его умения, приобретенные в одном месте, в одной области, он использовал в какой-то другой. Есть такой психологический феномен переноса: если в одном месте человек хорош, то почему-то должен быть хорош повсюду. Это совершенно необязательно. Один говорит, что хороший человек - это не профессия, другой говорит, что это главное, третий говорит: «Да какая разница, что он за человек, лишь бы специалист был хороший». И так далее. Но эта качественная характеристика не равнозначна для разных житейских ситуаций. Вернемся к союзу двух Воинов. Мы ранее, разбирая социализации женщин, уже коснулись взаимоотношений в этом союзе. Это ситуация, когда хозяйство, дом - это блиндаж, обустройство его их не интересует. Это люди, социальные встречи которых происходят на общей идее. Идея общая и по поводу хозяйства - спихнуть все на бабушек и дедушек и вперед, в бой. Обычно они единомышленники, то есть Воины из одной сферы. Но если у них разные сферы битв, то они сбегаются на отдых, делятся сообщениями о своих достижениях и разбегаются дальше. Каждый получает плюс от достижений другого. Им все равно, что у них дома нет финской мебели, что они носят купленную одежду, а не шитую и не вязаную. Счастье для них не в этом. У них нет времени и желания стоять в очередях и уделять вечера шитью. Если у них совпала конвенция, то они счастливы достижениями друг друга. И когда окружающие упрекают их в том, что у них нет семьи, нет дома, она не очень это

понимают и спрашивают: «А что это такое?» Пусть они дома только варят по утрам кофе, белье сдают в стирку, а детей видят поздно вечером, питаются в столовке, не находят времени посидеть у телевизора или сходить в кино. Но! ИМ ХОРОШО! А когда людям хорошо, то и окружающим должно быть хорошо от того факта, что рядом живут люди довольные, бесконфликтные. Зачем вы хотите, чтобы им было плохо? Зачем им навязывать свой собственный способ реализации?

Особенно хорошо проследить это на отношениях взрослых детей и родителей. Когда родители требуют от детей такого способа жить, как и у них самих. Представляете, мама-Хозяйка вырастила дочку-Приз. Дочь хочет в балет, в музыку, она интуитивно ищет сферу деятельности, где сможет себя реализовать - в манекенщицы, в референты министра и тому подобные профессии. Мама же упрекает ее в легкомыслии: «Чему я тебя учила? Хвостом вертеть? Займись-ка лучше домом, хозяйством». И конфликт: «не так живете».

Бывает и так, что родители Воины, а дети хозяйственные. Когда эти отношения в плюс, получается просто замечательно: мама с работы приходит, а дочь говорит: «Иди мой руки, обед на столе». Мама пытается сопротивляться, не понимает, что ничего здесь ненормального нет.

Как выстроится социализация того или иного ребенка, предсказать можно на примере конкретной семьи, а именно, кто занимался его воспитанием, в чьи руки отдана ориентация ребенка. Если бабушка с раннего детства приучала девочку к дому, хозяйству, то маме позже остается только удивляться, с чего это вдруг ребенок стал таким хозяйственным. Причем маму это вполне устраивает. Конечно, хорошо получить СДЕЛАННУЮ вещь.

Социализация - это вещь, поддающаяся деланию. Это очень важный момент. Мамы, присмотритесь к своим детям, ведь можно СДЕЛАТЬ не против природы, насильно, а понять, к чему ребенок расположен. И не на минусах его воспитывать, а только на плюсах. Не на том, что он может, а на том, что у него лучше получается. Можно по-разному ответить ребенку, когда он чего-то не понимает. Можно сказать: «Какой ты глупый!» А можно сказать: «Ты такой умный,

но почему же этого не понял?» И он подумает: «Действительно, я же умный, я пойму». А ему вместо этого тридцать три раза повторили: «Несчастье ты мое». Он и становится вашим несчастьем, раз вы этого так хотите.

Социальные роли программируемы. Социум, будучи некоторым набором механизмов, естественно, поддается и программированию. Мы ВСЕ программируемы социумом. Нас программируют радио, телевидение, печать, идеи, которые вокруг нас.

Вспомните, возникла однажды волна - борьба за многодетных матерей. По телевизору их показывали, рассказывали, как им хорошо живется, как государство о них заботится. То есть пошел социальный заказ - «рожайте, милые, рожайте». Был такой момент, сейчас он как-то сошел на нет за социальными битвами, но совсем недавно еще звучал. Фильмы стали художественные про счастье материнства показывать. Святое дело. Но. Личное святое дело КАЖДОЙ. И только. В связи с этой волной появилась удивительная вещь. Женщины с гордостью говорят: «У меня пятеро детей, а государство мне не помогает...» И тут уже не имеет значения то, что рожала она их не для общества, а для себя, сама хотела... Она не виновата, потому что слышит социальный заказ, подкрепленный заверениями общества, что это хорошо, что «мы можем». А раз так говорят, то будь добр, помоги!

Происходит программирование социального поведения. Вполне нормально и естественно, что точно так же программируется осознанное формирование способов жизни в социуме. И если умная мать, мудрый педагог, старший друг помогут ребенку точно попасть в его природную данность, которая совпадает с тем предложенным ему набором способов реализации в миру, то они тем самым дадут этому ребенку, как будущему взрослому, в руки средства для максимально полной реализации. Если вы увидели у человека некоторые задатки, то дайте ему для роста этих задатков почву, дайте ему необходимые знания, и покажите необходимые средства. Но не поступайте наоборот, не пытайтесь развить в нем то, что ВЫ хотите, и задавить то, к чему стремится ОН. В конце концов это просто эгоизм. Просто эгоизм.

Существует мнение, что программирование - это страшно, суггестия, манипулирование делают из людей роботов. Нам кажется, что ОСОЗНАННОЕ ВЫСТРАИВАНИЕ социального поведения, ОСОЗНАННОЕ ОБУЧЕНИЕ поведению в миру, обучение законам, по которым это поведение должно осуществляться и дать человеку максимальную возможность для реализации, - это как раз и есть спасение людей от манипуляций. Когда человек знает САМ, какие механизмы существуют, когда он знает, по каким механизмам, по каким правилам действует общество, он ИМЕЕТ ЧЕМ ВЫБИРАТЬ. Он ЗНАЕТ, что нужно ДЕЛАТЬ, он видит, какие ему предложения идут от мира, и он имеет чем выбирать, отбирать эти предложения. Разве можно сказать, что такой человек манипулируем, управляем? Нет. Такой человек увеличивает степень социальной свободы. А раз он увеличивает степень социальной свободы, следовательно, тем самым он увеличивает степень свободы внутренней, потому что это взаимосвязано.

Знаменитый молодежный театр режиссера Никрошюса в Вильнюсе много лет назад поставил спектакль под названием «Квадрат». Это история о любви девушки, которая переписывается с заключенным. И вот там есть такая последняя сцена. Его выпускают из тюрьмы, он проходит медицинский осмотр: совершенно пустая сцена, где-то сидит врач, а юноша, этот заключенный, ушел туда на рентген. Доктор ему говорит: «Дышите... Не дышите...» Он перестает дышать. «Дышите». Тишина. «Дышите!» Тишина. И звучит такая фраза: «Дышите! Уже можно!» Этот спектакль был поставлен пятнадцать лет назад, и долгое время после этого вот эта фраза - «дышите, уже можно дышать» - была таким интеллектуальным паролем единомышленников в наших, скажем так, определенных кругах. «Квадрат смотрел?» - «А...дышите, уже можно?» Понимаете, знание о мире, о социуме и есть это сообщение: «Дышите, уже можно». Оно привносит в нашу жизнь новые переживания, напряжение в каждый момент выбора.

Чем я больше знаю, тем я меньше механичен. Автомат уже не очень хорошо работает, и каждый раз я должен думать сам. И если каждый раз я должен думать, значит, каждый раз я отвечаю за то, что делаю. А когда я делаю не думая, я вроде бы как не отвечаю. Это то место, где знание о механизмах, о практической психологии, о законах жизни



социума, о взаимодействиях людей, об этих конвенциях усложняет человеческую жизнь. И на этом спекулируют манипуляторы: столько трудностей в вашей жизни появилось, а вы раньше легко жили, ничего себе не думали, спали спокойно, плыли по течению, а теперь сиди и думай! Это как раз та кнопка, на которую давят: «И так трудно жить, зачем же еще больше усложнять жизнь?» И очень многие люди сдают свои знания, свои механизмы, сдают право выбора кому-то в руки, в чужие руки.

Итак, вернемся к разбору взаимоотношений людей с разной социализацией. Мужчина-Воин и женщина-Приз.

Это ситуация завоевания. Он её завоевывает. Если мужчина Генерал, то и Приз будет искать на уровне Олимпийской хрустальной вазы. Если он Ефрейтор, то и приз будет такой, ефрейторский. То есть здесь все зависит от уменьшения - увеличения объема энергии, интеллекта, знаний, умений, навыков. Среди таких пар или будущих пар часто можно услышать: «Он тебе не пара». Это происходит тогда, когда окружающие даже видят, что мужчина-Воин на уровне ефрейтора или рядового, не имея ни эмоциональных, ни интеллектуальных, ни социальных возможностей, все-таки пытается завоевать женщину, которая в этом смысле стоит очень дорого. В хорошем смысле дорого стоит - на уровне интеллекта, знаний, умений, владения женскими своими достоинствами. И наоборот, женщины должны помнить, что если вас в восемнадцать лет завоевал будущий Генерал, и вы тогда казались ему самым дорогим призом, то если он от младшего Лейтенанта движется к Генералу - будьте любезны соответствовать! А иначе вы начнете покрываться пылью, а там... Новые, молодые Призы, более модные, совершенные, прекрасные, достойные.

Жизнь - это процесс, творчество. Нельзя на встрече двоих ставить точку в их судьбе. На этой встрече все только начинается. Недаром все сказки кончаются свадьбой, потому что после - это такое чудо, такая тайна, что ни одна сказка не может отразить этого.

Союз мужчины-Воина и женщины-Музы. Это «союз» в кавычках, короткий, импульсивный. Встретились, реализовались, она его на какие-то новые подвиги вдохновила и опять неизвестно куда улетела.

Мы подошли к разбору третьей мужской социализации - Мужчина-Подарок. Ситуация его поведения очень схожа с женщиной-Призом. Эти мужчины не делают карьеру способом пробивания, они делают ее увеличением цены собственного подарка. То есть они увеличивают объем своих знаний, умений, то, что они представляют, и мир реагирует на это тем, что предоставляет им все больше места, все больше возможностей в социуме. Принять такой способ социализации довольно трудно для женщин. Но очень красиво смотрятся пара мужчина-Подарок и женщина-Приз. Потрясающая пара. Жаль только, что эти пары быстро разваливаются. У них под ногами ничего нет, они оба парят над землей. Но сколько же можно ТАМ быть? Необходимы новые стимулы. Призам надо, чтобы их кто-то постоянно завоевывал, берег, пыль сдувал. У них же способ поведения такой, что он не даст никакой работы в мире, они могут только вот так - демонстрироваться.

У Хозяйки Подарок, естественно, будет расцветать, искриться и пахнуть, опять-таки, если его ценность будет соответствовать хозяйству. Если это происходит, то Хозяйка считает, что мужчина достоин того, чтобы о нем заботиться, несмотря на замечания и недовольство окружающих. И раз она считает, что это правильно, тогда все прекрасно. Это их личное дело, как им строить свои взаимоотношения. Конечно, от таких мужчин очень трудно требовать выполнения хозяйственных функций. У них даже срабатывают на это механизмы раздражения, если их втягивать в такие дела.

С женщиной-Воином все очень просто: завоевала и пошла дальше. И если он спустя время все еще самый дорогой среди того, за что она воюет, то все нормально. А если вдруг на горизонте что-то более значимое появится, тут уже надо быть внимательным мужчине. Либо ему надо срочно увеличивать объем своей ценности, либо быть готовым к тому, чтобы перейти в другие руки. Такой тип мужчин обычно частенько переходит из одних рук в другие довольно безболезненно для окружающих.

Подарок и Муза. Жизненный союз здесь вряд ли возможен, только чисто социальный.

Поговорим теперь о мужчине-Авантюристе. Для примера можно вспомнить фильм «Блеф». Вот где встретились два идеальных партнера. Встретились, учинили какой-то фейерверк и опять разбежались. То есть это мужчина, который редко попадает в поле зрения. То он где-то в лесу, изредка

навещает родных, то скачет по полям на коне, то на щите, то со щитом, то с розами, то с ранами, и никогда не известно, когда его ожидать в следующий раз. Хозяйка будет его ждать, смотреть в окно, не едет ли. И как истинная хозяйка будет всегда готова к встрече.

С женщиной-Воином возможны кратковременные совместные битвы, так как у них нет совместных социальных идей для встреч.

Встреча Музы и Авантюриста - это и есть «Блеф», какая-то суперяркая вспышка, суперлюбовь на три дня! Это красиво, и три дня - это ведь тоже не мало.

Мужчин с социализацией Авантюрист так же мало, как и женщин с социализацией Муза. Хотя мужчин все же больше, потому что социум поощряет такие профессии, призвания, как искатель, испытатель. Социуму нужно, чтобы кто-то искал Атлантиду, осваивал Антарктиду, реки вспять поворачивал, например. И, кстати говоря, преступный мир тоже изобилует Авантюристами. Это те преступники, которых мы видим в американских фильмах и которым чуть-чуть импонируем. Нас прельщает его ум, талант, блеск, галантность с дамами. То есть, опять же он даст нам импульс для роста. Хочется встать на цыпочки и быть достойной такого мужчины. Как женщина-Муза вдохновляет мужчин на новые подвиги, так и мужчины-Авантюристы своим стремлением к некоторому риску, красивому жесту, своими авантурными предложениями иногда толкают нас, женщин, на неожиданные поступки. Некоторые вовремя спохватываются, другие же совершают эти неожиданные поступки и потом жалеют об этом. А бывает, и не жалеют.

Весь этот механизм достаточно громоздкий, но так как он тесно связан с нашей повседневной жизнью, то, проследив на примерах, можно понять, что он действительно существует, а не искусственно нами придуман.

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ

- Что делать, если мужчина требует от женщины изменения социализации? Он Воин и хочет, чтобы она тоже была Воином, а она Хозяйка?

- Я думаю, что это вопрос разговора, договора, объяснения. Все, что связано с социализациями, социальной жизнью, все поддается разговору, оговору, осознанию, потому что

любые социальные взаимоотношения конвенциональны. Если вы друг друга уважаете, можете чем-то поступиться ради другого. В конце концов можно попробовать побыть Воином, это даже интересно!

- Как стать великим физиком женскими средствами?

- Вспомните судьбу Софьи Ковалевской, вспомните фильм о ней. Там как раз показаны ЖЕНСКИЕ СРЕДСТВА. Понимаете, она реализовывала СЕБЯ, а не боролась за право занять ИХ место. Я считаю, что главное женское средство - это уверенность в своем ПРАВЕ реализовываться, такая как ты есть. Если вы стремитесь к мужской должности и хоть чуть-чуть держите в голове, что вас притесняют, зажимают, не пускают потому, что вы женщина, вы уже проиграли. Вы должны заниматься только наукой, только своей целью. Софья Ковалевская не рвалась к постам, и она математик не потому, что занимает великий пост, а потому, что она внутри себя гениальна.

А учиться, конечно, надо по общим законам, без интеллекта не обойдешься. Но я уверена, что в такой науке, как физика, женский способ мышления, образный или объемный, может дать женщине совершенно неожиданный, специфический подход к определенным проблемам, новый взгляд. Это и будет женский способ. Использовать специфику женского интеллекта, его склонность видеть целое, объем, картинку там, где мужчина видит цепочку, вот этот вот нестандартный ход - он и будет женский.

- Что вы можете сказать о честолубии? Это мужское свойство?

- Я считаю, что это человеческая черта вне зависимости от пола - это стремление максимально реализовать свою потенцию. Вопрос в том, каким способом? Реализовать карьеру силовым способом - это не женский подход: а если делать это фактом того, что объективно я умею, я могу, я знаю больше - это по-женски. А реализовываться надо обязательно. В социуме, значит, в социуме, как же иначе?

- Пожалуйста, назовите дату вашего рождения.

- Я родилась я Вильнюсе 22 ноября 1951 года.

- Мужское начало в женщине имеет социальную природу или биологическую?

- Это очень интересный и глубокий вопрос.

Естественно, каждая женщина для самодостаточности обретает некоторые черты мужской социализации. Это естественно и нормально. Большая или меньшая мощность этого набора зависит от её жизни, от сферы, в которой она действует, и от мужчины, который рядом. То есть в зависимости от массы вещей у женщин бывает более или менее ярко выраженная мужская социализация.

Я не знаю про биологическую и генетическую детерминанту этого события, но у каждой женщины существует энергетическая возможность включиться, встроиться в мужской поток и воспользоваться даже энергией мужского Начала Мира. Это реально возможно при определенной обученности. Реально возможно и обратное - мужчине включиться, встроиться в женский Поток и этим воспользоваться. Иногда это бывает, происходит спонтанно.

- Как вам удается совмещать творческую деятельность и роли Хозяйки и Воина?

- Дело в том, что я прошла осознанную тренировку. Хозяйка не есть моя социализация. Я социализирована как Воин. Очень ранняя социализация с сильной социальной активностью. Я была даже членом бюро райкома комсомола.

А потом, что называется, жизнь прижала. Я некоторое время сопротивлялась. Затем пришло время, и я встретила это Знание, и начала осознанно осваивать все премудрости жизни.

Поэтому сейчас, когда я дома - я Хозяйка, вне дома - Воин. Надо будет, еще что-нибудь попробую. Что касается Приза, то вроде как по возрасту уже не солидно, но иногда тоже можно чуть-чуть... Самое главное, что облегчает жизнь, - это полное понимание и единомыслие Домашних. С ними можно договориться, и они поймут, что, ну не хочется мне сегодня заниматься хозяйством, я хочу отдохнуть. Это очень хорошо, это нормальные отношения, и так можно всем.

- Должна ли и что именно предпринимать женщина, если она чувствует, что ее коллеги-мужчины начинают обгонять ее в профессиональном отношении?

- Она должна делать то, что ей хочется: догонять, не догонять, в другой области себя попробовать - все, что ей хочется.

- Как вы считаете, если с мужем совершенно не можешь чувствовать себя женщиной, если нет не только любви, но и вообще ничего, кроме жалости, к нему не испытываешь, может ли такое положение измениться? Или нужно уходить? Как на это отреагирует ребенок?

- Очень трудный вопрос. Вы говорите о жалости. Жалость довольно унизительна в том смысле, что вы позволяете человеку быть ниже того, чем он может быть.

Подумайте, если у вас осталось, если у вас есть хоть немножко уважения к человеку, которого вы когда-то любили, вы сможете его любить, быть может, не той любовью, а божественной любовью, которая беспощадна и безжалостна.

Попробуйте обратиться к самому лучшему в нем, вызвать в нем большее. Это очень кропотливая, тяжелая духовная работа. Если вы возьмете на себя мужество духовной работы в отношении этого человека, то вам нужно будет забыть себя и свои амбиции. Отодвинуть все, значимое для вас, на второй план, и заняться только им.

Если вы думаете, что есть ради чего, то дай вам Бог сил. Если вы думаете, что нету, спросите ребенка, если он любит отца, как лучше?

Когда мой первый муж, отец моего сына, собирался уезжать, знала, что никогда за ним не поеду. Он уезжал в другую страну. Сыну моему было девять лет, и я спросила его, уедет ли он с отцом или останется со мной.

Я считала, что не имею права без него решать. Знаете, он целые сутки молчал. Сутки. Потом сказал: «Я остаюсь». Больше мы об этом не говорили.

На эту тему мы с ним снова заговорили только спустя десять лет. На сколько хватит вас?

- Каковы причины ревности?

- Отсутствие любви. Ревность - это недоверие. Я не люблю, когда романтизируют это чувство. Это просто чувство собственности.

- Как говорить с мужем, чтобы он избавился от давления социума? Он Хозяин и в другом очень плохо себя реализует, выражает.

- А вы хотите, чтобы он обязательно по-другому себя выражал? Тогда попробуйте увеличить объем его хозяйства. Помогите его социальной карьере. Или любите его за

то, что он Хозяин. Это тоже очень помогает мужчинам творчески жить.

- Может ли быть гармония, когда в одной женщине соединяются Хозяйка и Приз в пропорции примерно 50/50? "

- Да, конечно. Это прекрасно! Представляете, какой красивый дом будет у этой Хозяйки? И какой будет хозяйственный Приз! Это замечательно.

- Зависит ли социализация женщины от даты рождения, гороскопа?

- К сожалению, я ничего не понимаю в астрологии и ничего не могу про это сказать.

- Расскажите, пожалуйста, о взаимодействии мужчины-Подарка и женщины-Приза.

- Они будут создавать прекрасные декорации. Их жизнь будет похожа на некоторый театр, их дом - на театральные кулисы. Это будет продолжаться столько, сколько они выдержат. Если они найдут кого-то, кто прикроет их, кто обеспечит им за этими кулисами то, что уже не есть театральная декорация, это может продолжаться довольно долго. Но это сложно, потому что театральность разрушается вторжением повседневной жизни.

Мы говорили о том, что никто намертво не привязан к своей социализации. Если это люди умные, добрые, интеллигентные и любят друг друга, тогда они пойдут на неосознанное изменение социализации, хотя бы для дома. Это будет некоторый творческий процесс. Это очень красиво. В зависимости от их стиля это будет очень красивый дом. Если человек чувствует себя Призом в области науки, в мире богемы, в мире искусства, то дом будет максимальным выражением мира, который он представляет.

Мне приходилось видеть такие семьи. Это изумительно. При взгляде на этот дом возникает ощущение хрупкости, думаешь о том, что им помогает выстоять под холодными житейскими ветрами, что их питает? Хрупкость всегда присутствует, если люди этой социализации переходят в другое качество.

- Существуют ли люди, не принадлежащие ни к одной группе социализации?

- Существуют очень пластичные люди, без жесткой при-

вязки к социализации благодаря тому, что жизнь их была такова, что они часто меняли сферу своей деятельности, круг людей. Разнообразная жизнь вынуждает людей раздвигать и раскачивать рамки способов реализации.

Вспомните, кто резко менял профессию, как ценность одного способа реализации совсем не работает в другом месте. Как плохо быть Воином дома, и как удобно иногда быть Воином на работе. Это вот разнообразие жизни.

А совсем не иметь социализации невозможно, если только не участвовать в социальной жизни.

- Есть ли возможность что-то почитать о вашей традиции, о результатах вашей работы?

- Печатных материалов у нас очень мало. Дело в том, что мы не имели внутреннего права, будем так говорить, иметь книгу и печатные издания до определенного времени. Открыто начали мы выступать только с 1982 года. И сейчас недавно случилось большое событие. В Киеве в издательстве «Наукова думка» выходит книга нашего Мастера Игоря Николаевича Калинаускаса «Наедине с Миром». И это будет первый официальный текст Знания, которое относится к нашей традиции. Спасибо вам за ваше терпение и сочувствие.



**В. Йонен**

## **ПСИХОЛОГИЯ МУЖЧИНЫ<sup>1</sup>**

### **МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ, СТРАХ И СИЛА**

Мужчина, которому около **35** лет, стоит перед женщиной такого же возраста. Возникшее неожиданно чувство страха удивляет его. Оба они - участники одного семинара. Она смотрит на него дружелюбно, но он растерян и отводит взгляд. Некоторое время они неподвижно и молча стоят друг перед другом, поскольку он желает разобраться, что же происходит внутри него, когда он приближается к женщине, которую не знает.

Автор предложил этому мужчине, которого зовут Эрик, подойти к той определенной женщине из группы, которая интересует его более других, и заговорить с ней. Допустим, он согласился и сказал некой Катрин, что он хотел бы провести этот эксперимент с ней. И она тоже согласилась. Но, не пройдя и трех шагов, Эрик почувствовал неуверенность.

Обычно Эрик не застенчив и не избегает контактов. Но в данном случае, столь сильно сосредоточившись на своем намерении, он как бы предвидел то, что должен все время испытывать во многих подобных ситуациях: «Определенно, так происходит со мной всегда. Мои действия бесцельны, но, вероятно, никто не замечает, что происходит. Но мне наплевать. Что-то во мне попросту желает как можно быстрее выйти из этой ситуации». Он смотрит на Катрин, он по-прежнему растерян, чешет затылок и заявляет ей: «Мне кажется, я слишком не уверен в себе».

Такие вот и схожие с этим переживания лежат в основе этой книги. Некоторые мужчины начинают серьезно воспринимать свои чувства, и у них возникает намерение открыто говорить о том, что ими движет. Такие мужчины позволили

<sup>1</sup> В. Йонен. Страх мужчины перед сильной женщиной. (Анализ мужской психологии)//Сильная женщина и мужчины. М. 1997.

мне яснее разобраться, в каком состоянии они часто оказываются при общении с женщинами.

Мужчины опасаются женщин. Намного сильнее и с гораздо дальше идущими последствиями, чем это себе представляют женщины (и сами мужчины). На встречах с мужчинами и на занятиях в возглавляемых мной группах по психологическому тренингу я познакомился, вероятно, лишь с видимой частью айсберга того комплекса проблем, которые возникают в отношениях между мужчинами и женщинами. По моим собственным осторожным оценкам, более половины мужчин в Европе и в Северной Америке испытывают существенные трудности в своих отношениях с женщинами, трудности, которые могут быть правильно охарактеризованы понятием «страх».

Что есть страх? Прежде всего это чувство неуверенности, которое мы воспринимаем как очень сильное. Мы хотим убежать прочь, начинаем дрожать, ощущаем сухость во рту или неприятное напряжение тела. К чувству страха относится также ожидание указанных ощущений и, как всегда это бывает у людей, желание от них избавиться.

Страх имеет множество синонимов: опасение, неуверенность, боязнь, паника, раздражение, избегание. Нюансы могут смещаться, но главным в конечном счете всегда остается страх или ожидание страха. В таком значении я и использую этот термин в данной книге<sup>1</sup>.

Вернемся к мужчинам. Мысль о том, что мужчины могут испытывать страх перед женщинами, воспринимается многими как неожиданная и раздражающая, если не полностью абсурдная. Конечно, этот феномен не является очевидным и легко узнаваемым. Большинство также отмечает мысль о том, что мужчины при общении с сильными женщинами, причем такими, которых они втайне хотели бы считать подчиненными себе, сталкиваются с вполне определенными трудностями.

<sup>1</sup> Наука различала первоначально «боязнь» и «страх». «Боязнь» называли «ожидание страха», а термином «страх» описывали конкретное переживание. Границы были, однако, расплывчатыми. В настоящее время эти термины употребляются почти как синонимы. Еще один применяемый сейчас термин называется «склонность к страху». Он характеризует общую склонность появления страха в ответ на различные ситуации.

Как-то раз один мой клиент поведал мне об очень способной сотруднице из его отдела. Вместо того чтобы поручать ей особо сложные задания, он загружал ее мелочной рутинной работой и постоянно критиковал прилюдно. «Я боялся, что она может занять мое место», - так он сам объяснял мотивы своего поведения. Его начальником тоже была женщина, и он боялся оказаться отстраненным от своей должности, если бы качества его подчиненной проявились в полной мере. Но беспокойство по поводу возможного смещения было лишь одним аспектом. По сути дела, он опасался открытого конфликта с этой женщиной. Он боялся, что фактически подчиненным может оказаться он сам.

Это неудивительно. В нашей культуре страх или неуверенность считаются чем-то негативным: и то и другое угрожает нашей целостности и нашему авторитету. Поэтому большинство были бы рады, чтобы на их лицах как можно реже читалось чувство растерянности. Точно так же мы обычно не можем по внешности какого-либо человека распознать его страх перед болезнью или перед узким сиденьем в транспорте. Лучше всего мы узнаем это, когда непосредственно наблюдаем за кем-либо в ситуации, которая его пугает. Но и тогда это может остаться незамеченным.

Страхи мужчины охватывают широкую область и тем не менее остаются почти всегда скрытыми. Страх грубоватого ухаера - можно ли предполагать такое? Если женщина согласится с его приглашением, то в подавляющем большинстве случаев он в ужасе устремится прочь. Обращаясь к женщине с грубыми авансами, он рассчитывает именно на отказ, ожидает и подсознательно требует именно отказа. Он защищается от женщин при помощи такой провокации, поскольку как раз перед сближением он ощущает панический страх. Его промахи вынуждают его держать женщин от себя на расстоянии. И он может с большой вероятностью сделать вывод: благосклонность женщины после такой «атаки» практически невероятна.

Когда мужчине необходимо разобраться в своем поведении, он лишь редко может распознать свой страх или по-настоящему принять его в расчет. И так же редко мужчина без усилия над собой открыто признается в том, что ему знакомо

нечто столь немужественное, как чувство страха. Страх - табу для мужчины. Допустим, что обстоятельства могут немало помочь боязливому мужчине и он признает страх как табу. Он будет пытаться разработать стратегию того, как всякий раз справляться со своим страхом. И для подавляющего большинства мужчин применяемая против страха стратегия начинается с отрицания. Страх будут по возможности скрывать или маскировать, поскольку он может повредить репутации мужчины. Во всех случаях мужчины сохраняют притязание на то, чтобы быть сильным полом. А страх никогда не бывает проявлением силы.

### **СТРАТЕГИИ БОРЬБЫ МУЖЧИН ПРОТИВ СТРАХА**

Итак, мужчинам необходимо что-то предпринимать против своего страха. В основе их стратегий заключены два метода.

Во-первых, мужчины избегают ситуаций, в которых они могли бы испытать страх. И они многое делают, чтобы скрыть также само избегание, поскольку, как и страх, бегство тоже относится к немужественным качествам. Многие мужчины избегают, например, оказываться наедине с чрезвычайно привлекательной женщиной. Такая ситуация могла бы вызвать их смущение.

Они также избегают садиться за один стол (например, в кафе) с каким-либо человеком, с которым они плохо знакомы. Если этого избежать не удастся, то барьером может служить газета или принесенные с собой бумаги - якобы погружение в свою работу. Разговор с абсолютно чужим человеком мучителен. Оба не знают, о чем они обязаны говорить. Вступить в ничего не значащую беседу для них очень сложно, и такие попытки обычно вызывают чрезмерное напряжение.

Во-вторых, мужчины стараются избегать определенных тем разговора. Например, плохо знающие друг друга мужчины очень редко говорят о собственных доходах: так они избегают возможного поражения, поскольку это неизбежно при сравнении жалований различных людей. Точно так же мужчины избегают общих тем, которые могут приблизить их самих или собеседников к проявлению эмоций. Они в равной степени уклоняются как от обсуждения печальных, так и волнующих событий. Мужчины не могут детально описать, что их гнетет

или печалит. И когда у них самих на лице появляется выражение счастья, им трудно объяснить происходящее как-либо иначе, чем неестественными или затасканными пустыми фразами. Не недостаток риторики, но боязнь проявить эмоции определяет их речь. Мужчинам известно об этом их недостатке, и поэтому они обходят вопросы, которые могли бы поставить их в такое неудобное положение. О трудностях, возникающих в супружеской жизни, или тем более о проблеме потенции они хранят гробовое молчание. По крайней мере, для третьих лиц. И даже если жена скажет или сделает что-либо, что уязвит мужчину, он скорее откусит себе язык, нежели признает себя уязвленным. Фасад должен соответствовать, критические вопросы - оставаться запертыми внутри.

Женщины не могут выносить такую ограниченность. Они стыдятся своих страхов или беспокойств намного реже и открыто обмениваются мнениями с подругами.

Мужчине его стратегии должны помогать удерживать страхи на расстоянии. Уменьшить или разрушить их этими трюками он не может. Глубоко его убеждение в том, что страхи должны господствовать там, где они всегда проявляются. Они будут нападать на него, как внешние враги, а мужчина лишь будет молча с ними сражаться. И тем не менее, когда какой-либо страх будет побежден, его носитель останется в ситуации, вызванной влиянием этих страхов, хотя внешне он и будет действовать так, как будто этих страхов больше нет.

Вот очень показательный тому пример. В течение нескольких лет я наблюдал одного преподавателя риторики, который рассказал мне, что до 23 лет он заикался. Теперь он от этого освободился, но каждый день он должен был снова и снова доказывать себе, что он победил. Внутри он оставался зависимым от своей боязни. Только тот, кто знает на своем опыте, какую отчаянную внутреннюю борьбу нужно пережить заикающемуся, пока он не произнесет одно-единственное слово, может оценить, как трудно приходилось этому человеку работать по своей специальности. Тем не менее он вел свое сражение с речью сознательно, каждый день и тогда, когда никто этого не замечал. Он хотел самому себе доказать свою победу над собственным изъяном, но в конечном итоге он остался его жертвой. Существует много стратегий для того, что-

бы обойти страх. И все же сутью мужской стратегии является отрицание и избегание. Чтобы различие было ясным, должен сказать, что женщины обычно совершенно откровенно признаются, что в определенных ситуациях их одолевает страх. Они приводят в качестве примеров ощущение страха перед высотой или перед собакой и так далее. Женщины не боятся также открыто говорить о своем страхе перед определенными людьми или темами.

Победа над страхом - задача трудная и требующая много времени. Кто пробует разрешить ее одним ударом, терпит в конечном счете поражение. Избавиться от страха - это означает постоянно и открыто учиться самому и вместе с другими распознавать страх и понимать его суть. Женщины могут увидеть эту взаимосвязь существенно легче мужчин.

### **СИЛА ИЛИ СЛАБОСТЬ?**

Мужчины скрывают свои страхи, женщины открыто говорят о них. Что же в таком случае есть сила и что - слабость? Издавна ответ был очевиден. Только мужчины имели право формировать общественное мнение, согласно которому считалось мужественным не проявлять чувство страха или, по крайней мере, его скрывать. Также считалось, что не следует откровенно говорить о своих трудностях окружающим. Поэтому женский стереотип (не скрывать чувство страха) считался проявлением слабости, мужской стереотип (умалчивать о страхе) - силы.

Не следует, конечно, ожидать, что определение, традиционно предлагаемое мужчинами (то есть отрицание страха), реально отражает сущность мужской силы. Поэтому требуется осторожность при обсуждении того, что есть слабость и что - сила. Когда о силе говорит мужчина, он чаще всего имеет в виду целеустремленность, авторитет, а также жесткость в отношении себя и других. Гораздо реже с силой связывают внутреннюю уверенность в себе, уравновешенность, способность понимать других и соглашаться с ними.

Мы не хотим уподобляться ни педанту-ментору, ни чело- веку, претендующему на всезнание: понятие силы нельзя определить однозначно. Тот смысл, который вкладывается в это понятие, во многом зависит от индивидуального опыта, полу-

ченного каждым на протяжении его жизни. Но мы все же преследуем одну цель: добиться большего внимания к чисто женскому представлению о силе. То, что женщины находятся в подчиненном положении, не только очевидно, но и соответствует действительности. В современном мире ни отдельные женщины, ни женщины в целом не принимают должного участия ни в структурах власти, ни в политике, ни в культуре, ни в социальной сфере.

Не оценено по достоинству и их мировоззрение, которое столь четко отличается от мужского. Именно женщины протестовали в Белграде против гражданской войны в Югославии и требовали вернуть домой их детей. Именно женщины в странах Латинской Америки выходили на улицы с требованием сообщить о судьбе пропавших без вести. Именно женщины - протестантки и католички - выступали в Северной Ирландии против религиозной розни и получили за это Нобелевскую премию мира. Если бы за военные расходы в парламенте голосовали одни женщины, результаты были бы совсем другими. Мировоззрение женщин и их сила, их стратегии и принимаемые ими решения являются общественно более ценными и более ориентированы на социальные обязательства.

Такие книги, как «Женщины поступают по-другому», «Другое мышление», «Тихое отчаяние» - только немногие из тех, в которых способности женщин ставятся наравне или выше способностей мужчин. Эти книги свидетельствуют, что женщины хорошо осознают свою силу.

Итак, сильная женщина существенно отличается от сильного мужчины. Это различие очень важно, т.к. раздражение, которое у мужчин вызывают сильные женщины, основано и на этом различии. Мужчин раздражает не только то, что женщины бывают сильными. Совсем иное качество этой силы заставляет мужчин все больше сомневаться в правильности своих стереотипов. Было бы упрощением утверждать, что мужчины боятся женщин, потому что те иначе думают и действуют. На самом деле происходит совсем другое. Мужчины замечают, что женщины могут предложить более эффективные и часто менее конфронтационные решения многих вопросов и проблем. Одновременно мужчины осознают свою неспособность легко усваивать эти стереотипы, до тех пор

пока их собственная психология и их стратегии имеют в основе жесткость и готовность к конфликту. Но и это объяснение не следует считать исчерпывающим. Мужчинам уже знакомо чувство раздражения, возникающее, когда женщина совершает жестокие и безоговорочные, то есть чисто мужские поступки. В настоящее время женщины проявляют стереотипы, которые убедительно скопированы у их коллег-мужчин. Сильная женщина в роли коллеги есть нечто совсем новое, а новое всегда вызывает легкий испуг.

### **ЗАТАЕННЫЕ СТРАХИ**

Страх известен всем людям. И нет принципиальной разницы между мужчинами и женщинами в том, что они испытывают, переживая страх. Различие начинается с признания или умалчивания. Согласно общепринятым оценкам, такое умалчивание отнюдь не серьезная проблема. В старых учебниках по психиатрии описано даже «стремление к правде» (принуждение самого себя к жертвенности) и потребность насильно «заставлять себя говорить правду» даже тогда, когда это наносит данному человеку очевидный вред. И остается лишь выбирать, считать ли это болезнью или свойством высокой морали.

Мне же представляется, что проблема «откровенности» гораздо менее важна, чем проблема умалчивания, особенно когда это касается своего собственного страха. Скрытие своего чувства имеет вредные последствия в нескольких различных отношениях. Прежде всего такое скрывание оказывает самому себе медвежью услугу, поскольку страх в свою очередь все более сильно влияет на внутренний мир. Пословица «шила в мешке не утаишь» справедлива и в случае самообмана. Вероятно, даже еще больше, чем в случае обмана других, поскольку лгущий себе в равной мере и обманщик, и жертва обмана. И, наконец, такой человек не может освободиться от своего страха, поскольку это чувство глубоко в нем укоренилось и стало непреодолимым. Не остается ни малейшего шанса справиться с самообманом. Утаивание страха как бы мстит само за себя различными способами.

Можно привести конкретные примеры неприятных последствий, возникающих у людей, избегающих признания своих



страхов. С моим клиентом Эрнстом с Сезамштрассе ничего особенного, казалось бы, не происходило. Он просто включал радио для того, чтобы заглушить звуки капающей из крана воды. Однако радио мешало ему уже сильнее: он не мог заснуть. Страх, однажды спрятанный, но оставшийся в подсознании, начинает жить собственной жизнью. Помимо желания человека он разрастается, а его влияние становится все более непредсказуемым. Он проявляется в измененной форме все снова и снова, доводя человека до серьезной болезни или до необходимости исполнять все более усложняющиеся защитные ритуалы. Эрнст в конце концов начал включать пылесос, чтобы больше не слышать радио.

Штефан, 42 года, неженатый коммерческий агент, страдал от страха перед прикосновением, особенно относительно женщин. Только с большим внутренним напряжением он мог пожать руку женщине. Вопреки этому он заставлял себя прикасаться или не избегать прикосновения, хотя после этого он в течение нескольких минут оставался в состоянии совершенной растерянности. Первоначально Штефан не имел ни малейшего представления, как он дошел до такого. Но потом он все же вспомнил, что однажды в возрасте около пяти лет его внимание привлекла незнакомая женщина с влажными руками. Это переживание еще более усилило его страх перед женщинами. С тех пор у него возник страх перед прикосновением, доходящий до полной «отключки», если он не мог избежать рукопожатия. Только возвращение к первоначальному событию помогло ему прекратить избегание возникшего у него тогда страха и найти выход из этого затруднительного положения. Экстраординарный, но очень показательный пример!

Скрывающий свой страх находится в постоянно возрастающей опасности: ему необходимо играть все новые и новые роли. Но снизить внутреннее напряжение таким способом он не может. Тот, кем в его игре руководит страх, постоянно скован. Он подобен человеку, с которым разговаривают как со свидетелем, дающим показания. Он считает себя беспристрастным, но над ним нависает угроза быть разоблаченным самим собой. Поэтому он еще напоминает не умеющего плавать человека, который при наводнении делает вид, что ему доставляет удовольствие до последнего стоять среди

высоких волн, готовых сомкнуться над ним в любое мгновение. Такое поведение делает его робким и одиноким, поскольку общение с любым человеком таит для него угрозу. Таким образом, исключается последняя возможность исправить положение.

## СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ

Лишь немногие люди полностью преодолевают свой страх и тем самым избавляются от него. Большинство может ограничить власть страха над собой только в определенных ситуациях. Но такое ограничение не обеспечивает уверенности. Спрятанный страх ведет себя подобно нависшей над горным селением лавине, потому что об этом страхе человеку все равно хорошо известно. Если скрывающий страх сначала еще лелеет надежду, что его страх будет проявляться лишь изредка или даже совсем исчезнет, то со временем он признается себе: «Страх охватывает меня все чаще. Я больше не могу перестать бояться».

После того как страх прочно обосновался в душе, он становится реакцией, которой уже невозможно избежать. Тем самым начинается дальнейшее хождение по кругу: возникает страх в ожидании страха. В отсутствие конкретного источника страха боящийся озадачен вопросом: «Что случится, если..?» Постепенно страх может овладеть человеком целиком. Скрывающие страх люди находятся в гораздо большей опасности оказаться в такой западне, чем те, кто боится, но не скрывает своих переживаний. Последние, по крайней мере, получают облегчение от сочувствия и понимания окружающих, даже если это не уменьшает их собственных страхов. Скрывающие же редко избегают этого удвоенного страха. Спираль может раскручиваться и далее: такой человек чувствует гнетущую неуверенность в ситуациях, когда возможно возникновение страха, он опасается переживания этого чувства. И его озабоченность возрастает так, что неуверенность возникает и в других ситуациях. С усилением неуверенности возрастают сомнения в собственной компетентности, в целостности своей личности и самооценке. В собственные силы такой человек глубоко внутри себя уже не верит, и он может надеяться лишь на какую-либо чудесную помощь извне.

Страх ослепляет. У скрывающего свой страх со временем теряется способность объективно оценивать сильные и слабые стороны в себе и в других людях. Часто у такого человека вообще теряется способность воспринимать других людей и свой внутренний мир. Это неудивительно, поскольку воспринимать могут только настроенные определенным образом люди, не тратящие силы на то, чтобы прятать возникающие у них проблемы. Возможен и такой случай, когда скрывающий свой страх считает других людей сильными, поскольку, по его мнению, они просто не могут быть слабыми, как и сам он, изображающий сильного человека. Один напряженно работающий руководитель фирмы во время беседы со мной сообщил о мнимой силе своей жены. Ей предложили стать членом женской группы, и он считал ее по-настоящему эмансипированной женщиной. Из-за этого он был вынужден сам гладить свои рубашки, хотя его жена нигде не работала. В свою очередь, жену это расстраивало и она защищала себя по-другому. Она не находила мужества уйти от своего загруженного работой мужа. Но она больше не считала себя профессионально пригодной и упорствовала в этом своем убеждении, для нее крайне неприятном.

Или, наоборот, человека считают слабым потому, что он может не скрывать свои трудности и свободно говорить о них. Например, муж жалуется на слабые нервы своей жены, которая рассказывала ему дома о всех трудностях, с которыми она вынуждена бороться у себя на работе. На самом деле его волевая и упорная жена успешно выполняла свои служебные обязанности.

Мужу она открыто сообщала о своих внутренних конфликтах по поводу принятых решений и допущенных ошибок. Он не мог спокойно ее выслушивать, потому что он не только не действовал на своей работе столь же решительно, но и не был в состоянии допустить, что жена в этом его превосходит.

Можно было бы привести много примеров того, как мужчины совершенно неверно оценивают женщин. Они считают их не способными к выполнению определенных требований, - ни в целом, ни персонально, - что может быть совсем и не так. И в ситуациях, возникающих на работе, женщинам бывает порою нечего возразить против этой мужской узколюбости.

Если мужчины и пытаются оценить женщин, то такая оценка редко бывает объективной. Она основана большей частью на внешних критериях. Если женщина ярко накрашена и броско одета, она воспринимается как потенциальная сексуальная партнерша. Ум, склонность к творчеству и интеллигентность уже не берутся в расчет. Если женщина держится самоуверенно, ее считают мужеподобной. Иногда мне доводилось наблюдать с сочувствием, как мужчины (руководители, мужа, знакомые или друзья) отрицали способности и силу женщин, принижали их достижения, а их бесспорные успехи объявляли случайными и эфемерными.

Поскольку такая постоянная недооценка может влиять очень изнуряюще, женщины из-за этого часто истощаются. Сила женщины не является неисчерпаемым богатством, которое можно неограниченно растрачивать. Именно поэтому важно рассмотреть скрытую сущность женщин и показать, что реакции мужчины во многом связаны с его страхом.

Если собеседник оценивается неправильно, вольно или невольно его удерживают на расстоянии - и внешне, и внутренне. Сближение создает доверие, а без сближения настоящее доверие не возникает. Это очевидно и к тому же имеет важные последствия. Мужчина, который из страха избегает установления с женщиной по-настоящему доверительных отношений, проигрывает во многом. Он не может Ей по-настоящему доверять, он избегает Ее как угрозу, от которой он вынужден защищаться. Так он закладывает основу всей своей дальнейшей жизни, не зная доверительных отношений, изолируя сам себя и тем самым оставаясь незащищенным.

Глубокое взаимное доверие между мужчинами также является исключением. По большей части существуют лишь деловые отношения, от которых партнеры получают взаимную выгоду. Мужчины бывают либо приятно удивлены, либо благодарны предложению попасть в изысканное общество. Но обсуждение слабостей и поиск сочувствия с целью пережить внутренние страдания отнюдь не относятся к компетенции дружбы между мужчинами. Можете ли вы сами допустить возможность таких отношений между мужчинами, когда они обсуждают все последствия страха перед женщиной и перед сексуальностью?

Это может звучать драматично, но это правда: мужчина редко умеет устанавливать доверительные отношения со всеми другими людьми. Но ведь доверие - главное, а может быть, и единственное условие для обсуждения того, что действительно волнует человека. И тот, кто не использует или недостаточно использует эту возможность, остается внутренне одиноким.

Наши чувства отнюдь не точная, рассчитанная и взвешенная величина. Они переменчивы, непостоянны, порой очень тонки и ранимы, их легко разрушить. Часто лишь взаимное доверие в отношениях с мужчиной или с женщиной создает нам возможность проникнуть в мир собственных чувств. Первый из возможных путей разрешить свои проблемы - самому разобраться с ними, второй - довериться внимательному собеседнику. Кто пробовал пойти каждым из этих путей, знает, что только сочувствующий и действительно посвященный во все тонкости волнующего вас вопроса собеседник предложит способ разобраться в своих неясных мыслях. Только с такой поддержкой мы можем увидеть яснее свои трудности, лучше их понять и успешнее разрешить.

Например, некий учитель на коллегии заседал с видом замерзшего снеговика. Он не был способным установить дружеский контакт с другими взрослыми людьми. Он сам искал контакта, но не находил способа сблизиться с окружающими. В школе, во время проведения занятий, он вел себя открыто, чтобы добиться успеха в работе с детьми. И на коллегии он также желал установить контакт. Наконец, он доверился коллеге-женщине, по возрасту годящейся ему в матери. Ей он сообщил, как одиноко он себя здесь чувствует. И только с ее помощью он выяснил, чего, собственно, ожидали от него коллеги. Был бы он с самого начала не столь замкнут, они бы сразу сумели наладить с ним взаимопонимание. Они ценили его стиль общения с детьми, так как с ними он был открытым и готовым к контакту. Но постоянно угрюмое выражение лица удерживало его коллег на дистанции.

Если нет надежного пути к нашим чувствам, наша жизнь становится неестественной. Вместо рук и ног мы используем костыли. Мужчины не признают эту взаимосвязь. Но тот, кто только хлопает страдающего человека по плечу и пробует его

утешить одним только «Все образуется...», кто так мало сочувствует другим, тот наверняка потерял и способность распознавать собственные ощущения.

Мужчины находятся в затруднительном положении. Я не знаю, как давно это продолжается, но наверняка уже наши деды ошибались в подобных случаях. Среди мужчин «доверенное лицо» уже тогда считалось одиозной фигурой. Его посвящали в дела, и нередко в его обязанности входило брать на себя решение неприятных и противоречащих морали деловых вопросов. Серые кардиналы, наперсники и интриганы - вот наиболее употребляемые обозначения таких несущих с собой разрушение мефистофелевских фигур, противоположный же полюс оставался незанятым.

Женщины обходятся со своими чувствами иначе. Они опасаются хотя бы на время отделиться от них. И они редко противопоставляют себя чувствам, за исключением случаев, когда они еще не определили собственную позицию в противовес мужской стратегии отрицания эмоций или когда они согласны с мужской системой ценностей. Это может иметь для женщин плохие последствия: ориентацию на силу (в ее мужском понимании) и подрыв собственных эмоциональных сил.

Одна тонко чувствующая женщина боролась с грубостью мужчин при помощи слез. Она не хотела тем не менее казаться им слабой и стыдилась этого своего мнимого промаха. Раньше она также не замечала, что только ее жесты, свидетельствовавшие о смущении, позволяли обнаружить ее неуверенность и слабость. Наконец, однажды в разговоре она открыла для себя это противоречие и решила не стыдиться своих слез ни при каких обстоятельствах. После чего неловкость при ней стали чувствовать грубые мужчины, и, по крайней мере, некоторые из них извинялись за свое поведение.

Социальные изменения создали новый тип женщины. Само собой разумеющееся подчиненное положение женщины - анахронизм, становящийся редкостью. Новая женщина - это уверенная в себе женщина. Это отражается в том очевидном обстоятельстве, что уверенные в себе женщины открыто подвергают сомнениям мировоззрения и оценки мужчин. Такая перемена не кажется мне простой и легкой: в течение после-

дней тысячи лет женщины ни на что подобное не решались. Эта новая, изменившаяся женщина поставила мужчин перед свершившимся фактом. Неожиданно монопольное мужское, соглашение об общественном статусе оказалось затронутым процессом медленного распада.

Мужчины утратили своих статисток-женщин, которые были им подчинены по определению. Раньше буйный гнев отца семейства, от которого женщины, дети и животные, дрожа, прятались в углу, был выражением мужской претензии на власть и равную Богу сущность. Этот театр (слава Богу) закрывается. Страх перед мужчиной, благоговейный трепет перед ним и вера в непререкаемый мужской авторитет приходят к концу.

Мужские нормы смягчаются. Постепенно и без шумных баталий изменяется обхождение с собственными чувствами и отношение мужчин к слезам. В связи с этим следует упомянуть сообщение репортера «Gierd Ruge» о встрече с восстановленными в правах сотрудниками российского (прежде советского) телевидения после провала путча против Горбачева: «Улыбаясь, мы выпили по рюмке, немного опьянев от возбуждения и радости по поводу счастливого исхода». Это звучало ни сентиментально, ни полемически, репортер просто рассказывал о том, что произошло. Чувства и переживания получают новую оценку. Это такое достижение, которое несколькими годами ранее было немыслимо. Эта перемена - лишь начало открытого перехода мужчин в жизнь, богатую чувствами. Как ни патетически это звучит, мы могли бы считать наш век веком начала серьезного отношения к миру наших чувств. Это открыло нам новый источник радости, и все приверженцы этого нового подхода едины в оценке роли чувств и ощущений, которые заняли в нашей жизни место гораздо большее, чем наш так высоко оцениваемый рассудок. Мы благодарны нашему разуму за наши технические достижения, транспорт и успехи в медицине, но он не в силах остановить голод, войны и геноцид.

Лишь ученые и политики постоянно осознают, что страх может быть все более сильным стимулом к международной агрессии. Также медленно проникает в наше сознание мысль, что страх может вызывать агрессивность и у отдельных людей.

## СТРАХИ МУЖЧИН

Чтобы понять мужчин, надо изучить их страхи, тем более что мужчины тратят много сил, чтобы их скрывать. Многочисленные страхи заключены в сознании мужчин и определяют мотивы их поступков. Я составил следующий список страхов, переживаемых мужчинами, причем мужчины, по моему убеждению, подвержены им сильнее, чем женщины.

- Мужчины боятся оказаться несостоятельными. Во многих областях: в профессии, в сексуальной жизни, вообще в жизни. Их претензии весьма высоки.

- Мужчины боятся потерять свой авторитет. Репутация в обществе, профессиональная квалификация и размер их доходов заботят их сверх меры.

- Мужчины боятся стать посмешищем. И все же они верят в громкую ложь больше, чем в тихую правду.

- Мужчины опасаются оказаться в подчиненном положении, поскольку победа - их главная ценность, а конкуренция - основной жизненный принцип.

- Мужчины боятся оказаться обманутыми. Собственных неблагоприятных поступков они ожидают и от других.

- Мужчин ужасает проявление собственной беспомощности. В этом они видят признание этой беспомощности.

- Мужчины боятся, что в НИХ перестанут нуждаться.

- Мужчины боятся остаться одинокими. Хотя они не проявляют эмоций, одиночество они воспринимают как угрозу. Кто-то должен быть рядом, даже если они в данный момент и не общаются.

- Мужчины боятся быть использованными кем-то другим для его собственных целей. Тем не менее они сами во многих ситуациях приносят себя в жертву, когда это никому не нужно.

- Мужчины сомневаются в своей привлекательности, в том, что их можно любить, и провоцируют своей надменностью и грубостью в точности такие реакции женщин, которых они и ожидают.

- Мужчины боятся обнаружить свою слабость. Слабость для них синоним женственности.

- Мужчины испытывают страх перед чувствами. Особенно они боятся сентиментальных поступков. Мужские слезы им ненавистны, особенно собственные.



- Мужчинам трудно выразить свою симпатию, трудно показать кому-либо, что они действительно ценят или даже любят его. (Можете ли вы представить себе мужчину, который говорит другому мужчине, что тот ему нравится, не имея в виду гомосексуальных наклонностей?)

Если без долгих предисловий провести опрос среди мужчин, выбранных случайно, то 8 из 10 будут утверждать, что такие страхи им неведомы. Они будут реагировать по-разному: с улыбкой, раздраженно или злобно, а кое-кто и пошлет опрашиваемого к черту.

Обсуждаемые до сих пор конкретные виды страхов лежат на поверхности проблемы. Страхи, лежащие в основе, распознать труднее - и их носителю, и его окружению. Но все же они известны. Это, например, боязнь вести себя по-женски, страх перед сексуальностью или страх перед доверительными отношениями. Подробнее трудности мужчин в интимной жизни будут рассмотрены в следующей главе, после того как нам станут яснее более общие страхи, которые возникают на основе тех ролей, которые мужчины считают необходимыми исполнять.

Эти глубинные страхи мужчин легко понять, если мы изучим их каждодневные страхи. Только тогда станет ясным, что за фасадом мужской силы спрятаны боязнь и неуверенность в себе. Уже в повседневной жизни мужчины борются с многочисленными опасениями и тревогой. Их страхи могут быть вызваны многими на первый взгляд совершенно безобидными ситуациями. Как только мы осознаем это, мужская независимость и сила утратят свой героический ореол.

В психологии те типы поведения, которые применяются для компенсации страха, называются индуцированными страхом реакциями. Такое значение наверняка имеют многие мужские ритуалы. Их следует трактовать именно как индуцированные страхом стратегии защиты.

Рассмотрим подробнее некоторые типы поведения, часто наблюдающиеся у мужчин. Возьмем в качестве примера высокомерную улыбку мужчин, которая так часто раздражает женщин и/или доводит их до белого каления. Эта улыбка появляется в мужской компании, когда речь идет о делах. Улыбка такого рода должна демонстрировать силу, поскольку с помо-

щью этой силы собственные сомнения скрываются как можно глубже. Это скрытое выражение надменности настолько часто выдается мужчинами за основную черту своего характера, что удрессировщиков, например, становится дежурным такое выражение лица, когда они глядят вдаль, как «открывший Америку Колумб».

В каких случаях мужское лицо приобретает такое выражение? Когда мужчина считает необходимым продемонстрировать свою силу? Наверняка тогда, когда он хочет подчеркнуть справедливость своего высказывания и показать безусловную приверженность какому-либо убеждению или бесстрашие перед лицом врага. То есть всегда, когда своим видом они хотят подчеркнуть, что не отступят от своих убеждений ни на миллиметр, подобно скале в волнах прибоя.

Для чего нужна такая демонстрация силы? Любое сомнение, собственное или чужое, должно быть устранено этими невербальными символами. Другими словами, язык жестов поддерживает намерение, и этот символ силы воздействует на собеседников по возможности и тогда, когда одних только аргументов недостает.

Эта улыбка имеет двоякое значение. Многие люди знают, как неприятна двусмысленность такого выражения лица. Но все же в конкретной ситуации часто берет верх то, в чем мужчина убежден сильнее. Надменное выражение лица противника подтверждает собственные представления об отношениях подчинения и силы. Знание о затаенных сомнениях того, кто так улыбается, в это время утрачивается или не приходит в голову в первую очередь.

Мужчины и женщины упускают из виду, что улыбка представляет собой исходно реакцию на освобождение из какого-либо неудобного положения и что то выражение лица, при котором обнажаются зубы, может быть также сигналом страха<sup>1</sup>. Мы забываем то, что уже давно большинству из нас известно: настоящая сила - нечто большее, чем такая улыбка, и чем сильнее выражение агрессии (поскольку тот, кто,

<sup>1</sup> Наши биологические предшественники, человекообразные обезьяны, способны узнавать страх у молодых животных по их оскалу. Таким образом молодые реагируют на угрозы или силовое воздействие взрослых животных.

улыбаясь, показывает зубы, вместе с тем сигнализирует о своем агрессивном состоянии), тем больше вероятность, что здесь же присутствует и известная доля страха, который необходимо или желательно утаить.

Наш образ сильного мужчины ставится под сомнение. Можно назвать несколько ситуаций, качественно сходных между собой. Именно страх, а также стремление его спрятать движет мужчинами, когда они хотят заставить нас верить, что они:

- всегда в хорошем настроении;
- не знают сомнений или неуверенности;
- все могут делать и все делают;
- не знают усталости или утомления;
- довольны каждый вечер;
- никогда не нуждаются в совете;
- никогда не просят помощи;
- хотят все испытать сами;
- не имеют слабостей;
- не интересуются трудностями других.

Все это вместе как раз и является мужским идеалом. Но все же, если мы присутствуем при сцене, когда мужчина пытается заставить нас поверить в невозможное, то нас начинают одолевать сомнения: может быть, у него действительно больше выдержки и стойкости? Может быть, он и правда лучше справится в одиночку? Может быть, ему и не нужны похвала и поддержка?

Само собой разумеется, что, когда твердый мужчина демонстрирует свою независимость и мужество в одиночку, борясь с самим собой, горной вершиной, лодкой или джунглями, это не является истинным свидетельством силы. Это, скорее, свидетельство сомнения. Мужчины, которые находят в себе мужество признать собственную односторонность, проявляющуюся в перечисленных выше случаях, начинают чувствовать себя значительно лучше, когда они освобождаются от оков затаенного страха, показной силы и часто мучительной изолированности. Переплывший в одиночку Тихий океан человек, находившийся в плавании более 100 суток, продемонстрировал не силу, а скорее свои сомнения и, как следствие-стремление к самоутверждению. Воистину, такой вы-

бор делают только те, кто однобоко понимает суть мужественности.

Но все же до сих пор такие сцены были частью того спектакля, который мужчины предлагали себе и миру. Уловкой-представлением для собственного возвеличивания и возвышения над низменным «женским народом», выражаясь языком средневековых хроник.

После того как страх и неуверенность успешно (?) спрятаны, с их влиянием на поступки отнюдь не покончено. Те неприятности, которые мужчина откладывает на будущее, - его сущность, заключенная в клетку его представлений о мужественности.

## **МУЖЧИНЫ - СЛАБЫЙ ПОЛ**

Ожидаемая продолжительность жизни мужчин меньше, чем у женщин, процент самоубийств среди них выше, и они превосходят женщин также по числу всех болезней со смертельным исходом, за исключением рака груди, которым, впрочем, могут заболеть и мужчины. Детская смертность выше среди мальчиков, чем среди девочек. Запланирована ли природой эта слабость? В среднем на 100 девочек рождается 106 мальчиков. В течение первых лет жизни соотношение полов выравнивается, а далее доля женщин увеличивается во всех возрастных категориях.

Мужчины - пол, мало приспособленный для жизни. Этот вывод, основанный лишь на фактах их биологии, единственно верный. Небольшой их выигрыш, благодаря силе мускулов, в нашем современном обществе также теряет свое значение.

Скрывать страх означает спастись бегством. От себя самого, от других людей, от отношений с ними. Узнавание страха и борьба с ним вызывает у человека подспудное желание расквитаться со страхом или, по крайней мере, освободиться от него. Страх делает своего носителя хитрым и будит у него вкус к мести. Но в конечном счете он оглушает человека, поскольку боящийся не может ясно мыслить. Поэтому страх с неизбежностью приводит к проигрышу, в том числе и тогда, когда поражение скрывается или замалчивается. И еще страх отнимает радость жизни. У того, кто направляет много энер-

гии одновременно на избегание и скрывание своих страхов и тревог, остается мало энергии для жизни и наслаждения.

Страх заставляет искать компенсации. Бегство в бесцельную деятельность, в работу, злоупотребление пищей и алкоголем или какие-либо другие занятия - все это подготавливает путь к одиночеству. Страх делает человека недоброжелательным и циничным.

Когда страхов много, легко можно допустить, что и женщины тоже вызывают страх. Но на первый взгляд представление о том, что мужчины боятся женщин, кажется все же необычным. Оно не согласуется с привычным образом женщины как подчиненной мужчине. Господствующий не должен бояться подчиненных.

Но это слишком скоропалительный вывод, поскольку мы знаем, что он не соответствует действительности. История полна противоположных примеров. Скорее, можно установить обратное правило: почти все господствующие группы в той или иной мере боялись подчиненных себе (римляне - христиан, дворяне - крестьян, белые - черных).

Почему нам так трудно принять на веру то, что мужчины боятся женщин, и особенно женщин, обладающих чувством собственного достоинства? Ответ на этот вопрос сложен и многогранен, в конечном итоге вся эта книга - попытка ответа на него. Приведу пока лишь некоторые соображения. Женщины обладают способностями, которых нет у мужчин, из-за чего мужчины им втайне завидуют. Женщины живут в ладу со своими чувствами и поэтому в постоянном общении с другими людьми. Женщины обладают эффективными, но не репрессивными способностями оказывать влияние, они действительно руководят не подавляя. Женщины получают другое, мало ориентированное на достижение успеха воспитание, и поэтому они свободнее. Женщины не вовлечены в борьбу за выживание, которая в настоящее время происходит лишь в сознании мужчин.

В некотором смысле женщины обладают преимуществами перед мужчинами. Внешне эти их преимущества редко заметны. В главе «Большая клетка» будет рассмотрено подробнее, каким образом способности женщин приобретают особое значение. Но на одну важную взаимосвязь я хочу указать уже

сейчас. Общество все меньше воздействует на женщин путем открытого применения силы. Это снижение прямой угрозы позволяет женщине более открыто добиваться своих прав. Кроме того, этого уменьшения давления на них оказалось достаточным для того, чтобы по-новому определить их роль в сфере социальной деятельности. В обществе и в семье женщины (как и мужчины) хотят приобрести влияние и утвердить свои интересы. Как только силовое давление мужчин немного ослабевает, освободившееся пространство женщины тут же заполняют своими требованиями - они хотят равноправия с мужчинами. Хотя становление равноправия происходит со скоростью улитки, оно все же не стоит на месте. Женщины получают новое поле деятельности. Они могут изменить свои представления о социальных нормах и об отношениях с людьми. При этом устанавливается точное равновесие в отношениях между полами. Незначительное усиление влияния женщин ведет к заметному воздействию на мир мужчин. Несмотря на то что женщины только начинают достигать руководящих позиций (женщины там представлены в подавляющем меньшинстве), коллеги-мужчины вынуждены приспособляться к ним. Перед менеджером, работающим в коллективе и заботящимся о разделении труда, появилась новая проблема. Он должен совместить социальные женские качества с конкурентными и жесткими мужскими. Подобно многим властителям, с подозрением относящимся к усилению позиций своих подчиненных, мужчины чувствуют, как земля уходит у них из-под ног. Их установка на власть силы все более смягчается. Тем не менее свои тысячелетние привилегии мужчины без борьбы не упускают. То, что сделал бы каждый средневековый властелин, происходит в коллективном сознании мужчин: они обороняются. При этом они применяют все средства, которые им известны: оказывают давление, угрожают, демонстрируют силу. Этим они невольно ускоряют падение своей власти, поскольку женщинам давно известны их новые возможности, позволяющие изменить существующие условия. Мужчины вызывают к себе все меньше уважения, реагируют на усиление женщин все беспокойнее. Единственная для них возможность продлить их господствующее положение - силовое воздействие. Но женщины теперь не дают себя

легко запугать, и у некоторых мужчин уже установилось внутреннее неприятие насилия. У состоящих в браке женщин есть еще и другая возможность для обретения своего лица - развод. Развестись означает для женщины избавиться от многих проблем, а с правовой точки зрения - обеспечить себе более благоприятные условия. Духовная и материальная плата поддается объективной оценке. Во всех случаях женщины (и мужчины) идут этим путем все чаще. Перспектива жизни без супруга в настоящее время пугает все меньше.

Эти условия, т.е. снижение роли принуждения в общественных отношениях, облегчение разводов и возможность получить независимость в профессиональной среде и признание обществом образа жизни «одиночки», помогают женщинам противостоять мужскому стремлению к доминированию. Инициатива переоценки отношений между полами принадлежит, несомненно, женщинам. Они требуют усиления своего влияния в обществе и равноправия в действительности, а не на бумаге.

Оговорюсь во избежание непонимания: я ни в коем случае не считаю, что равноправие женщин уже достигнуто или близко к достижению. Квоты женщин в некоторых партиях не оставляют никаких сомнений о роли женщин в структурах власти, и в экономике, и в политике. Доля женщин-менеджеров, по самым оптимистическим оценкам, не более 5 процентов. И чем выше положение на иерархической лестнице, тем меньше это число. Квота женщин - членов федерального и земельных парламентов еще никогда не превышала в среднем 20 процентов<sup>1</sup>.

Тот, кто теряет власть (но не влияние)<sup>2</sup>, чувствует себя неуверенно. Именно это и происходит с мужчинами. Их позиции ослабевают. Равноправие, политическое, социальное и культурное, может быть достигнуто только таким путем: мужчины должны измениться, и это изменение должно быть в пользу женщин. Они должны смириться с потерей мужских привилегий в отношении многих вещей, например, в отноше-

<sup>1</sup> Речь идет, естественно, о парламентах ФРГ. (Прим. редактора.)

<sup>2</sup> Я предпочитаю различать эти понятия. Власть всегда связана с какой-либо формой подавления. Влияние же всегда связано с разделением, компромиссом, установлением равенства или защитой меньшинства.

нии прав, участия женщин в выборных органах или занятия ими руководящих позиций. Такая ясная формулировка употребляется редко, мужчинами - почти никогда, а самим женщинам часто бывает трудно требовать себе у мужчин часть их власти.

Вместе с тем становится очевидным, что приобретение женщинами большего влияния происходит не как бурный социальный поток, а скорее как спокойное течение равнинной реки. Мужчины в этом процессе, как мне представляется, заняты скорее защитой своих позиций, а не трезвой оценкой этих необратимых изменений. В нашем обществе только немногие слои населения реально защищают интересы женщин. Предприятия, на которых не соблюдаются квоты по представительству меньшинств, должны начислять материальную компенсацию. Эти требования необходимо выполнять и для женских квот, и это должны быть не подачки, вводящие в заблуждение, а реальные выплаты. Тем не менее мужчины все еще продолжают демонстрировать силу, которой у них уже давно недостаточно, а может быть, и вовсе не было.

## **ИСТОЧНИКИ МУЖСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ**

Мужчины ведут себя агрессивнее женщин. До сих пор нет ни одного серьезного исследования источников мужской агрессии. То, что действия и образ мыслей мужчин более агрессивны, чем у женщин, представляется бесспорным и может быть прослежено даже у наших животных предков. Но нет точного представления о том, имеется ли врожденная потребность в агрессии, которая сильнее проявляется у мужчин и которая является причиной агрессивных действий. «Мужчины по своей природе агрессивнее женщин» - утверждение, пока что не доказанное. С таким же успехом можно утверждать: «Мужчины по своей природе боятся больше, чем женщины» и «Мужчины реагируют на свой большой страх большей агрессией». Тогда получится, что большая подверженность страхам - причина большей агрессивности мужчин. Имеются и хорошие аргументы в пользу этого предположения. С другой стороны, вопрос: «Как мужчины становятся агрессивными?» - это также вопрос о раздражителях, стимулах и их взаимодействии. Конечно же, это утверждение, против-



положное высказанному ранее, также не является полностью доказанным и общепринятым. Но мое предположение о том, что агрессию создает страх, поддерживают три следующих довода.

1. У агрессии много функций: самоутверждение, добывание пропитания, охрана своей территории, социальное доминирование. Господство в какой-либо иерархической социальной структуре представляет собой с биологической точки зрения очень важное значение.

2. Почти все, что мы считаем поведением, унаследованным от животных, - это реакция на определенный раздражитель. Что может быть внешним стимулом, ответом на который является генетически запрограммированная реакция агрессии? Мне представляется обоснованным, что агрессию следует рассматривать как реакцию на угрозу. Любая угроза вызывает страх, а страх - бегство или агрессию. На это обстоятельство редко обращают внимание. Без очень тесного сопряжения готовности к бегству и агрессии многие действия кончались бы смертельным исходом. В природе смертельные поединки у животных одного вида или близких видов происходят очень редко.

3. Мужчины реагируют более восприимчиво на вызывающие страх раздражители, если они к нему более чувствительны. Ответная агрессия должна быть быстрой и интенсивной, только тогда она будет действенной в биологическом смысле. Если ее проявлению предшествует «длинный разбег», надежной защиты не будет обеспечено. Если существует угроза, на которую генетически запрограммирована агрессивная реакция, то именно эта угроза должна восприниматься как наиболее сильный стимул, поскольку его восприятие обеспечивает проявление агрессивной реакции в полной мере. Вернемся к страху. То, что мужчины, ощущая страх, придерживаются других стратегий, нежели женщины, видно почти так же ясно, как и то, что их потенциал агрессии более высок. Их методы избегания страха диаметрально отличаются от применяемых женщинами. В главе «Как мужчины становятся стойкими и тем не менее остаются трусливыми» я охарактеризую процесс, который происходит в психике мальчика на пути его становления как мужчины. То воспитание,

которое и сегодня получают мальчики, приводит к появлению источников страха перед женщинами. Очевидно, что мальчиков травмирует необходимость прятать свой страх. Фраза, разделяющая два пола («Ты же мальчик...») никогда не покидает детскую комнату. Именно воспитание в детстве ответственно за многие страдания будущих мужчин, потому что отцы, матери и другие взрослые в решающей мере определяют мировоззрение своих детей и их отношение к другому полу до тех пор, пока дети не станут взрослыми.

То, что людей воспитывают именно такими, какими они становятся, есть азбучная истина. Если результат не всегда соответствует желаниям, то часто бывает возможным проследить, каким образом происходит взаимодействие между воздействием родителей и реакцией на него детей. Часто, когда собака попрошайничает около стола, то ее бранят, но с ласковыми интонациями в голосе, а затем она все же получает свои лакомый кусочек. Извините за сравнение, но немногие знают, что именно так воспитывают детей.

Рассмотрим один очень показательный пример из мира животных, поясняющий, насколько может быть необходимо запечатление. Молодые макаки-резус, не имеющие возможности наблюдать за спариванием взрослых особей, по достижении половой зрелости остаются не способными к спариванию: они не знают, как практически осуществляется продолжение рода. Поэтому у нас нет оснований считать, что человек сам по себе, обладая лишь жесткой генетической программой, станет наделенным разумом существом.

Мать и отец, умиляющиеся в душе дикости своего трехлетнего ребенка, который швыряет на пол цветочную вазу или разбрасывает по кухне еду, и, возможно, даже не принимающие это всерьез, несколькими годами позднее будут раздражены явными агрессивными поступками своего чада. В воспитании есть много способов того, как направить на правильный путь случаи отрицательного проявления мужских качеств. И частные дурные привычки, и общий ролевой образ имеют равные социальные последствия. Мальчика может одолевает страх по вполне конкретным причинам, и по мере взросления он учится скрывать этот страх. У него в это время развивается чувство ожидания женщины, а также, возможно, и боязнь

ее. До школы у него создается образ юной женщины, прототипом которой являются окружающие его девочки. Образ взрослых женщин создается на основе матери, соседок или теток, а образ взрослых мужчин - на основе отца, соседей или мужчин-родственников. И, наконец, образ маленького мужчины - из себя самого.

Может быть, вы смотрели фильм «Глория», в котором мальчик-американец итальянского происхождения разговаривает с оберегающей его женщиной после того, как мафия убивает всю его семью. Он угощает ее со словами: «Теперь я мужчина». И в жизни бывает, что уезжающий на отдых отец говорит сыну на прощание похожие слова, на первый взгляд кажущиеся совершенно безобидными.

Сформировавшиеся в детстве образы в дальнейшей жизни почти не меняются, как бы на это ни надеялись и как бы мальчику этого ни желали. Такие образы обычно надежно спрятаны глубоко внутри. Ребенок - как чистый лист бумаги, все в нем готово к осознанию им его первых ролевых отношений. Каждый новый ролевой образ, который может вытеснить старый, должен быть осознанно признан как противоречащий старому и имеющий перед ним преимущество. Только тогда он займет место старого образа.

## **СТРАХ И ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

Дети рано теряют способность к беззаботному общению друг с другом. В начале полового созревания девочки и мальчики относятся друг к другу настороженно и несколько неуверенно, особенно если они чувствуют, что их тянет к противоположному полу. Вероятно, все кажется новым, когда люди, относящиеся к противоположному полу, излучают магическое притяжение, а тело и душу смущают своевольные, неведомые ранее чувства.

Может быть, кому-нибудь и приходило в голову, что у детей обоего пола есть уже программа дальнейшего развития взаимоотношений. Начинает действовать известный еще маленькому ребенку пример ролевых отношений. Эта программа постепенно все более и более разворачивается и реализуется, поскольку она действует с запаздыванием. К сожалению, она легко останавливается, и тогда реализованной ока-

зывается лишь способность придавать большое значение моменту первого осторожного сближения двух полов.

Карусель предрассудков продолжает крутиться. Молодой человек будет переживать, если его подруга высмеет его за нерасторопность или, наоборот, за излишнюю поспешность. Для нее это не будет означать низкую оценку его качеств, но он будет уязвлен. В худшем случае он однажды решится обнародовать свою обиду. Тогда мужские образы начнут свою разрушительную работу. Он не может позволить себе слабость. Он умалчивает о своих ощущениях, по крайней мере, о причиненной обиде. Он изображает сильного человека. Вероятно, он еще надеется быть менее скрытным со своей новой подругой, но вскоре для него становится правилом: «Так происходит всегда. Я должен быть замкнутым. С женщинами я должен быть всегда настороже». Его установка на восприятие душевной боли без внешних волнений и ставит его в тяжелое положение. Редко молодой человек осознает, что он сам является причиной своих неудач.

Предрассудки превращаются в ошибочные убеждения. Этот ложный первоначальный опыт сильно влияет на последующее восприятие женщин. Мужской образ женщины закрепляется. Необходимость быть настороже с женщинами становится одной из многих ролевых структур. При встрече с женщинами мужчины уже не обращают внимания на индивидуальность каждой из них.

Отношения партнеров при таком ограниченном восприятии все более страдают. Пока сущность воспитания мальчиков не будет заключаться в том, чтобы всерьез воспринимать собственные ощущения, с вниманием относиться к людям, открыто обсуждать с ними свои отношения и не скрывать чувство страха и обиды - до тех пор между полами будет сохраняться та разграничительная линия, о которой уже столько было сказано. «Отношениями стоячих воротничков» назвал это один сорокапятилетний человек, рассказывая мне о собственных отношениях за последние 25 лет. За это время он сыграл несколько подобных ролей, но постоянно спрашивал себя, как следует вести себя мужчине и правильно ли он себя вел. Он прожил все эти годы застывшим, как «деревянная марионетка», действительно ничего не чувствуя и не воспринимая.

Только развод, на котором настояла его жена, неприятно и внешне сильно взволновал его.

В норме мужчины предпочитают держать дистанцию. «Позволять себе уронить свое достоинство в глазах других» - качество, мужчинам не свойственное. Мужчины предпочитают оставаться в тени и не вступать ни в какие доверительные контакты. Кто бы мог поверить, что даже изысканные манеры могут выражать страх и бегство от него? «Одиноким волк» - вот описание того вида мужчин, который встречается значительно чаще, чем «одинокая волчица». Одиночество является прерогативой мужчин.

Если эта модель «дистанции» относительно легко может быть принята на веру, то попытка мужчин защитить себя подобным образом и от женщин окажется трудно осуществимой.

Пока мужчина воспринимает близость к женщине как стимул к замкнутости, он будет находиться в конфликте между желанием сохранить дистанцию и желанием к сближению. Женщины легко распознают и понимают эти колебания. Такого рода противоречия женщины испытывают реже. Им известны конфликты «любить и ненавидеть» или «печаль и радость». Но конфликт между желанием быть близким и сохранять дистанцию для женщин характерен в значительно меньшей степени. У мужчин, напротив, их внешний конфликт соответствует внутреннему. Внутренний конфликт можно охарактеризовать как стремление к откровенности и открытому разговору обо всем, что заботит и причиняет боль, а внешний - как желание никому не открывать душу и выглядеть сильным.

Один раз возникший в сознании мужчин образ женщины превращается в клише. В привычку, полную власти над ними. Можно начать с примера того, как мы намазываем хлеб за завтраком: часто сначала либо верхнюю, либо нижнюю поверхность. Мы объясняем это, наполовину в шутку, наполовину всерьез, силой привычки. Когда мы ищем телефонный аппарат на том месте, где его уже нет больше года, мы объясняем это таким же принципом. Часто мы решаем приобрести новую машину той же марки, что и старая, обувь той же фирмы или делаем какие-то большие покупки в одном и том же супермаркете. Привычки... Без особых раздумий мы делаем то, что всегда делали раньше. И ни на шаг в сторону. Являет-

ся ли «сила привычки» лишь оборотом речи, попыткой облачить в красивую одежду собственную инертность или головотяпство? Во многих случаях это должно быть так. Мы приукрашиваем то, что на самом деле является нашим неумением сосредоточиться или нашей забывчивостью.

В случае некоторых привычек, прочно в нас укоренившихся, выражение «сила привычки» заставляет нас верить, что речь идет о совершенно незначительных мелочах. Таких, например, как предпочтение определенного цвета или пейзажа местности, где отдыхаешь. Но как мы обманываемся, сводя свои слабости к тому, что называется «дурными привычками»! Курение, обжорство, обычай поздно ложиться спать - вот примеры вредных привычек, которые сидят глубоко в нас. Большинство делало робкие (осознанные) попытки избавиться от них. Но беды людей из-за их привычек на этом не кончаются. Настоящую «силу привычки» можно продемонстрировать на примерах распада семей или конфликтов на работе.

Привычки сковывают нас так, что мы более не хотим терпеть такое положение и бунтуем. Изменить привычки труднее, чем нам это кажется. Наши попытки отказаться от них или фразы типа «меня больше ничего не раздражает» - скорее благие пожелания, чем серьезные первые шаги к изменениям. Мы знакомы с тем, как трудно себя переделать, когда, например, после пережитой аварии мы заставляем себя медленнее вести автомобиль. Изменение - тяжелая работа. Тем, чему мы научились рано, позднее мы можем овладеть лишь с большим трудом. К сожалению, это в первую очередь и в наибольшей степени касается стереотипов отношений полов у мужчин и у женщин.

Если мужчина предполагает, что его путь к разрушению страхов будет длинным, то он может как следует изучить свои страхи. Но сама по себе эта кажущаяся безобидной задача проводит границу способности мужчины выносить эмоциональные нагрузки. Это знакомо тем мужчинам, которые отважились на такую попытку, и женщинам, которые их с пониманием сопровождают в этом длинном пути. Уже просто трезвый анализ страха - трудная часть духовной работы по развитию личности. Эта работа требует от мужчины терпения по отношению к самому себе, а от женщины - терпения по отношению к своему мужчине. Но внимание: быть терпеливым -

не значит быть безразличным или снисходительным, не значит принимать все без исключения. Малотребовательная женственность требует все же раскрепощения мужчины. Нельзя совсем обойтись без ненавязчивого, но постоянно оказываемого влияния с ее стороны - иначе в НЕМ мало что изменится, какие бы разумные соображения он ни высказывал. Это не недоверие, а знание.

Никто не изменяет добровольно свои привычки. Привычкам доверяют, в том числе и страху перед женщинами. Мужчина живет с этим страхом в согласии. Для него милее частичка удовлетворенности, вызванной сиюминутным результатом поступка, она для него та синица в руках, которая лучше журавля в небе.

## **БЛУДНИЦЫ И СВЯТЫЕ**

### **ОБРАЗЫ ЖЕНЩИН В ДЖУНГЛЯХ МУЖСКОЙ ДУШИ**

Мужские легенды о внутреннем мире женщин можно разделить на две абсолютно полярные группы: в женщинах мужчины видят либо блудниц, либо святых. С помощью этой модели они объясняют собственные жизненные кризисы, трудности в отношениях, разумное супружество и отказ женщин от сексуальных отношений. В согласии с этим образом мужчины намечают свои стратегии отношений с женщинами, оценивают конкретную женщину или отношения с ней. Модель образует основу для принятия мужчиной решения о том, желает ли он женщину или избегает ее. Само собой получается, что образы женщины у мужчин фатально сходны с суевериями и мифами, рациональное зерно которых было когда-то утеряно.

Два диаметрально противоположных требования к женщинам обуславливают основу для создания мужчинами легенд, а также являются причиной появления двух образов женщины, также сильно различающихся.

Для мужчины старше двадцати женщины прежде всего возможные сексуальные партнерши, поскольку его надежды на серьезные и доверительные отношения исчезают уже с первой неудачей. Проститутки, продажные женщины, которые (в мужских фантазиях) способны на все и как партнерши в сексе ведут себя похотливо, - таков архетип этого женского образа.

Такая точка зрения вызывает в свою очередь множество дальнейших представлений о женщинах и сексуальности. Эти представления ничем не обоснованы и нелогичны, но, однажды возникнув, создают легенды об интимной жизни. Свою форму они могут принимать в каждом конкретном случае, поскольку каждый мужчина создает собственное продолжение этим легендам. Они опираются на ложный опыт, который почти всегда основан на ошибочных интерпретациях женских потребностей.

Заимствованные у других мужчин легенды добавляются к собственным и делают их завершенными. Так, например, один тридцатилетний мужчина рассказал мне, что, когда ему было восемнадцать лет, ему очень не нравились женщины с усиками, и он считал их лишенными женственности. Но его дядя навел его на мысль о совершенно противоположной оценке. Дядя заверил его, что женщины, у которых есть немного волос между носом и верхней губой, особенно чувственны. Восемнадцатилетний мужчина спонтанно перенял это мнение. Положительная оценка перевесила его раздражение.

На то, до какой степени развивается дальше образ женщины, указывает аспект продажности в этом образе. Проститутка занимается ремеслом, и ее работа должна быть оплачена. Необходимость платить вызывает противоречивую реакцию. У мужчин утверждается мнение, что женщина обладает лучшей способностью доставлять удовольствие. Оплата ее услуг показывает мужчине, что его успехи как партнера слишком малы, и он не может удовлетворить женщину в такой степени, как она его. И только материальное вознаграждение может уравнять большее наслаждение, доставляемое ему женщиной. В результате у мужчин возникает комплекс недооценки, поскольку денежная компенсация показывает, что



женщины дают мужчинам больше, чем получают сами. Если это было бы наоборот, продавались бы мужчины.

С другой стороны, мужчина хочет верить и верит тому, что идеальная блудница исполняет свою работу в полной мере и с удовольствием. Этот идеал женщины эмоционально дает больше и ощущает полнее, чем мужчина. Продажность доказывает мужчине также и большую чувственность женщин. Поэтому мужчина завистлив, и это он также скрывает, поскольку не хочет чувствовать себя в подчинении.

А теперь полная противоположность этому образу: женщина как святая. Во-первых, в этом идеале утверждается отсутствие сексуальности, в противоположность проститутке, сексуальность которой, впрочем, - по большей части плод мужской фантазии. Во-вторых, такие женщины должны удовлетворять представлению о чистоте, которую мужчины от них требуют или на которую надеются. При этом определение «чистый», примененное к женщине, имеет много значений: девственность, отсутствие озлобленности, доброта чистого сердца, чистая любовь и заботливость и смещенный образ материнства, который наиболее отчетливо утвердился в «незамутненном чувстве» христианской мифологии. Святость, свободная от любого корыстного интереса, любой испорченности, любого порока и вместе с тем бесконечно далекая от сексуальности, которая почти полностью воплощена в первом из двух мужских мифов.

Редко мужчинам бывает известно, сколько невозможного вмещает в себя этот образ женщины. Редко признаются они себе или окружающим в том, что этот сценарий, который создали они сами, - нереальный. И, вероятно, они часто лгут, утверждая, что вообще никогда не исходят из этого образа женщины. Тем не менее именно этот образ определяет фантазии их внутреннего мира. Счастливыми мужчин этот Молох женского образа не может сделать. Они носят его в себе, как образ злого волшебника, от которого им не уйти и о котором они редко могут свободно говорить. Тем не менее они стремятся к этому образу, сознательно или бессознательно. Этот образ, а не реальный опыт, определяет, каких женщин они ценят или уважают.

Большинство мужчин, возможно, в менее выраженной или скрытой форме, находятся в плену таких представлений о женщинах. Рассмотрим сначала более подробно образ святой.

Мужчины ожидают, что женщины постоянно будут прощать им их многочисленные просчеты. Мужчины надеются на сочувствие к своим недостаткам, которые выражаются как просчеты или промахи, например, пьянство, бесполезная трата времени в кабаке, бессмысленные расходы денег или ссоры, которые они затевают без всякого повода, и многое другое. Они требуют снисхождения к своей агрессивности или к недостаточной способности к сочувствию. Все это мужчины ожидают от женщины, как дети, уверенные в безграничном терпении своих матерей. Сюда же относятся требования к женским добродетелям: женщины должны быть дружелюбными, уравновешенными, нежными, любящими и обладающими долготерпением. Все эти искаженные ожидания отражают скрытый в мужчинах ролевой образ.

Лишь немногие мужчины замечают, что все эти добродетели, которые они проецируют на женщин и которые они часто даже намерены планомерно развивать в женщинах, в них самих отсутствуют. Эти желания и фантазии находятся в очевидном противоречии с совершенно другими чувствами, с которыми мужчины постоянно сталкиваются или борются: зависть, агрессивность, эгоизм и злорадство - вот примеры мира противоположных эмоций, в котором, как считают мужчины, они должны себя утвердить. Напротив, женщины, по их мнению, должны воплощать все те качества, которых мужчины лишены, которые им не свойственны и которые они лишь изредка могут в себе обнаружить. Нежность, дружелюбие - вот те качества, которыми должен обладать человек (женщина), вместе с которым мужчине было бы хорошо. Этот человек не должен вызывать у мужчины страха. Поэтому мужчина может без опаски расслабиться и отдохнуть от трудной мужской жизни. Только с некоей женщиной, которая совсем не такая, как он сам, он может обрести покой, поскольку с людьми своего круга он не может расслабиться и чувствовать себя уверенно. Часто мужчине бывает очень трудно установить доверительные отношения с другими мужчинами. Если все такие же, как он сам, он должен постоянно быть готовым к нападе-

ниям или интригам. Поэтому образ женщины как святой воплощает в себе душевное и социальное успокоение. В соответствии с этим образом женщина должна предоставлять воину место, где тот может черпать новые силы. Мужчине необходимо такое место. На его знамени начертан призыв к постоянной борьбе с конкурентами, однако он не может длительно вести и выдерживать эту борьбу, если ему будет негде отдыхать.

Несмотря на искаженное во многом восприятие и эгоистическое определение ролей, в образе святой скрыта все же одна настоящая мистерия - материнство. Мужчины инстинктивно чувствуют, что здесь происходит нечто, им в конечном итоге недоступное. Теплое и полное заботы отношение умиротворенной женщины к своему новорожденному остается чем-то необъяснимым. Повод достаточный, чтобы спрятаться от собственных глубоких волнений.

К сожалению, мужчины редко приходят сознательно к таким откровениям, они избегают переживаний, которые могли бы их глубоко взволновать, если бы овладели ими. Мужчина якобы хочет помочь своей жене пережить трудный момент жизни - роды, тем не менее он отказывается на них присутствовать, отгораживаясь собственными заботами: «Я же не смогу видеть твои муки в родильном отделении». Бегство начинается с этого нелогичного объяснения, но ведь от того, что мужчина не видит рожающую жену, боль женщины не становится меньше. Один такой отец поведал мне, что, снимая видеокамерой роды, был сильно увлечен и не обратил внимание на то, что его жена все время смотрела на него с мольбой и этим призывала его поддержать ее, хотя бы во время схваток. Только при просмотре видеофильма он понял, что жена призывала его помочь ей.

Утверждение мужчин о том, что мужчины в трудные для женщин моменты жизни помогают им, означает, что это происходило бы так часто, как этого хотели бы имеющие власть мужчины.

Мужчины, получившие впечатляющий опыт, наблюдая роды, чувствуют влияние этого переживания еще долго и во многих случаях. Это укрепляет образ женщины как дарующей жизнь, и это же ослабляет нереальный образ святой. Появ-

ление новой жизни для мужчины находится в этом случае целиком на первом плане. Близость между новорожденным и матерью позволяет мужчине повторно, но по-другому пережить исходную сцену его собственного появления на свет, в которой действовало его собственное желание быть защищенным. Бессознательно они перекидывают мостик в собственное детство, - и им кажется, что они связаны такими узами со своей собственной матерью. На этой основе возникает шанс реального восприятия женщины как живого человека, чьи боли и страдания во время родов мало подходят для образа святой. Женщина в этот момент может вести себя совсем не как святая: она может прийти в ярость, стремиться избежать всего этого или проклинать тот день, когда она забеременела, но тем не менее она всегда будет радоваться СВОЕМУ ребенку.

Даже и тогда, когда мужчины избегают таких картин и ощущений, не остается без следа их близость к этим переживаниям женщин. Многие из того, что сознательно принимающий участие в родах мужчина переживает и в чем он сочувствует, незаметно настигает того, кто пытается избежать этих неприятных для него впечатлений. Но все же тот мужчина, который старается избежать этих переживаний, еще сильнее замыкает себя в клише своих представлений. Возведенные в его сознании баррикады между полами становятся еще неприступнее.

Противоположность святой - блудница - образ в сознании мужчины не менее сложный. Женщины остаются объектом мужской похоти. Они причина дикого и безудержного влечения мужчин. Так большинство мужчин характеризует свои сексуальные склонности. «Оргии, распутство, неутраченное желание» - таковы требования мужчин к их сексуальным партнерам. (В ответах на вопросы анкет это звучит несколько целомудреннее: «разнообразие».) По крайней мере, в фантазиях. Когда речь идет о сексуальности, следует различать ее многие аспекты. Прежде всего бросается в глаза, что у мужчин возникают все новые желания относительно содержания и выражения их сексуальной активности, как будто бы особенность сексуальности и состоит в постоянных поисках разнообразия в отношении места, времени и пределов, до которых это доходит, или каких-то других условий. Кроме того, в

том, что мужчины сообщают о своих сексуальных отношениях, замешано много их фантазий. О числе их контактов, о числе оргазмов и о том, насколько активно женщины преследуют их («Она была от меня без ума!»).

Рассмотрим эту вторую сторону образа женщины несколько подробнее. Опросы - не лучшее средство исследования мужских фантазий в этой области. Даже сам факт существования мужских компаний, где звучат непристойности и где такие фантазии могут раскрыться, не есть еще доказательство того, что мужчина носит в себе именно такой образ женщины - будь то его желание или целенаправленная установка. Большой вклад в подобные исследования вносят те, которые я сам проводил с мужчинами (в том числе со многими мужчинами, не имеющими сексуальных проблем). В этих беседах быстро выявляется действительно дикая смесь несбывшихся желаний. Многие фантазии заканчиваются представлением о насилии, причем я уверен, что ни один из моих собеседников не осмелился бы применить насилие к своим партнерам. Тем не менее мне представляется существенным, чтобы женщины больше узнали о таких затаенных желаниях и страданиях, а также о лежащих в их основе образах и мотивах. Для мужчин также важно узнать, что другие мужчины имеют такие же, как у них, искаженные представления о женщинах. Только тогда они догадаются, в какую ловушку их завлекают ложные представления о женщинах.

Вернемся к блуднице - мужской фантазии, в которой женщина является, с одной стороны, Молохом похоти, к тому же вызывающим страх, а с другой стороны - служанкой, все выносящей, постоянно угождающей, выполняющей любые желания, в том числе и самые необычные. Питаемые такими представлениями, фантазии мужчин становятся теми предпосылками, которые неосознанно и незаметно воплощаются в практическую сторону сексуальности. При этом они оказывают гораздо большее влияние на внутренний мир мужчин, чем они осознают. Сексуальность мужчин - не столько чувственные переживания, ориентированные в основном на физические ощущения, сколько процесс, происходящий в их сознании. Именно фантазии в чистом виде и нарушение табу возвышены до наслаждения. Но до тех пор, пока сексуальные

отношения будут происходить преимущественно в сознании, а их реальная, чувственная привлекательность оставаться лишь вторичной, результатом будут сильно обедненные ощущения при реальных физических контактах с противоположным полом, которые редко достигают уровня действительного удовлетворения.

Рассмотрим один пример: Хорст, 39 лет, бывший учитель, в настоящее время методист. Ко мне он обратился из-за возникших в сексуальной жизни трудностей. Во время третьего собеседования (до этого он обсуждал со мною другие проблемы, которые, как потом оказалось, гораздо меньше беспокоили его) он сообщил о действительных причинах своих трудностей. Он женат, у них с женой один ребенок, жене он не изменяет. Но сексуальные отношения он считает «глупым занятием». В 18 лет он посмотрел фильм «История О.». Для того времени действительно крутое порно. Этот фильм, точнее, образ послушной, как будто загипнотизированной О., с тех пор не выходит у него из головы. По воспоминаниям Хорста, в фильме рассказывается история одной женщины (некоей О.), которую принуждали к половым сношениям и которая со временем попадала во все большую зависимость от своего господина (как называл этот персонаж Хорст). Помимо своего желания, она выполняет волю этого мужчины, который сам ее не «использует», но «лишь» принуждает ее к извращенным сношениям с другими, причем с отчетливым преобладанием садистских и мазохистских действий. Эти картины захватывали Хорста. Он развивал все новые фантазии, в которых запуганная, послушная О. представлялась ему жертвой садистских «игр».

Хорст в своей реальной жизни совсем не садист, он мягок, дружелюбен и по-настоящему открыт. Эта сторона его сексуальных представлений не была составной частью его половой жизни в браке. Его трудности ограничивались проблемами, возникающими у него из-за этих картин, появления которых он не желал, но которые все же оказывали магически притягивающее действие.

У Хорста не было никаких отклонений, скорее он стал жертвой собственной восприимчивости. Сомнительное и фамиллярное окружение убедило его в том, что он сам безвольное

орудие в руках многих людей, в том числе и работающих вместе с ним.

Мир фантазий Хорста, о котором он мне рассказал, был ему вреден: отношения с собственной женой по-прежнему не приносили удовлетворения, поскольку, в его восприятии, реальные сексуальные контакты с реальной женщиной у него не происходили, и его фантазии всегда рядом с ним. Случай трагический, но все же ничего необычного в нем нет.

Путь Хорста к освобождению от этих фантазий был непростым. Своей жене он мог сообщить о своих трудностях лишь в общих чертах. Многие из его представлений о его собственных возможностях испытывать ощущения были ложными. Хорсту необходимо было заново построить мир своих ощущений. По моему совету он начал с того, что научился получать удовольствие. В качестве одного из первых его шагов он пытался позволять прикасаться к себе и воспринимать это ощущение как приятное. Его фантазии утрачивались в той мере, в какой он мог расширить область своих ощущений и свою способность наслаждаться прикосновениями.

Я выбрал в качестве примера случай Хорста, потому что здесь отчетливо видно, как мир фантазий заслоняет реальные отношения. Мужчины находятся в таком затруднительном положении чаще, чем это представляют себе женщины. Жена Хорста абсолютно ничего не знала о его горе, а он считал необходимым держать это в тайне многие годы. Но неудовлетворенность от их сексуальных отношений она все же заметила и часто заводила разговор об этом.

Пример Хорста характерен еще и по другой причине: он показывает, как у мужчин полученные ранее впечатления влияют на последующее формирование образов. Мужчины смотрят фильмы, читают книги, узнают нечто от других или получают собственный опыт сексуальных контактов. Эти эпизоды накладываются на ожидания, на ролевые образы, которые существовали ранее, но только теперь приобрели свое собственное значение. Общими для них являются такие представления, которые человек формирует в течение своего развития и согласно общим социальным правилам. Они возникают, как уже говорилось, посредством воспоминания и под влиянием окружения. В данном случае, и это относится в

основном к мужчинам, Хорст заранее создал образ безвольной рабыни как символ женской сексуальности. Он сам никогда не употреблял названные термины, но именно ими описывается его случай. Фильм «История О.» оказался подходящим, и тем самым форма образа определилась более или менее окончательно. Ожидания женщины (без принятия конкретной формы) развиваются отчетливо уже перед началом полового созревания. Они создают основу для последующих сексуальных отношений еще до того, как в организме начинаются гормональные процессы.

Таким образом, многие мужчины находятся в поисках реальных проявлений мира своих фантазий. И мужчины в большей степени, чем это представляют себе женщины, заняты тем, чтобы добиться воплощения в жизнь, по крайней мере, некоторых из своих сексуальных желаний.

Исправить искаженную таким образом сексуальность трудно. Более поздние изменения должны будут все время преодолевать представления, которые уже были сформированы ранее. Сексуальность остается уделом фантазии, и закрепленные ею сексуальные образы могут во многом мешать контакту между мужчиной и женщиной. Даже если рано складывающиеся представления неосознанны, они формируют критерии для сравнения реальных сексуальных контактов с «придуманными» образами.

Эти механизмы оказывают такое сильное влияние еще и потому, что на мужчин по-настоящему яркое впечатление может оказывать в определенные моменты их жизни то, чему они не придавали значения. Мужчины выполняют программу, усвоенную ими при их вступлении в жизнь общества, и они ориентируются более на усвоенное ими ролевое назначение, чем на свое восприятие действительности или свои ощущения. Один по-настоящему чуткий мужчина так описывал развитие своей сексуальности в возрасте от 20 до 30 лет: «Мой отец говорил мне, что женщинам нравятся долгие предварительные игры, и я тратил много времени на то, чтобы ласкать женщин. Но однажды у меня уже через короткое время после проникновения наступил оргазм. Моя тогдашняя партнерша была, разумеется, разочарована. Мне понадобились годы, чтобы нежность также стала составляющей соития. Но я ни-



когда прежде не умел действительно воспринимать желание женщин, а был абсолютно уверен, что, согласно установке, данной мне отцом, делаю все правильно».

Но пока довольно о том, каким образом мужчины или мальчики формируют свои первые представления о женщинах. Некоторые читательницы могут не принять эти соображения, сочтя их совершенно преувеличенными и односторонними. Такие читательницы считают, что мужчины, которых они знают или думают, что знают, не создают себе таких ужасных и однобоких образов женщин. Было бы гораздо лучше, если бы и эти критично настроенные читательницы смогли поверить, что в сознании мужчин происходит много такого, что вслух не произносится.

Примеры, приведенные ниже, позволяют заметить то, что при отсутствии внимательного изучения кажется маловероятным. История. Доказывать то, что трудности у мужчин, связанные с придуманными ими образами женщин, существовали не только в настоящем, но и в прошлом, мы начнем с безвозвратно ушедшего времени наших прадедушек и прабабушек. Для этого окинем взглядом спальни того времени и вспомним в первую очередь о картинах, которые можно было увидеть во многих семьях. Рядом с ревушим оленем или живописным горным ущельем, порой без всякой связи, находилась картина, изображающая отдыхающую, обычно читающую женщину или святую, часто на романтическом фоне пещеры или пейзажа. Во многих спальнях помещали также написанный сочными красками портрет цыганки.

В начале XX века на картинах в спальнях появляются изображения женщин с обнаженными, полуобнаженными или отчетливо узнаваемыми женскими формами. Скрывая истинный смысл таких изображений, их называли богинями. Другой вариант картины - написанные яркими красками и изображавшие юных цыганок или хорошо сложенных девушек-пейзанок. Если вспомнить о морали, господствовавшей в Германии времен Вильгельма, то о назначении этих картин легко догадаться: во-первых, окружить себя картинами, на которых отдыхает взгляд, а во-вторых, сделать салонными изображения, служащие для сексуальной стимуляции и известные уже со времен средневековья.

И уже здесь мы сталкиваемся с проблемой женского образа. Скрытое намерение имеет и другой аспект: в этих картинах объединено нечто такое, что редко проявляется в реальной жизни: в них соединены блудница и святая. Если учесть, насколько были строгими в те времена нравы во всем другом, то становится очевидным, что такие картины, с одной стороны, отражали потребность у поколения наших бабушек и дедушек в сексуальной стимуляции, а с другой - уже тогда появляющаяся в мужском сознании призрачную двуликость женского идеала.

Фильмы начала XX века часто изображали порочных женщин, но вместе с тем включали героический аспект или даже вопросы чести. Марлен Дитрих в фильме «Голубой ангел» - всемирно известный и самый знаменитый тому пример. И здесь была поставлена задача синтеза столь противоречивых аспектов женщины мужской мечты. «Лолита» - образ в литературе, выражающий похожее желание тайного соединения святости и распутства. Он тоже является идеалистическим соединением порочности и по-детски чистой духовности.

Кинематографические воплощения этой тенденции после второй мировой войны, по мере усиления либерализации общества, становятся менее отчетливыми. Но все же евангельский сюжет обращения окруженного женщинами Савла в Павла снова и снова звучит в новых вариациях. Мало кто осознает, что нежная и строгая Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани» играет роль «девушки по вызову». Эта миссия передана выразительно, но во всем остальном - в неявной форме. И таким образом она продолжает жизнь проститутки в образе святой, или наоборот. Кому как больше нравится.

Образ женщины и мода. Отраженная в традициях культуры попытка мужчин объединить «огонь и воду» является все же побочным действием. Она не имеет прямого отношения к внутреннему конфликту мужчин. Своей кульминации он достигает тогда, когда оба противоположных женских образа объединяются в повседневной жизни. Пример тому - мода. Почти все время возникает конфликт. Мужчина с одобрением и широко раскрытыми глазами признает модель в стиле рок или смелое платье, которое позволяет увидеть ему

на несколько сантиметров больше открытого женского тела - чем ближе к груди или заду, тем лучше. Но эта радость неожиданно исчезает, когда что-либо подобное надевает его жена или партнерша. Такая модель одежды, которая к тому же воспринимается благосклонно даже другими женщинами, внезапно превращается в притягивающий знак, который используют лишь представительницы самой древней профессии и который может узнать каждый (то есть, пардон, каждая женщина). Мужчина раздражен. Его снова настигает реальность созданного им несоединимого образа женщины, состоящего из двух частей. Некоторые мужчины возразят, что они ценят смелое платье и на своей партнерше и что даже они сами предлагают носить его. Обычно в этих случаях быстро выясняется, что при этом имеется в виду: женщина может использовать такое платье как составную часть любовной игры или только в своих «четыре стенах».

Конфликт этот также не должен проявляться внешне. На смелое платье смотрят с желанием, откровенно или тайно. Но предположение, что собственная жена предстанет в таком пикантном наряде на публике, вызывает у мужчин бурную защитную реакцию. Конфликт остается все тем же: в его основе состоящий из двух несоединимых частей образ женщины. Супруга в большинстве случаев находится существенно ближе к образу святой, и удовольствие от оживления ее «внешнего оформления» сильно ограничено.

Общественная терпимость к женской наготы становится все более выраженной. Свидетельством тому - молчаливое приятие полуголых загорающих женщин на общественных пляжах. Но все же эта либерализация не изменяет суть проблемы, а только смещает тот порог, за которым конфликт становится опасным.

Следующая область, где наблюдается большой разрыв между миром мужской фантазии и реальностью, - это порнография. У многих мужчин, вследствие потребности в максимальной зрительной стимуляции при минимальных реальных возможностях, увиденное и желаемое становится чуть ли не реальностью и отягощает их душу таким тяжким грузом, какой женщинам трудно себе представить. Этот конфликт настигает и тех мужчин, которые оплачивают секс, поскольку

ку любовь за деньги лишь в редчайших случаях дарит скромное наслаждение, весьма далекое от того, которое возникает в фантазиях или демонстрируется в порно, - обычно все проходит быстро и действительно без каких-либо чувств. Фраза «Ты скоро кончишь?» и основной закон проституток («Клиентов не целуют») быстро возвращают мечтателя на землю. Часто остается притягательным лишь совершение некоего запретного и неприличного действия, что является плохой заменой нормальной сексуальности, полной чувств.

### **СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ МУЖЧИН**

Непреодолимая пропасть между двумя женскими образами у мужчины может возникать и тогда, когда мужчина и женщина связаны друг с другом сексуальными отношениями.

Пример: Герхард, 29 лет, студент технического вуза. У Герхарда, по его собственному мнению, были хорошие, доставляющие удовлетворение сексуальные отношения с его подругой Ингой. Но она жаловалась на недостаток нежности. Не то чтобы ей не нравилась напористость Герхарда в сексе, ей просто хотелось для себя больше ласк. Герхард мог быть нежным, но не непосредственно во время полового акта. Когда дело подходило к концу, это его качество пропадало. Он занимался любовью с напряжением и при этом потел, почти как насильник, и у него никогда не получалось по-другому.

В разговоре с ним я выяснил, что в своем сознании Герхард любит двух женщин. В повседневной жизни - свою маленькую нежную Ингу, почти святую, а в постели - страстную и ненасытную амазонку. Только во время нашей беседы он смог распознать эти два полностью различающихся образа. Кое-что он замечал уже и раньше: «Когда мы спим вместе, у меня как будто происходит переключение и возникает совершенно другое чувство». Герхард долго выработывал у себя целостный образ партнерши в сексуальных отношениях, и таким образом он смог в конце концов воспринимать Ингу по-другому. Сначала он научился проявлять больше нежности в сексуальных отношениях с помощью нехитрых искусственных приемов. Он знал о своем «переключателе», и вскоре ему удалось бывать нежным и непосредственно во время полового акта.

К сожалению, такая перемена, как произошедшая с Герхардом, и желание что-то в себе изменить по большей части остаются исключением, а не правилом. Многие мужчины настойчиво придерживаются своей раздвоенности. Они не понимают, в чем их ошибка, и их сомнительные опыты по объединению образов блудницы и святой оканчиваются неудачей. Рассмотрим следующий пример: Вальтер, 45 лет, специалист по компьютерам, женат на Кристе, 43 года. У них двое детей. Несмотря на многочисленные попытки, между ними так и не установились нормальные сексуальные отношения.

Они хотели друг друга, поженились, родили двоих детей... и уже более 8 лет не спали вместе - Вальтер все время боролся со своим желанием обладать другими женщинами. Кроме того, у него развивались дикие фантазии, в которых он был близок сразу с несколькими женщинами. Ему нравились эти мечты, но он не пробовал реализовать их: «Я боюсь того, что случится потом». Отвисшую грудь Кристи он не считал более привлекательной, он не мог более выносить прикосновение ее рук к своему телу. Его пугал предельно точный анализ его состояния, данный Кристой: «Тебя занимают только женщины с обложки «Плейбоя», и ты не имеешь никакого представления о том, что означают любовь и близость». Тем не менее долгое время Криста вела себя спокойно, в надежде, что Вальтер сможет научиться себя контролировать и снова найдет к ней дорогу. Но от Вальтера постепенно оставалась лишь одна оболочка. Он скорее присутствовал, чем был частью общего. Жизнь семьи проходила без него. Вальтер погрузился в свою работу, и однажды Криста познакомилась с другим мужчиной. Детям было 19 и 21 год, и Криста решила, что прекращение супружеских отношений уже им не слишком повредит. Ее терпению пришел конец.

Вальтер анализировал эту свою кризисную ситуацию со мной. Сексуальные проблемы являлись выражением общих трудностей в отношениях. Криста не обладала больше прелестями цветущей юности и уже давно не смотрела на него с благоговением. Этого превращения Вальтер не смог пережить, или, точнее, он в полной мере не осознал произошедшую перемену, в результате которой их отношения как партнеров стали равноправными. Его беспокоило, что Криста становилась

все сильнее. Раньше она была способна удовлетворить многие его желания, в том числе и в постели. Но постепенно она начала критиковать принимаемые им решения. Когда он был неправ, она прямо говорила ему об этом, причем ее упреки были обычно совершенно справедливыми. Этого Вальтер не мог вынести. Он считал, что Криста должна снова стать такой же, как 23 года назад, когда он с ней познакомился. «Я же знаю намного больше ее, она всегда полна эмоций и ничего не может объяснить. Как же она может быть права? Это всегда только случайность».

Такое положение дел типично для многих супружеских пар. И я хотел бы рассмотреть это подробнее, с точки зрения мужского идеализирования. Вальтер, как и многие другие мужчины, собирался жениться на святой. Криста была «зависима, сексуально неопытна и подчинена» Вальтеру. Он вел ее, и в жизни, и в сексуальных отношениях. В течение первых нескольких лет Вальтер жил «в раю». У них редко происходили споры, и Вальтер ошибочно решил, что его святая развила в себе и готовность к таким сексуальным отношениям, которые устраивали бы и его.

Самостоятельность Кристи, которая, собственно, существовала всегда, со временем усиливалась и проявлялась все сильнее. Эти изменения Вальтер воспринимал как угрозу. Он цеплялся за свой ролевой образ и просил ее много раз: «Пожалуйста, будь такой, как раньше!» Он чувствовал себя по-настоящему уязвленным: «Ты отнимаешь у меня мое место в семье!» В течение десяти (!) лет, пока он «держал дистанцию», он ни разу не спросил себя - а не сделал ли он сам что-то неправильно? Только когда было уже поздно, его глаза раскрылись: «Мне нужно было чаще спрашивать ее мнение». Эта фраза выдает его, но говорит скорее о его отступлении, чем о ясной позиции. Автор одной американской книги об эмансипации женщин и о чувствах, переживаемых при этом мужчинами, желая разобраться с трудностями мужчин, возникающими при этих изменениях, замечает: «Я позволял своей жене перегонять меня». (Он имел в виду: становиться выше него в профессиональном отношении.) «Позволять» - слово, смысл которого раскрывается по-настоящему, только если иметь в виду прочность мужских стереотипов. Как будто муж-

чины что-либо разрешают женщинам! Эту формулу выбирают абсолютные властелины. В случае «равного только наполовину партнерства» они ничего не теряют. В основе образа женщины у Вальтера было соединение, как он сам сформулировал, «покорной святой» и «послушной женщины». В конце концов, и после разговоров со мной он не хотел окончательно отказаться от этой модели.

Я не мог помочь Вальтеру и в преодолении шока, наступившего у него после разрыва. Мог ли я облегчить его переживания, внушая ему представления о равном партнерстве? Сомневаюсь. Мы потеряли друг друга из виду на несколько месяцев, и я не знаю, как дальше сложилась его жизнь.

Многие мужчины в отличие от Вальтера все же перестают придерживаться своих претензий на власть в отношениях с женщинами. Они больше не утверждают, что они более умные и рассудительные. По меньшей мере внешне они не препятствуют равноправию женщин. Но я опасюсь, что на самом деле они стараются не проявлять свои претензии эмоционально и скрывать их в глубине своей души. При этом втайне они все еще чувствуют свое превосходство, маленькие победы местного значения считают выигранными сражениями и инсценируют несколько иную роль, на этот раз придуманную ими самими. Внешне они передают своим партнершам ведение дел, но чувствуют себя серыми кардиналами, которые тайно держат в руках все нити: «Это мне было известно!», «Это я предвидел!», «Ты же не всегда права!» - вот те пустые фразы, с помощью которых утверждается собственная позиция, по крайней мере, в угоду себе самому. Они чувствуют себя боссами и не могут признать, что уже стали мало значащими хвастунами, которых никто всерьез не воспринимает.

## **ПРОТИВОРЕЧИЯ В ЖЕНСКОМ ОБРАЗЕ**

Вернемся к женскому образу, созданному теми мужчинами, которые упустили из виду несоответствие между выдуманной и реальной женщиной. Многие мужчины исходят из того, что хотят найти воплощение их несоединимых желаний в единственной женщине. В результате они несознательно, но весьма действительно направляют свои поиски на различных жен-

щин. Тот, кто верит в клише промискуитета для мужчин, оценивает дилемму таких мужчин намного проще. Действительно, большое число мужчин, по последним опросам - 62%, наряду с постоянными отношениями, имели по меньшей мере еще одну кратковременную половую связь. Но все же это не собственно конфликт, поскольку такое же большое число женщин поступает точно так же. Сам же конфликт заключается в противоречии образов.

Именно такой мужчина Рольф, 42 года, не женат, рабочий высокой квалификации. Он работал мастером рядом с многочисленными молодыми женщинами в одной крупной фирме, занимавшейся изготовлением искусственного волокна. Со своей подругой Элке он прожил почти 10 лет, пока она его не выставила.

Их связь началась с того, что Рольф назвал «отношениями двух людей, которые вместе жарят». Он думал, что Элке к нему привязалась, но тем не менее за ее спиной он встречался с другими женщинами и не считал это чем-то дурным. Со временем он насытился «бродяжничеством» и захотел иметь нечто «прочное». «С любовью это не имело ничего общего!» Элке была во многих отношениях подходящей кандидатурой для оседлой жизни. Она прощала ему похождения на стороне, которые, как он мог утверждать честно, для него «действительно не имели значения». Она получала удовольствие от секса с ним. Рольфу нравилось его жилище. Для Элке оно вовсе не было жилищем. Она была терпеливой, но ни в коем случае не наивной. Она надеялась, что Рольф преодолет «зигзаги своего жизненного пути» и скоро оставит свой «юношеский задор», который он все еще проявлял в свои 40 лет (езда на мотоцикле, посещение мотогонок, выпивка и долгое сидение в кабаке, мужские разговоры про «лошадиные силы»).

В конце недели Рольф регулярно навещал свою мать, которая все еще вязала ему носки. О своей матери он рассказывал с редкими для него интонациями. Почти торжественным тоном он рассказывал о широте ее характера, о ее мужественном решении: несмотря на то что ее муж умер очень рано, она не собиралась снова выходить замуж, чтобы быть



ему хорошей матерью. Она все еще снабжала его деньгами, отдавая все, что могла сэкономить. Рольф всерьез не жаловался на жизнь, просто его существование не доставляло ему радости. Он представлял себе свою жизнь какой-то другой, ничто не доставляло ему настоящего удовольствия. Несмотря на то что вокруг было много женщин, он был одинок. С мужчинами у него также не завязывались отношения, и, как он повторял, «все это ненастоящее». Кризис середины жизни? Возможно, но не только это. Когда он разговаривал со мной в первый раз, то признался, что никогда не думал, «что с женщиной можно говорить на такие темы». Он был удивлен, что я понял, какие чувства вызывает он у женщин, и он сам смог прийти к выводу, что ничего настоящего у него никогда не было. В первый раз в своей жизни он рассказал кому-то другому, что он думает о женщинах: «Жить вместе можно только с матерями, а спать с цыпочками». Он считал, что «женщинам, которые еще не знают, как по-настоящему жить, надо объяснить это».

С Элке все было по-другому, с ней он мог всегда «попробовать что-то новенькое», и это для них было очень приятно, но только один или два раза, но не более. Однако если Элке «что-то заботило», то в постели у них не ладилось. Ее мысли его мало волновали. Позже он пришел к выводу: «Я не могу уже от нее ожидать ничего нового, и из-за этого у нас не все ладилось. Было хорошо, только пока меня привлекало что-то новое».

Рольф видел в Элке черты и матери, и «цыпочки». Он не стал бы с ней связываться, если бы она о нем не заботилась, и он стал во многом от нее зависеть. Это было попросту практично. От женщин, которые ему действительно нравились, он держался как можно дальше. Заметив, что женщина лишь в чем-нибудь с ним не согласна, он начинал извиняться и скрывался при первом удобном случае. Затем еще долгое время он размышлял о таких встречах. В мечтах он вел диалоги с такими женщинами, убеждал их в чем-то, а затем, что было для него удивительным, вел их под венец.

Элке и Рольф не были женаты, и он не хотел жениться на

ней. Но в присутствии других женщин он хотел жениться - в своих фантазиях. С женщиной, которая бы его действительно интересовала, ему никогда не приходилось даже долго разговаривать. Контакттировать он мог только с «матерями» или с «цыпочками». Рольф не был волокитой и не занимался занудным преследованием женщин. Совсем наоборот, он был скорее боязливым, спотыкающимся в сложных обстоятельствах, и он настраивал себя на жизнь с Элке. В итоге его жизнь определяли женщины трех типов: заботливая мать, чересчур непритязательные «цыпочки» и недостижимые женщины. Об Элке, и после разрыва с ней, он говорил как о «своей любви», что было для него намного важнее, чем желание иметь ребенка. Для Рольфа было невозможным найти настоящую партнершу, он был абсолютно «заиклен» на образах женщин, которые отводили ему самому роль либо отца, либо ребенка. Точнее говоря, его шаблоны в восприятии женщин не содержали установки на партнерш, равных. Таким образом, представление о всех женщинах, с которыми он хотел установить отношения, формировались у него в соответствии с этой схемой, и он пускался наутек всякий раз, когда встречал женщину, которая, как он понимал, не позволяла так к себе относиться.

Суть дела всегда одна и та же: образы женщин в фантазии мужчин развиваются и закрепляются. Чувства, возникающие от реальных контактов с женщинами, вытесняются совсем или не воспринимаются всерьез, в отличие от фантазий. Расхождение может происходить и по-другому, в большей степени, чем описанное выше разделение образа надвое. На Рольфа сильное влияние оказало то, что он, из-за ранней смерти своего родного отца и решения матери никогда снова не выходить замуж, не имел перед собой примера, идеала мужчины, а его мать выражала скептическое отношение к мужчинам.

Типичный для многих мужчин конфликт состоит в том, что они уважают свою жену, ценят мать своих детей, заботятся о ней и, в идеале, признают и ценят ее добродетели. Таким образом, они считают супругу святой... пока драматические кон-

фликти не нарушают мира. Постепенное снижение половой активности во многих отношениях является сигналом для начала развития такого конфликта. Это свидетельствует не только о проявлении эффекта обыденности или об ослаблении полового влечения, как часто утверждают.

Отношения, которые развивались в другом направлении, показывают нам, что значит действительно ориентированная на партнера сексуальность. Такая сексуальность предполагает наличие чувственных, физических желаний. В старости такие отношения могут становиться даже интенсивнее, полнее, потому что при этом удовлетворяются потребности в ощущениях, а не фантазии.

Когда женщину идеализируют как блудницу или как святую, сексуальные потребности все сильнее отделяются от остальных аспектов взаимоотношений. Программа эта переходит и в сферу социальных отношений. Сексуальность ведет в мужчине бродячий образ жизни, подобно беспокойному зверю, который не может найти тихое убежище, чтобы расслабиться. Сексуальность остается вымышленной, созданной головой, представлениями о том, какой она должна быть, а не результатом диалога между ощущаемыми желаниями и полученным опытом. Образ желаемой сексуальной партнерши подобен грешной амазонке из журнала для мужчин. Это творение искусственно, и ее силиконовая супергрудь так же неестественна, как и придуманный образ блудницы.

## **НЕСОЕДИНИМЫЕ ЧАСТИ ОБРАЗА ЖЕНЩИНЫ**

Попытка мужчины утаить свои представления о двух женских образах, которые так сильно противоречат друг другу, выглядит как неудачно скрываемый конфликт. Но все же когда мужчины догадываются, что эти две стороны их представления об идеальной женщине противоречат друг другу, они не перестают искать такую женщину, которая объединяла бы в себе обе эти стороны. Или, что случается чаще, они ищут сначала одну часть, чтобы затем, шаг за шагом, создать, взлелеять или заставить проявиться ее противоположность. Типичным примером человека, предпринимавшего такую бес-

полезную попытку, был Норман. Когда я с ним познакомился, ему было 35 лет и у него за плечами было уже 3 неудачных брака. Ему нужна была моя помощь, потому что он «попросту не знал, что именно постоянно происходит не так». Его попытки объяснить ситуацию оставались одними и теми же: «Первая была слишком юной, вторая - лесбиянкой, третья - материнским типом». Но начнем сначала. Норман успешно работал на крупной химической фабрике и в 25 лет купил себе квартиру. Он переехал туда со своей подругой, которой было тогда 20 лет и с которой он познакомился всего за несколько недель до этого. Через полгода он женился на ней. Сабина, его первая жена, была «славной девушкой», домашней, ласковой и «идеальной матерью» для сына, которого хотелось Норману. Однако ссоры не заставили себя ждать. В сознании Нормана возникло представление, что «сладострастная сущность жены» спрятана глубоко и должна быть разбужена и освобождена вместе со всей энергией ее страсти. (Частая игра мужского воображения, почти всегда заканчивающаяся разрывом.) Он покупал пикантное белье, приобретал порнофильмы и устраивал вечера при свечах. Но они проходили совсем не романтично во всех отношениях. Сабина оставалась недовольной, а Норман - унылым. Каждый ложился в свою кровать разочарованным. Объясниться у них не получалось. Норман размышлял над тем, какие «новые методы» он должен применить, Сабина думала, что достаточно ясно показала, что ей совершенно не подходят «любовные игры» такого рода.

Дело дошло до скандала, когда Норман во время одного из таких вечеров заявил: «Я же знаю, что ты этого хочешь, вас, женщин, нужно лишь возбудить!» Тогда Сабина решила, что это уже слишком. Той же ночью она собрала вещи и ушла. Другие жены Нормана, конечно, от нее отличались, но и с ними у него происходило почти то же самое.

По-своему Норман был честен. Он намеревался прямо, без недомолвок, выявить до поры до времени спрятанную сущность блудницы. Потому что он представлял себе точно, что когда «мужчина найдет нужную кнопку», то появится «раскованная сладострастная женщина».

Но другие мужчины имеют множество причин быть гораздо менее честными и не действовать открыто. Проблема от этого не становится меньше, но на ее решение обычно тратится гораздо больше времени. Типичными сценами являются дискуссии между мужем и женой о порнографии, о новых позициях во время полового акта, по вопросу, приемлем ли какой-то совет для их интимной жизни, или по поводу плохо скрываемого опасения, что «сексуальные желания будут в таком случае требовать какого-либо иного удовлетворения».

Женщина такие неприятные для них сцены часто считает выражением мужского полового инстинкта. Она думает, что не может ответить на этот сильный порыв, не может его унять. Редко она догадывается о смещенной сексуальности, которая и вызывает такие конфликты. Эти диссонансы она воспринимает как свидетельство тому, что ОНА и ОН друг другу по-настоящему не подходят. Она в свою очередь размышляет над тем, что ей надо сделать иначе, чтобы сексуальные отношения для ее партнера стали привлекательнее. Поскольку она пытается сделать невозможное, то последствия таких попыток в конечном итоге не вызывают у нее чувства истинного удовольствия, и она почти всегда догадывается, что таким образом конфликт не может быть разрешен. Лежащее в его основе несоответствие желаний и ожиданий сохраняется и далее.

Часто женщина проходит мучительно долгий путь, пока она не узнает, какой образ сексуальных отношений заключен в сознании ее партнера. Воплощения этого образа она никогда не сможет достичь. Сколь мало в реальной жизни дает добрая фея, столь точно так же мало даёт и легендарная секс-богиня, которая при условии альтернативного выбора святая/блудница представляет собой все же блудницу.

Только крайне редко мужчины находят дорогу к основному вопросу: «Каким образом я (мужчина) препятствую моим реальным способностям к восприятию?» Потому что именно здесь заключена настоящая причина того, что ему мешает. Из-за особенностей формирования личности мужчины в обществе, рассмотренных выше, способность мужчин к восприятию, и далеко не только в сексуальных отношениях, часто сильно редуцирована или даже полностью нарушена. Про-

стой и очевидный подход часто совершенно неизвестен мужчинам. «Что именно из того, чем тебе (женщине) нравится со мной заниматься, приятно или желанно мне самому? Как я могу достичь более сильного восприятия того, что ты делаешь со мной? Где проходит путь к сильному восприятию, глубокому чувству?»

## ПРИЗРАКИ, СОЗДАННЫЕ МУЖЧИНОЙ

Однажды закрепившись в сознании мужчины, искаженный образ женщины начинает жить собственной жизнью. Так же, как и многое другое, что избегает постоянной обратной связи с реальностью, живет своей жизнью и внутренний мир мужчины, в котором господствуют образы святой и блудницы. Святая становится еще более святой, блудница - еще развратнее. Изменения в сознании начинаются лишь тогда, когда, с одной стороны, появляется догадка, что эти образы не подходят ни для действительности, ни для реальной женщины, а с другой стороны, - остается желание все же сохранить собственные фантазии. И однажды перед каждым мужчиной-мечтателем встает страшный вопрос: а подхожу ли я сам для такой сверхженщины? Ответ очевиден и во всех случаях звучит одинаково: НЕТ! Мужчина, «маленький земляной червь», который ищет выход в бегстве в фантазии о таких сверхженщинах, поставлен в трудное положение, когда он вынужден ответить себе на этот вопрос. У него нет шансов, в том числе и в фантазиях, быть подходящим партнером для такого воплощения совокупности мнимых женских качеств.

Но мужчины не круглые дураки, чья единственная способность состоит в создании нереалистических образов женщин. Большинство из них сознает, что они попадают или уже попали в ловушку. Но этот процесс они не могут остановить. Они с покорностью принимают, что охотятся лишь за грезами. Когда они рассуждают об этом, выявляются два их различных стереотипа: первый связан с пессимизмом, второй - с тайной надеждой. «Все это не имеет смысла!», или «Может быть, все же где-то есть женщина, которую я ищу!»

Далее ответные реакции расходятся все сильнее. Пессимисты часто приобретают статус холостяка или лишь случайно устанавливают поверхностные отношения с женщинами

(которые напоминают те же отношения, что и у холостяков). Или они покоряются своей судьбе и, находясь в соответствующих отношениях (супружество, партнерство), терпеливо ожидают до тех пор, пока их партнерша не изменит ситуацию, например, не подаст на развод.

Наряду с этим их гложет червь сомнения, и они решают для себя, надо ли им продолжить поиски. Они могут предпринять новую попытку найти другой подход к своей партнерше. Или, если им повезет, они выбрасывают за борт «всю ту ерунду, которую они сами себе внушили о женщинах», и начинают использовать собственные глаза и уши (и руки) для того, чтобы действительно ощутить и понять, что такое женщина.

Но те, кто втайне надеется, имеют на руках самые плохие карты, поскольку не ставят перед собой правильных задач. Они гонятся за фантомом, зная об этом, но все равно не поворачивают обратно. Такие мужчины постоянно в поисках. Если они женятся, то потом чувствуют себя все время плохо. Попытки пойти другим путем с собственной женой в большинстве случаев прекращаются, супружество служит лишь защитой от одиночества, а жена только занимает пустовавшее место и позволяет экономить на налогах. Чтобы поиски женщины своей мечты не становились слишком очевидными, они объясняют привлекательность нового тем, что не могут устоять против соблазна, или происками интриганов против них. Быстрые победы и поражения иногда смягчают неизбежное разочарование. Частая смена супруги также отражает эти бесконечные поиски «недостижимого». Поиски самой чистой женщины и самой бурной страсти определяют весь ход их мыслей. Эти поиски часто отражаются и на их работе. Некоторые честолюбивые менеджеры имеют скрытый мотив для того, чтобы вкладывать в работу много энергии. Они хотят создать для себя лучшие начальные условия, которые помогут им тогда, когда они встретят потенциальную сверхженщину. Высокий уровень их требований к женщинам им хорошо известен, и они хотят сами удержаться на таком уровне.

Проблема идеализации женщин касается, однако, также и тех мужчин, которые в выборе партнерши сначала не руководствовались своим идеалом. Не все мужчины с самого начала настроены на то, чтобы найти женщину, которая вопло-

щает и то и другое. Даже когда в их сознании существует это расхождение, двойственный образ, большинство из них все же решает, что лучше жить с реальной женщиной, которая, по крайней мере, в чем-то соответствует идеалам, с женщиной, которая находится между двумя полюсами: отчасти святая, отчасти блудница. Очень удобный путь в деле выбора партнерши. Но все же и те мужчины, которые принимают это разумное решение, не могут затем избежать опасности раздвоения образа женщины. Мужчина выбирает реальную женщину, но в своей фантазии он наделяет ее свойствами святой и/или блудницы. Этим он обеспечивает пищу своим фантазиям, которые образуют основу для состояния некоторой влюбленности. ОНА может все, она есть все - она стоит на пьедестале и вместе с тем позволяет себя целовать. Это кажущееся столь безобидным завышение оценки имеет своим происхождением внешне благородный мотив - влюбленность.

Из фантазий мужчин возникают также их оценки женщин. Они часто нереалистичны, образ партнерши ретуширован. А значит, мужчина с такими ощущениями живет в придуманном мире. Если его настроение меняется или если его богиня делает нечто, не соответствующее ее образу, пьедестал рушится. Долго продолжающийся отказ от половых отношений, недружелюбная критика или одностороннее желание иметь ребенка со стороны женщины или требования, которые выдвигаются якобы по глубокому внутреннему убеждению со стороны мужчины - вот примеры хрупкости мира сказок.

Прекрасное сияние фантазии нашего любящего мужчины оказывается в опасности. Такой разлом может стать очень сильным и у некоторых мужчин зайти так далеко, что они думают, что женились, поддавшись на обманчивую внешность. В действительности их представления о собственной жене приукрашены их желанием идеала. Тут нет никакой вины партнерши.

Но и когда прекрасное сияние не погасло, спокойствие мужской души остается в опасности из-за такого неверно понятого почитания женщины. Поскольку почитатель видит все в розовом свете, он все сильнее возвеличивает партнершу. В конце концов он не может взглянуть на нее без удивления или без грустных размышлений.



Чтобы быть точным, надо отметить, что влюбленность внешне приятное чувство, которое мы должны по достоинству ценить, пока мы ощущаем в себе его присутствие. Но все же мы (мужчины и женщины) трезво должны давать себе отчет в том, что мы находимся в этом состоянии на седьмом небе и что разглядеть земные дела с заоблачных высот невозможно.

## КАК СТРОЯТСЯ ОТНОШЕНИЯ

Расхождение между восприятием мужчиной реальной женщины и его внутренним идеализированным образом часто становится заметным после полового акта. Мужчина несколько нервно, или подчеркнуто с удовольствием, берет сигарету. Или он (слишком) быстро лезет под душ. Он подчеркнуто настойчиво требует признания, когда внешне осторожно спрашивает: «Было хорошо?» или «Ты счастлива?» Он проваливается в сон и оставляет несколько разочарованную и брошенную партнершу одну. Все это меланхолические сигналы имеющих противоречий.

Многие мужчины сообщали мне о трудностях в случаях, когда женщины в начале знакомства проявляли по отношению к ним высокую половую активность. Особенно большие проблемы с сексуально активными женщинами у них возникали прежде всего тогда, когда женщина для них значила очень многое. Если мужчина настойчиво добивается какую-то определенную женщину, то часто во время первого пологого контакта он страдает от временной или частичной импотенции. Часто даже без особенной женской половой активности, которая могла бы придать неуверенность партнеру.

Такие нарушения можно объяснить с помощью представления о делении женских образов надвое. Потому что трудности, подобные уже названным, начинаются тогда, когда от женщины особенно сильно требуют воплощения полюса «святая» и когда она до сих пор не была желанна в сексуальном отношении. Все возрастающая близость обнаруживает далее и сексуальную сущность партнерши. Почитающая женщину и желающая ею обладать сущности мужчины оказываются очень близко друг к другу. И тогда противоположные оценки одной и той же личности встречаются непосред-

ственно друг с другом. Образ чистой женщины сталкивается непосредственно с образом грешницы. Вслед за этим неизбежно раздражение.

Сходным образом объясняются различные трудности в половых отношениях, которые проявляются у партнеров. Так, мужчины жалуются (чаще - терапевту, реже - своей партнерше), что голос женщины во время полового акта их смущает и мешает сконцентрироваться на собственной роли в сексуальных отношениях. Что же происходит в действительности? Голос женщины сигнализирует многим мужчинам об их возбуждении и об интенсивности женских ощущений. Голос в этот момент воспринимается как особо эротичный сигнал. (Не зря же пользуется спросом секс по телефону.) Но голос партнерши доносит до мужчины ее послание: «Я ощущаю большое наслаждение», после чего свою роль начинает играть деление надвое «святая против блудницы» или «любовь против чувственности» (если эти понятия считаются противоположными). Ясно, что происходит вследствие всего этого.

Если женщина предъявляет какие-то требования к своему партнеру и говорит о желаемом характере их сексуальных отношений, то все происходит сходным образом. И в этом случае перед мужчиной возникает голова требовательной Медузы в ореоле змей, и он цепенеет. Сексуальные требования женщины, ясно высказанные, приводят в беспорядок с большим трудом упорядоченные в сознании мужчины отношения между обоими аспектами образа женщины. Если женщина обнаруживает половое влечение, то ее сладострастная сущность выражена отчетливо. Мужчина не проходит мимо этого нового распределения сторон в образе своей партнерши. Это смещение угрожает расшатать кое-как установившееся в его душе равновесие обоих аспектов женского образа. Слишком интенсивное чувственное наслаждение оставляет мало места для святой и заставляет мужчину бояться, как бы святости в его партнерше не осталось слишком мало. Этот конфликт занимает мужчину еще сильнее, чем боязнь собственной неудачи, которую умозрительно считают обычно более значительной трудностью для нормальной мужской сексуальности.

Но может возникнуть не только конфликт «грешница против святой», но и еще более сложная обратная ситуация.

Приведу пример. Одна пара, Марлен и Бруно, нашли себя, потому что и она и он предпочитали активные формы сексуальных отношений. Они нуждались в моем совете, потому что у Марлен появилось желание, которого она ранее не ощущала. По мере того как возрастало ее доверие к Бруно, у нее усиливалась потребность в его легких пощипываниях и нежных прикосновениях.

В таких случаях Бруно регулярно прерывался и прикрикивал на нее. Чего же ей хотелось? Они же делали «это» всегда так. Но у Бруно возникла проблема с ласками. Для него они были чем-то необычным, чего он ранее не практиковал, потому что мало об этом знал. Мы выяснили, что его «тошнит» от женщин, которые проявляли мягкость или нежность. Потом он вспомнил, что его собственная мать, с которой его разлучили в восемь лет, игнорировала и презирала его желание прижиматься к ней. Она называла мальчика слабаком всякий раз, когда он хотел потихоньку к ней приблизиться. Я редко видел мужчин, которые бы страдали так сильно, как Бруно.

Ему понадобилось много упорства и времени, чтобы стать способным понимать ласки. Он также был жертвой своего раздвоенного восприятия женщины. Наверняка также жертвой своего опыта общения с матерью.

Замешательство некоторых мужчин в то время, когда их жена ждет ребенка, также может быть связано с таким изменением ролей. Он уже свыкся со своими фантазиями и с реальной женщиной, с которой он тесно связан. А затем он чувствует, как возникает новая жизнь, кладет свою руку на ее округлившийся живот, чувствует толчки ребенка и не может избежать очарования развивающейся новой жизни. Это маленькое чудо почти неизбежно смещает его образ партнерши в сторону святой. Чем сильнее его неприятие этого аспекта образа женщины, тем сильнее действует на него такое смещение. Он больше не может спать с ней, с удивлением или, наоборот, с отвращением смотрит на ее округлившийся живот. Возможны оба варианта. В редких случаях против возникающих нарушений его образа он борется, используя все возрастающее сексуальное желание.

## НЕВОЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Многие промахи мужчин, о которых мы до сих пор говорили, сопровождаются постоянным чувством страха. Это важно знать партнерше, потому что она, в свою очередь, часто оказывается во власти фантазии, безо всяких на то оснований считая мужчину очень сильным. Но все же каждое изменение сопровождается более или менее отчетливо распознаваемым страхом, в том числе и у мужчин. Когда женщины оценивают мужчин, им не следует упускать из виду, что мужчины в течение своей жизни уже научились скрывать страх. И женщины хорошо делают, что убеждаются в этом, то есть обращают внимание на проявление страха у мужчин. Было бы хорошо, если бы женщины могли ясно себе представить, что страх мужчин прочно связан с ними самими. Действия мужчин, образы в их сознании, а также большая пропасть между тем и другим составляют основы их страха. Ролевые образы возникают не в безвоздушном пространстве. Женщины невольно поддерживают мужскую систему ценностей или требуют, чтобы мужчины следовали ей, и этим сохраняют дистанцию между полами. В качестве примера расскажем о Лидии, 28 лет. С Гердом она познакомилась в 22 года. Они казались друг другу симпатичными, оба были спортивными, несколько сдержанными, и оба имели мало опыта в общении с другим полом. Долгое время они дружили, встречались в кафе, разговаривали о спорте и на профессиональные темы. Их сближение (в смысле сексуальных отношений) они начали очень осторожно, потому что и Герд, и Лидия этого опасались. Никто из них не хотел забегать вперед. Их путь к наслаждению, получаемому от отношений друг с другом, был трудным, и оба хотели, «чтобы их будущее не стало хуже, чем то настоящее, которое они вместе создали для себя».

Потом у Лидии появились приятные представления о более близких контактах. Сначала она обнаружила лишь слабые намеки на возникающие желания, но ей показалось, что в ней развивается ненасытность. Она не хотела позволить себе стать такой «женщиной-вамп». Они оба произвольно начали проделывать небольшой эксперимент, и их совместный путь к откровенным отношениям не был прямым и легким. Раз-

нообразии желаний Лидии выразилось сначала в том, что ей захотелось «видеть». Секс в затемненной спальне давал ей слишком мало. На это Герд реагировал открыто. Этот первый этап в их совместном эксперименте был для него приятен и научил его наслаждаться видом тела Лидии. Лидия воспринимала это также, но их отношения постепенно становились напряженнее. Следующий шаг дал еще больший повод для возникновения конфликта. Лидия просила Герда лечь на спину и «позволить ей делать» то, что в то время выходило за пределы, которые Герд мог еще допустить в сексе. Так обнаружился конфликт.

Они все же договорились и дальше решать свои проблемы вместе и пришли ко мне на собеседование. Для начала я рассказал каждому из них свою теорию о разделенном образе женщины, и Герд обнаружил, что его трудности охарактеризованы в моем изложении правильно. Его «святая» была развенчана как необычайно грешная. Поэтому Герда терзал страх потерять свое хорошее мнение о Лидии.

Лидия же увидела свою роль в возникновении его трудностей: в их разговорах о сексуальных отношениях она не была до конца откровенной. Она скрывала свой предшествующий сексуальный опыт. Вольно или невольно она походила на существовавший у Герда образ целомудренной Лидии. Герд осознал ошибочность своего образа и смог объяснить Лидии, что его не раздражает та жизнь, которую она вела до встречи с ним. Так оба поняли, что они хотели с самого начала сгладить свои отношения, поскольку каждый опасался, что произведет на своего партнера плохое впечатление. Герд, со своей стороны, боялся, что Лидия будет о нем невысокого мнения из-за его «близкого к нулю опыта». И таким образом оба они закладывали основу для ложных отношений. Она боялась показать себя опытной женщиной, он не хотел обнаруживать свою невинность. Он, вероятно, все же испытывал страх перед более сильной, чем он, женщиной, не зная, насколько она сильнее его, и поэтому не мог сознаться в этом.

Все же Герд сумел избежать некоторых других распространенных мужских ошибок, о которых сейчас пойдет речь. Он никогда не считал Лидию примером уже имевшегося у него образа женщины. Для него было важным мнение о

ней его друзей, но он никогда не сводил свои отношения с ней лишь к выражению своей силы или мнимой потенции. Мужчины рассматривают женщин также и в качестве символа. В глазах мужчин женщины являются выражением послания мужчины своему окружению, которое свидетельствует о нем самом и о его отношениях с данной женщиной. Женщина-партнерша должна быть, согласно желанию мужчины, независимой или послушной, быть кокетливой или обладать материнскими качествами, быть сексуальной или способной жертвовать собой.

Внешний вид женщин в этом смысле служит средством распространения такой «рекламы» мужчин. Именно внешний вид в целом, потому что он более, чем просто одежда, соответствует выражению мужской воли. Речь идет о внешней стороне женского образа. Можно лишь удивляться тому, что мужчины и сегодня считают, что должны оказывать влияние на средства самовыражения своих партнерш. В нашем обществе этого больше не происходит столь принудительно и всеобъемлюще, как, например, в исламском мире с чадрой и с абсолютно все закрывающей серой одеждой, но все же желание мужчин оказывать влияние на то, как выглядит его женщина, остается заметным. Всем наверняка известны такие примеры, выраженные в высказываниях мужчин: «Надень красное платье, в нем ты мне очень нравишься», или: «Сделай юбку немного короче (или длиннее)», или: «Если на тебе будут туфли с такими каблуками, я с тобой не выйду!»

Но влиянием на выбор одежды мужчина не ограничивается. Мужчина хочет также контролировать речь, манеры и поведение своей женщины. «Ты все время говоришь об одном и том же!», или «Я считаю, что было бы хорошо, если бы ты побеседовала и с Н.», или «Хотя бы один раз прочти что-нибудь, кроме женского журнала или детектива».

Так или похоже звучат фразы, с помощью которых и оказывается такое давление. Особенно хитрым мужчинам в общении с «внимательными» женщинами достаточно кивка головы или поднятия брови для того, чтобы выразить свое распоряжение. В мотивах его поведения главным остается его чувство ответственности за внешность и поведение своей партнерши. Он живет надеждой на то, что о нем составят мнение,

которое будет иметь для него большое значение в будущем, и он боится этого. Вот вам еще один пример подмены в сознании мужчины восприятия реальной женщины ее образом, а также страха, оказывающего сильное влияние на мужчину.

Мужчина привык создавать в своей фантазии женские образы, и остается лишь один маленький шаг, чтобы сделать это в действительности... если женщине нравится такое вмешательство.

Некоторые женщины не находят ничего плохого в том, чтобы быть шикарной для НЕГО, выглядеть так, как ему нравится. Она считает это безобидной формой мужского стремления к власти, которому она легко может пойти навстречу. «Это же мне ничего не стоит!» - таков ее комментарий, сопровождаемый улыбкой. В начале общения женщины почти всегда судят о желаниях мужчин по внешним сигналам. Но для мужчины за этим часто стоит гораздо большее. Он хочет убедительной демонстрации образа, которого он ожидает и знаки которого он, как ему кажется, распознал. Он ожидает проявления придуманного ролевого образа, который существует лишь в его голове. Предполагаемый образ женщины должен показать себя все отчетливее - так он считает. Но это роковая ошибка и мужчины, и женщины. Если женщина стремится соответствовать такой внешности, какой желал бы ее партнер, то у него все сильнее развивается ощущение, что он в конце концов найдет женщину своей мечты. Он думает, что изменение внешнего вида женщины по его желанию доказывает ему это, и в этом его ошибка. Он почти произвольно теряет из виду реальную женщину, ее внутренний мир, ее сущность. Так он упускает шансы выбраться в дальнейшем из своих идеалистических представлений («святая и блудница»). Готовность женщины постоянно удовлетворять желания партнера, касающиеся внешних символов, рано или поздно исчезает. Точнее говоря, женщина понимает ошибочность оценки своего партнера. Тогда она, если это возможно, часто стремится больше не выполнять эти желания.

Отношения между мужчинами и женщинами характеризуются многими показателями, и разделение женщин на два типа «святых» и «грешниц» является лишь одним из аспектов. Каждая женщина, после того как она в течение некоторого времени понаблюдает за своим партнером с этой

точки зрения, может убедиться самостоятельно, насколько основополагающей является эта ошибка, одна из немногих (или, вероятно, единственная) в образе мыслей мужчин.

Решающим для возникновения страха мужчин перед сильными женщинами является замена реальной женщины на блудницу и святую из мира фантазий, фиксация нереальных женских образов. Подобно тому, как дети связывают страх со сказками, эта ошибочная интерпретация женского начала вытекает из стремления мужчин развить ощущение страха. Страх перед недостижимостью таких искаженных образов, поскольку «святая» свята настолько, насколько не может быть святым он, мужчина, а блудница более чувствена и похотлива, чем это доступно ему в его ощущениях. Эти искаженные образы подобны сказочным персонажам, которые, воплощая добро или зло, никогда не могут быть превзойдены обычными людьми.

Рассмотренные в этой главе конфликты в жизни проявляются по-разному. Но фиксация образов святой и блудницы является тем основополагающим началом, которое наиболее удалено от реального восприятия женщин и создает у мужчин чувство страха.



**К. Хорни**

## **НЕДОВЕРИЕ МЕЖДУ ПОЛАМИ<sup>1</sup>**

Отношения между мужчинами и женщинами очень похожи на отношения детей и родителей, и нам хочется видеть в них в основном позитивные моменты. Мы предпочитаем думать, что любовь - их природный фундамент, а враждебность - лишь несчастный случай, которого можно избежать. Нам, конечно, знакома идея «битвы полов», но надо признать, что обычно мы не склонны придавать ей значения, вероятно потому, что она слишком односторонне фиксирует наше внимание лишь на сексуальных отношениях. Тем не менее, анализируя истории наших пациентов, нельзя не заметить того, как часто и легко отношения любящих разрушала именно скрытая или явная враждебность, хотя обычно мы склонны винить в этом судьбу, несовместимость или экономические условия.

Конечно, индивидуальные обстоятельства, которые мы, как правило, считаем причиной плохих отношений конкретной пары, вполне могут иметь место. Но глядя на то, как часто, а лучше сказать - постоянно, случаются неурядицы в любовных отношениях, мы должны спросить себя, не связан ли разлад в каждом частном случае с какими-то общими причинами; нет ли общей основы у той подозрительности, которая возникает между полами с такой легкостью и регулярностью?

В рамках краткой лекции достаточно трудно дать полный обзор столь широкой темы. Поэтому я не буду останавливаться, например, на происхождении и влиянии такого социального института как брак, и рассмотрю лишь некоторые психологически обусловленные факторы, являющиеся причиной враждебности и напряженности в отношениях между мужчинами и женщинами.

<sup>1</sup> К. Хорни. Женская психология. - С.-П. 1993.

Я бы хотела начать с очень обычных вещей, а именно - с атмосферы подозрительности, всем понятной и даже оправданной. Она явно никак не связана с личностью партнера, а скорее уж с силой страстей и с трудностью контроля над ними.

Мы знаем или смутно чувствуем, что страсть может вывести из равновесия, привести в экстаз, заставить человека отказаться от очень многого, включая себя самого, словом, означает прыжок в беспредельное и бескрайнее. Поэтому истинная страсть чрезвычайно редка. Как умная хозяйка, мы опасаемся класть все яйца в одну корзину. Мы стараемся быть сдержанными и всегда готовы к отступлению, подчиняясь, по возможности, инстинкту самосохранения. Мы, естественно, боимся потерять себя в другом человеке. Поэтому с любовью происходит то же, что и с образованием, и с психоанализом: все считают себя знатоками, но истинных - немного. Никто не хочет замечать того, как мало он дает другому, но тем не менее каждый склонен видеть эту позицию «самообороны» в партнере: «Ты никогда не любил (не любила) меня по-настоящему». Жена, лелеющая мысли о самоубийстве, потому что муж не посвящает ей одной всю свою любовь, все свое время и интерес, не замечает, как много в этих мыслях выражено именно ее собственной враждебности, скрытой мстительности и агрессии. Она чувствует отчаянье, потому что, как она обычно считает, из нее любовь «хлещет», а из партнера только «капает». Даже Стриндберг (женоненавистник, как известно) любил вернуть при случае, что это не он проявляет к ним враждебность, а женщины ненавидят и мучают его.

Мы вовсе не склонны считать, что имеем дело с патологическим явлением. В случае патологии мы, как правило, наблюдаем только искажение или преувеличение чего-либо достаточно общего. Здесь же мы встречаемся с обычным порядком вещей. Любой из нас обычно не замечает собственных враждебных побуждений, и, под давлением бессознательного чувства вины за них, склонен приписывать такие побуждения партнеру. Такой процесс закономерно порождает открытое или скрытое неверие в любовь, преданность, искренность и доброту другого. Поэтому я предпочитаю говорить о недоверии между полами, а не о ненависти, так как первое более знакомо нам по собственному опыту.

Следующий, почти неизбежный источник разочарования и недоверия в нормальной любовной жизни состоит в том, что сама напряженность чувства любви оживляет все наши скрытые ожидания и надежды на счастье, спящие глубоко внутри каждого. Все наши подсознательные желания, противоречивые по природе и безграничные по содержанию, ждут своего исполнения именно в любви. Наш партнер **ДОЛ**жен быть сильным и в то же время беспомощным, вести и быть ведомым, быть аскетичным и чувственным одновременно. Он должен изнасиловать нас и остаться нежным, посвящать все свое время только нам и напряженно заниматься творческим трудом. Пока мы считаем, что он действительно может выполнить все это, он окружен ореолом сексуальной переоценки. Мы принимаем силу этой переоценки за силу нашей любви, но, на самом деле, лишь демонстрируем напряженность наших желаний, потому что сама природа этих требований делает их невыполнимыми. С этими разочарованиями мы еще можем более или менее успешно справиться. При благоприятных условиях мы можем никогда не узнать о большинстве из них, так же как обычно не догадываемся о степени наших тайных ожиданий. Но в нас остаются следы недоверия, как в ребенке, узнавшем, что достать звезды с неба папа все-таки не может.

Пока в наших размышлениях не было ничего особенно нового и психоаналитического, все это было уже сказано и даже более изящным слогом. Аналитический подход начинается с вопроса: какие специфические факторы в ходе развития человека ведут к расхождению между ожиданиями и их осуществлением, и почему они в некоторых случаях приобретают особое значение? Между развитием животного и человека есть существенная разница, а именно - более длительный у второго период детской беспомощности и зависимости. Рай детства - не больше чем иллюзия, которой любят тешить себя взрослые. Для ребенка этот рай населен роем опасных чудовищ. Одно из них - отрицательный опыт общения с противоположным полом. Этот опыт почти неизбежен. Вспомним хотя бы, что с самых ранних лет дети способны к инстинктивным, порой страстным, сексуальным желаниям, похожим на желания взрослых, и все же другим. Дети - другие в своих целях и движении к ним, но, главное - в первобытной целое-

тности своих требований. Им трудно выразить свои желания прямо, но даже если им это удастся, то обычно не принимается окружающими всерьез. Серьезность желания снисходительно принимают за шалость, а то и вовсе не замечают или отвергают. Короче говоря, дети проходят через болезненный и унижительный опыт отказов, предательства и лжи взрослых. Они вынужденно занимают второе место в отношениях между родителями, старшими братьями и сестрами; их запугивают и оскорбляют, когда, играя со своим телом, они ищут удовольствий, в которых им отказали взрослые. Ребенок почти беспомощен перед лицом всего этого. Он не может дать выход своей ярости полностью или даже облегчить ее, не может осмыслить свои переживания и понять происходящее. Таким образом, гнев и агрессия оказываются запертыми внутри него и загнанными в форму причудливых фантазий, которые вряд ли достигают дневного света осознания. Эти фантазии нередко преступны с точки зрения взрослых, и простираются от желаний подвергнуться насилию или даже быть похищенным до фантазии о том, чтобы убить, сжечь, изрезать на куски и задушить. И так как ребенок не способен понять природу бушующих в нем деструктивных сил, он, в соответствии с законом талиона, чувствует равную угрозу от взрослых. В этом корни детской тревоги, от которой ни один ребенок не свободен полностью. Теперь нам становится понятнее страх, сопутствующий любви, о котором я говорила раньше. Именно при возникновении любви, этого самого иррационального из чувств, просыпается старый детский страх перед отцом или матерью, и заставляет нас инстинктивно встать в оборонительную позицию. Другими словами, страх в любви всегда проникнут боязнью того, что мы можем сделать с другим человеком, или того, что он может сделать с нами. Влюбленный юноша с острова Ару, например, никогда не подарит свой локон любимой: а что если они поссорятся? Она сожжет его волосы и он заболеет.

Я хотела бы кратко остановиться на том, как конфликты детства сказываются на отношении к противоположному полу в дальнейшей жизни. Возьмем типичную ситуацию: у девочки, травмированной сильным разочарованием в отце, в последующем инстинктивное желание получить что-либо от мужчины может превратиться в карательное - «урвать» от

него. Так закладывается основа развития последующей жизненной установки, согласно которой она будет не только отрицать свои материнские инстинкты, но будет движима только одним: навредить самцу, использовать его и «высосать досуха». Она превратится в упыря. Теперь предположим, что подобная трансформация желания «получать» в желание «отнимать» произошла. Положим также, что это желание было вытеснено тревогой, идущей от сознаний чувства вины: и вот уже готова основа для формирования специфического типа женщины, вообще неспособной строить нормальные отношения с мужчинами из-за страха, что они подумают, будто она чего-то хочет от них. На самом деле она боится, что они догадятся о ее подлинных желаниях. Полностью проецируя на мужчину свои вытесненные желания, такая женщина будет воображать, что каждый самец намерен только воспользоваться ею, что он хочет только сексуального удовлетворения, после чего вышвырнет ее за ненадобностью. Или возьмем другой вариант, когда для того, чтобы замаскировать подавленное стремление к власти над отцом, у девочки формируется реакция исключительной скромности. И мы получаем тип женщины, стесняющейся чтобы то ни было потребовать или принять даже от своего мужа. И одновременно такая женщина из-за постоянного возврата вытесненного стремления будет реагировать депрессией на невыполнение своих невысказанных и часто даже несформулированных желаний. Таким образом, она попадает «из огня да в полымя», как и ее партнер, так как ее депрессия ударит по нему сильнее прямой агрессии. Часто подавление агрессии против мужчины отнимает всю жизненную энергию женщины. Она чувствует себя беспомощной перед лицом жизни. Она перекладывает внутреннюю ответственность за свою беспомощность на мужчину настолько, что он просто задыхается. Перед нами тип женщины, главенствующей над своим мужчиной под маской беспомощности.

Все эти примеры приведены мною, чтобы показать, как фундаментально установка женщины по отношению к мужчине может быть искажена конфликтами детства. В попытке упростить материал я выделила только одно, но, как мне кажется, самое тяжелое нарушение - нарушение развития женственности.

Я перехожу к обсуждению определенных черт мужской психологии. Я не буду заниматься исследованием индивидуального развития, хотя с точки зрения аналитика было бы очень поучительно проследить, например, почему даже мужчина, чье сознательное отношение к женщинам весьма позитивно и который по-человечески уважает женщин, в то же время всегда прячет в глубине души тайное недоверие к ним. Не менее интересно было бы рассмотреть и то, как это недоверие произошло из чувства, которое он питал к матери в решающем для дальнейшего развития детском возрасте. Я опущу это и остановлюсь на некоторых типах отношения к женщинам в разные исторические периоды и в разных культурах, при этом - не столько на сексуальных отношениях с женщинами, сколько на внесексуальных, так как именно в них проявляется общая оценка женщины мужчиной.

Я возьму наудачу несколько примеров, начиная от Адама и Евы. Еврейская культура, как она описана в Ветхом Завете, безусловно патриархальна. Это отражено как в самой религии, где нет ни одного женского божества, так и в нравах и обычаях - муж имеет право разорвать брачные узы, попросту выгнав жену. Только на этом фоне мы можем понять мужскую пристрастность в изложении истории Адама и Евы. Прежде всего я хочу обратить внимание на то, что способность женщины давать жизнь частично отрицается и частично обесценивается: Ева сделана из ребра Адама и на нее наложено проклятье - рожать в муках. Во-вторых, путем интерпретации искушения Адама вкусить от древа познания как сексуального искушения, женщина трактуется как совратительница, ввергающая мужчину в несчастье. Я уверена, что оба этих элемента, один порожденный завистливой обидой, а другой - тревогой, наносили и наносят ущерб отношениям мужчин и женщин. Рассмотрим их кратко. Мужской страх перед женщиной глубоко укоренен в сексе, что доказывается элементарным фактом - мужчина страшится именно сексуальной привлекательности женщины и поэтому для исполнения своих страстных желаний он должен держать ее в рабском состоянии. Старой женщине, напротив, всегда оказывается почет, даже в тех культурах, где молодых женщин боятся и, следовательно, подавляют. В некоторых первобытных культурах старухи даже имеют решающий голос в делах племени и пользуются властью и

уважением среди азиатских народов. Но во всех первобытных культурах женщина окружена табу в течение всего периода сексуальной зрелости. У племени Арунта, например, существует поверье, что женщины могут оказывать магическое воздействие на мужские гениталии: если женщина произнесет заклинание над некой травинкой, а затем укажет ею на мужчину или бросит ею в него, он заболит или полностью утратит свои гениталии. Женщина, таким образом, навлекает на него гибель. В некоторых восточно-африканских племенах муж и жена не спят вместе, потому что ее дыхание может ослабить его. Существует и масса других предрассудков. Так, в одном южно-африканском племени считается, что если женщина оплетет своими ногами ноги спящего мужчины - он не сможет бегать: отсюда общее правило сексуального воздержания за два - пять дней до охоты, войны или рыбной ловли. Еще сильнее страх перед менструацией, беременностью и деторождением. Во время менструации женщина окружена сильнейшими табу - мужчина, тронувший ее, умрет. Через все это проходит сквозная мысль: женщина - таинственное существо, она поддерживает связь с духами, имеет магическую власть и может использовать ее во вред мужчине. Он должен оберегать себя от ее могущества, держа ее в покорности. Мири в Бенгалии не позволяют своим женщинам есть тигриное мясо, чтобы они не стали слишком сильными. Ватавела в Восточной Африке держат в тайне от женщин искусство добывания огня, чтобы женщины не стали их правителями. Индейцы из Калифорнии устраивают специальные ритуалы для подчинения женщин: мужчины одевают маску дьявола, чтобы напугать своих женщин. Арабы из Мекки не допускают женщин на религиозные празднества, чтобы исключить фамильярность между ними и их повелителями. Мы найдем подобные обычаи и в средневековье - культ Девы идет бок о бок со сжиганием ведьм, поклонение «чистому» материнству, полностью лишенному сексуальности, соседствует с жестоким уничтожением сексуально соблазнительных женщин. Здесь опять включается скрытый страх - ведьма всегда связана с дьяволом. В наши дни, когда агрессивность вошла в рамки гуманности, мы сжигаем женщин только фигурально - иногда огнем неприкрытой ненависти, иногда показным дружелюбием. В любом случае «еврей должен

гореть». На нешумных аутодафе в дружеском кругу говорится масса очень милых вещей о женщинах, вот жаль только, что Бог не сотворил их равными мужчине. Мебиус указывает, что мозг женщины весит меньше мужского, но не надо понимать его прямо и грубо. Женщина не хуже мужчины, она просто другая, хотя, к сожалению, не владеет всем или владеет, но гораздо слабее, всеми теми культурными ценностями, которым мужчина придает такое значение. Она слишком укоренена в личной, эмоциональной сфере, и это замечательно, вот жаль только, что это мешает ей быть справедливой и объективной, а значит лишает возможности занять положение в судебных и правительственных органах, а также в интеллектуальных кругах. Сидеть ей дома, в царстве Эроса. Духовные материи чужды ее внутренней сути, и глуха она к культурным течениям. Она, как откровенно говорят на Востоке, второсортное создание. Ее можно использовать на производстве, но она, увы, не способна к творческой и независимой деятельности. Ей, из-за достойной слез, кровавой трагедии менструации и деторождения, конечно же недоступны реальные достижения. И каждый мужчина молча, а набожный еврей вслух на молитве, благодарит Бога, что он не создал его женщиной.

Мужское отношение к материнству - большая и сложная тема. Некоторые не видят проблем в этой области. Даже женоненавистник всегда готов уважать женщину как мать и чтить материнское начало при определенных условиях, которые я уже упоминала, говоря о культе Девы. Чтобы достичь ясности, мы должны различать две установки: мужскую установку по отношению к идеальному материнскому началу, представленную в чистом виде в культе Девы, и установку по отношению к материнству как таковому, с которым мы сталкиваемся в символизме древних богинь-матерей. Мужчины всегда были благосклонны к материнскому началу как выражению определенных духовных качеств женщины: вскармливающей, самоотверженной, жертвенной матери, ибо это воплощенный идеал женщины, выполняющей все ожидания и желания. В древних материнских божествах мужчина чтит не духовное материнство, а скорее материнство в его элементарном значении. Мать-богиня - раннее божество, плодородное, как сама земля. Она рождает новую жизнь и вскармливает ее. Именно



это жизнетворное могущество женщины, эта стихийная сила, наполняет мужчин восхищением. Тут-то и начинаются проблемы. Ибо противно человеческому естеству испытывать восхищение и не держать зла на того, чьими способностями не обладаешь. Так, минутная причастность мужчины к сотворению новой жизни становится для него сильнейшим стимулом к созданию тоже чего-нибудь нового, еще небывалого. И он создает то, чем мог бы гордиться. Государство, религия, искусство и наука - в сущности его творение, да и вся наша культура носит отпечаток маскулинности.

Однако и в этой области происходит то же самое, что и во всех других: даже величайшее удовлетворение или успех, достигнутые путем сублимации, не могут полностью возместить нечто, чем мы не одарены от природы. Это и составляет ядро завистливой обиды мужчин на женщин. Она выливается, даже в наши дни, в оборонительных маневрах мужчин, направленных против угрозы вторжения женщин в их владения; отсюда же идет тенденция пренебрежительного отношения к беременности и родам и выпячивание мужской генитальной сферы. Такая установка выражается не только в научных теориях, но распространяется в последующем на все отношения между полами и сказывается на сексуальной морали в целом. Материнство, особенно внебрачное, очень плохо защищено законом, за исключением недавней попытки улучшить положение дел, предпринятой в России. В отличие от этого, мужчины имеют предостаточно возможностей для удовлетворения своих сексуальных потребностей. Потакание сексуальной безответственности и низведение женщины до объекта, необходимого лишь для удовлетворения чисто физической нужды - дальнейшие последствия маскулинной установки.

Из исследований Бахофена мы знаем, что верховенство мужчины в культуре существовало не всегда. Вначале центральное положение занимала женщина. Это была так называемая эра матриархата, когда закон и обычай фокусировались вокруг матери. Матрицид (убийство матери) был тогда, как показал Софокл в «Эвмениде» - непростительным преступлением, в то время как патрицид (убийство отца) считался сравнительно меньшим грехом. Только в летописные времена мужчина начал играть лидирующую, с незначительными вариациями, роль в политике, экономике и законода-

тельстве, так же как и в области половой морали. В наше время мы, кажется, вступили в третий период схватки, в который женщина еще раз осмелилась вступить в борьбу за свое равенство. Чем и когда это кончится — пока еще не видно.

Я хочу, чтобы меня правильно поняли: я вовсе не пытаюсь намекнуть, что все беды идут от господства мужчин и что отношения между полами изменятся к лучшему, если верх возьмут женщины. Однако давайте же спросим себя, почему она вообще должна существовать - эта борьба полов. Дело в том, что в любой отрезок времени более могущественная сторона создавала идеологию, необходимую для обеспечения своего главенствующего положения и для того, чтобы положение слабой стороны тоже было приемлемым. В этой идеологии отличия слабых трактовались как второсортность и доказывалось, что эти отличия - фундаментальные, неизменные, от Бога данные. Одна из задач такой идеологии - отрицать или скрывать существование борьбы. Вот один из ответов на первоначальный вопрос - почему мы так мало отдаем себе отчет в том, что между полами идет борьба: мужчины заинтересованы в том, чтобы этот факт был покрыт мраком, а акценты, которые они расставляют в своей идеологии, заставляют и женщин принимать их теории. Наша попытка разобрать эти рационализации и рассмотреть маскулинную идеологию с точки зрения основополагающих побудительных мотивов - это лишь еще один шаг по пути, указанному Фрейдом.

Мне кажется, что мое толкование пока яснее показало происхождение обиды, чем происхождение страха, и поэтому я хочу кратко обсудить и вторую часть проблемы. Мы убедились, что мужской страх перед женщиной направлен против нее как сексуального существа. Как это следует понимать? В самом ясном виде аспекты этого страха выражены у мужчин племени Арунта. Они верят, что женщины обладают магической властью над их гениталиями. Это и есть то, что мы понимаем под страхом кастрации в психоанализе. Это тревога психогенного происхождения, восходящая к чувству вины и старого детского страха. Ее анатомо-психологическое содержание состоит в том, что во время полового акта мужчина должен «вверить» свои гениталии телу женщины, что он оставляет в ней свое семя; при этом он интерпретирует это как отказ от жизненной силы в пользу женщины, по аналогии с

прекращением эрекции сразу после коитуса, которое оценивается как свидетельство ослабления женщиной. Хотя следующая идея и не проработана еще до конца, весьма вероятно, что (согласно анатомическим и этнологическим данным) отношения с матерью сильнее и прямее ассоциируются со страхом смерти, чем отношения с отцом. Принято считать, что влечение к смерти - это стремление воссоединиться с матерью. В африканских сказках именно женщина приносит в мир смерть. Великая богиня-мать принесла также смерть и разрушение. Похоже, что мы одержимы идеей, что тот, кто дает жизнь, способен и отобрать ее. Существует и третий аспект мужского страха перед женщиной, который труднее всего понять и доказать, но можно продемонстрировать на некоторых повторяющихся явлениях из мира животных. Мы знаем, что очень часто самец обладает специфическими стимуляторами для привлечения самки или специальными приспособлениями, чтобы захватить и удерживать ее во время копуляций. В этом не было бы нужды, если бы сексуальная потребность самок была такой же сильной и частой, как у самцов. А мы видим, что самка безусловно отвергает самца после оплодотворения. И хотя примеры из жизни животных следует прилагать к людям с величайшей осторожностью, в данном контексте, вероятно, допустимо задать следующий вопрос: возможно ли, что мужчина сексуально зависит от женщины в большей степени, чем она от него, потому что у женщины часть сексуальной энергии уходит на обеспечение репродуктивной функции? Может ли быть, что мужчина, таким образом, жизненно заинтересован в том, чтобы удерживать женщину в зависимости? Уже этих трех, имеющих психогенную природу и относящихся преимущественно к мужчине факторов, более чем достаточно, чтобы заложить основы великой борьбы за власть между мужчиной и женщиной.

Многоликое чувство, называемое любовью, наводит мосты от одного одиночества к другому. Эти мосты могут быть сказочно красивы, но редко строятся навечно. Часто они не выдерживают слишком большого груза и рушатся. Вот и другой ответ на поставленный вопрос о том, почему любовь между полами мы видим более отчетливо, чем ненависть - потому что союз полов предлагает нам величайшие возможности быть счастливыми. И поэтому мы не хотим видеть, как могу-

ществены те разрушительные силы, которые постоянно работают над уничтожением наших шансов на счастье.

Мы можем в заключение спросить, каким образом психоанализ может способствовать уменьшению недоверия между полами? Стандартного ответа на этот вопрос нет. Страх перед могуществом страстей и трудность обуздания их в любовных отношениях, а также вытекающий из этого конфликт между самоотдачей и самосохранением, между Я и Ты, абсолютно естественное явление, значимость которого нельзя приуменьшить. То же самое относится к самой сути нашей готовности к проявлениям недоверия, произрастающего из неразрешенных конфликтов детства. Эти конфликты, однако, могут быть очень разной интенсивности, и следы от них могут быть разной глубины. Психоанализ может не только в каждом конкретном случае способствовать улучшению отношения с противоположным полом, он также способен повлиять на психологический климат детства и предупредить развитие чрезмерных конфликтов в последующем. Это, конечно, дает нам надежду на будущее. Анализ помогает вскрыть реальные мотивы в борьбе за власть, которой всегда придают столь важное значение. Это не уничтожает мотивы борьбы, но может послужить тому, чтобы эта борьба велась на ее собственной территории, вместо того, чтобы переноситься на не имеющие к ней отношения предметы.

## **СТРАХ ПЕРЕД ЖЕНЩИНОЙ**

**(Сравнение специфики страха женщин и мужчин  
по отношению к противоположному полу)**

В балладе «Кубок» Шиллер ведет рассказ о паже, бросившемся в пучину моря, чтобы завоевать женщину, сперва символизируемую кубком:

И он подступает к наклону скалы  
И взор устремил в глубину.  
Из чрева пучины бежали валы,  
Шумя и гремя, в вышину;  
И волны спиральсь и пена кипела,  
Как будто гроза, наступая, ревела.  
И воет, и свищет, и бьет, и шипит,  
Как влага, мешаясь с огнем,

Волна за волною; и к небу летит  
Дымящимся пена столбом;  
Пучина бунтует, пучина клокочет..  
Не море ль из моря извергнуться хочет?

И вдруг, успокоясь, волнение легло;  
И грозно из пены седой  
Разинулось черною щелью жерло,  
И воды обратно толпой  
Помчались во глубь истощенного чрева;  
И глубь застонала от грома и рева.

И он, упредя разъяренный прилив,  
Спасителя-Бога призвал..  
И дрогнули зрители все, возопив,—  
Уж юноша в бездне пропал.  
И бездна таинственно зев свой закрыла:  
Его не спасет никакая уж сила.

На первый раз юноше удастся спастись и он рассказывает о том, что видел в бездонной влаге:

Я видел, как в черной пучине кипят,  
В громадный свиваяся клуб,  
И млат водяной, и уродливый скат,  
И ужас морей однозуб,  
И смертью грозил мне, зубами сверкая,  
Мокой ненасытный, гиена морская.

И я содрогнулся... вдруг слышу - ползет  
Стоногое грозно из мглы  
И хочет схватить, и разинулся рот...  
Я в ужасе прочь от скалы.  
То было спасеньем: я схвачен приливом  
И выброшен вверх водомета порывом.

*(Перевод В. Жуковского)*

Тот же мотив звучит, хотя и нежнее, в Песне Рыбака из «Вильгельма Телля»:

На озеро манит купанья отрада.  
Уснувшего юношу нежит прохлада  
И звуки свирели  
Он слышит сквозь сон,  
Он ангельски-нежною  
Песней пленен.

Проснулся, блаженства, веселия полный,  
А возле играют и пенятся волны.

И вкрадчивый голос

Влечет за собой:

«Бросайся в пучину,

Будь вечно со мной!»

*(Перевод Н. Славятинского)*

Мужчина никогда не устает на все лады изображать непреодолимую силу, влекущую его к женщине, и идущий бок о бок с этим - страх, что из-за нее он может утратить себя или умереть. Я сошлюсь, в частности, на живое выражение этого страха в поэме Гейне о легендарной Лорелее: сидя на высоком берегу Рейна, она заманивает лодочников своей красотой. Опять возникает все тот же мотив воды (представляющей первичную стихию «женщины»), поглощающей мужчину, подавшегося женским чарам.

Подобные сюжеты мы встречаем постоянно. Улисс приказал своим спутникам привязать себя к мачте, чтобы избежать обольщения сирен. Загадки Сфинкса смогли разгадать немногие, а большинство поплатилось за свою попытку жизнью. Вокруг замка сказочного короля всегда стоит ограда, украшенная головами женихов, осмелившихся отгадывать загадки его прекрасной дочери. Богиня Кали танцует на трупах убитых мужчин. Самсона, которого не мог победить ни один мужчина, лишила обманом его силы Далила. Юдифь обезглавила Олоферна после того, как отдалась ему. Саломея уносит на блюде голову Иоанна Крестителя. Ведьм сжигают из-за мужского страха священников попасть под власть дьявола. Женский «Дух Земли» Ведекинда разрушает всякого мужчину, который попадает под власть ее чар, и даже не потому, что она так уж особенно зла, а просто потому, что ее природа такова. Ряд примеров бесконечен, но всегда и везде мужчина стремится избавиться от своего страха перед женщиной, пытаясь подвести под него объективную основу. «Дело не в том, - говорит он, - что я боюсь ее; дело в том, что она сама по себе зловредна, способна на любое преступление, хищница, вампир, ведьма, ненасытная в своих желаниях. Она - воплощение греха». Не здесь ли - в нескончаемом конфликте между влечением к женщине и страхом перед ней - таится один из важнейших корней мужского творческого начала?

Для примитивного восприятия женщина становится вдвойне грешной при кровавых проявлениях ее женского естества. Контакт с ней во время менструации в представлениях многих, особенно - примитивных народов, фатален: мужчина теряет свою силу, пастбища засыхают, рыбаки и охотники возвращаются без добычи. Дефлорация также оказывается крайне опасна для мужчины. Как показывает Фрейд в «Табу девственности», даже муж боится акта дефлорации. В упомянутой работе Фрейд пытается объективизировать эту тревогу, довольствуясь ссылкой на импульс к кастрации. Нельзя отрицать, что этот импульс действительно встречается у женщин. Но его нельзя считать адекватным объяснением самого явления табу девственности по двум причинам. Во-первых, импульс к кастрации не является универсальной реакцией на дефлорацию, а присутствует в явно распознаваемом виде, вероятно, только у женщин с сильно развитой маскулинной установкой. Во-вторых, даже если дефлорация однозначно возбуждает в женщине деструктивный импульс, нам все же следует раскрыть (как мы это должны делать при анализе каждого индивидуального случая), какой именно импульс самого мужчины заставляет его считать разрыв гимена опасным предприятием, опасным настолько, что его может совершить безнаказанно только некто, обладающий могуществом, или посторонний, способный за вознаграждение рискнуть своей жизнью или мужским естеством [чему также имеются многочисленные свидетельства в исторической антропологии - *М. Р. J.*].

Разве не примечательно и достойно удивления, что, несмотря на такое огромное количество откровенных свидетельств, так мало внимания уделяется тайному страху мужчины перед женщиной? Еще более удивительно, что сами женщины так долго могли не замечать его. Я еще вернусь к подробному обсуждению причин такого положения (то есть к причинам их собственной тревоги и снижения самооценки). Мужчина имеет вполне очевидный стратегический резон не выдавать своего страха. Но он пытается также всячески отрицать свой страх, даже перед самим собой. Это и составляет истинную цель усилий, направленных на поиск все новых «доказательств» вредоносности женской сути в художественном и научном творчестве, на которые я уже ссылалась выше.

Мы можем предположить, что даже прославление женщины мужчиной происходит не столько от стремления завоевать ее любовь, сколько от желания скрыть свой страх перед ней. Аналогичные причины - поиск облегчения - лежат и в основе поведения мужчин, выставляющих напоказ свое пренебрежение к женщине. Позиция «любовь и восхищение» означает: «Мне нечего бояться такого восхитительного, такого прекрасного, более того, такого святого создания». Позиция «пренебрежение» подразумевает: «Слишком смешно бояться такого, как ни посмотри, жалкого существа». Этот путь успокоения своей тревоги дает мужчине особое преимущество, а именно: помогает поддерживать ему свою мужскую самоуверенность. Ему кажется, что она гораздо больше пострадает от признания страха перед женщиной, чем от признания страха перед мужчиной (отцом). Причина, по которой самоощущение мужчин так чувствительно именно по отношению к женщине, может быть понята только из хода раннего развития мальчика, к чему я вернусь позже.

В процессе психоанализа страх перед женщиной проступает совершенно четко. Мужская гомосексуальность имеет в своей основе (на самом деле - общее со всеми другими перверсиями) желание избежать женских гениталий и даже отрицать самое их существование. Фрейд показал, в частности, что это фундаментальная черта фетишизма; он уверен, однако, что она основана не на тревоге, а на чувстве отвращения, связанном с отсутствием пениса у женщины. Я же думаю, что даже если это так, мы все равно вынуждены сделать заключение о самостоятельной роли тревоги. На самом деле перед нами - страх влагалища, тонко замаскированный под отвращение. Только тревога - как достаточно сильный мотив, способна удержать мужчину от стремления к цели, даже несмотря на то, что либидо настоятельно толкает его на союз с женщиной. Построения Фрейда не объясняют этой тревоги. Страх мальчика перед отцом по поводу кастрации - неадекватная причина для его страха перед существом, над которым это наказание уже осуществилось. За страхом перед отцом должен стоять другой страх, объект которого - женщина или женские гениталии. И этот страх, непосредственно связанный с влагалищем, безошибочно обнаруживается не только у гомосексуалистов и лиц с перверсиями, но и при анализе



обычных мужских сновидений. Все психоаналитики знакомы со сновидениями такого сорта, так что я только кратко напомню их сюжеты. Снится, например, как машина несется вперед, неожиданно падает в яму и разбивается на куски, как лодка скользит по узкому каналу и ее неожиданно втягивает водоворот, снится подвал с ужасными кровососущими растениями и дикими зверями, снится, как карабкаешься по трубе и вот-вот упадешь и разобьешься.

Доктор Баумейер из Дрездена разрешила мне изложить результаты опыта, позволяющего наблюдать метафорические проявления страха перед влагалищем. Экспериментатор играет в мяч с детьми во дворе лечебного центра, и спустя какое-то время показывает им, что мячик надрезан. Она разводит края разреза в стороны и засовывает туда палец, так что он оказывается там защемленным. Потом то же самое предлагают сделать детям. Из двадцати восьми мальчиков только шесть сделали это без страха, а восемь невозможно было уговорить. Из девятнадцати девочек девять не выказали ни следа страха, остальные слегка затруднились, но ни одна не была этим сколько-нибудь серьезно встревожена.

У меня нет сомнений, что за реально имеющим место страхом перед отцом прячется страх перед влагалищем, или, на языке бессознательного - страх перед помещением пениса во влагалище женщины.

Для этого есть две причины. В первую очередь, как я уже говорила, мужское самоуважение меньше страдает от страха перед отцом, и, во-вторых, страх перед отцом скорее осязаемый, нежели жуткий. Мы можем сравнить эти страхи как страх перед реальным врагом и страх перед привидением. Значительность, придаваемая тревоге в связи с «кастрирующим» отцом, таким образом, тенденциозна, что было показано Гроддеком, например, в анализе случая сосания пальца в «Struwelpeter»: «отрезает» палец мужчина, но произносит угрозу мать, и используемый инструмент - ножницы - также женский символ.

Из всего вышесказанного, я думаю, можно заключить, что, вероятно, мужской страх перед женщиной (матерью) или женскими гениталиями укоренен глубже и давит тяжелее, и поэтому более энергично вытесняется, чем страх перед мужчиной (отцом), и таким образом, попытка найти пенис у женщи-

ны представляет собой, в первую очередь и главным образом, конвульсивное желание отрицать существование грешных женских гениталий.

Есть ли онтогенетическое объяснение этой тревоги? Не является ли она (у человека) скорее интегральной частью мужского существования и поведения? Не проливает ли свет на нее тот факт, что самцы животных часто после спаривания впадают в состояние вялости, сонливости и даже погибают? Не связаны ли любовь и смерть в сознании мужчин теснее, чем в сознании женщин, для которых соитие - потенциальное создание новой жизни? Не чувствует ли мужчина наряду со стремлением завоевать одновременно тайного желая угаснуть в акте соединения с женщиной (матерью)? Не это ли желание стоит за «инстинктом смерти»? А может быть, это воля к жизни реагирует тревогой на такое желание?

Пытаясь объяснить эту тревогу в психологических и онтогенетических терминах, мы испытываем затруднение, если основываемся на представлении Фрейда об отличии инфантильной сексуальности от зрелой. По Фрейду оно состоит именно в том, что ребенок еще «не открыл» существование влагалища. Согласно этому взгляду, мы не можем говорить о примате собственно гениталий в широком смысле, а вынуждены, чтобы быть точными, назвать это приматом фаллоса. Следовательно, действительно правильнее описывать период инфантильной генитальной организации как «фаллическую фазу». Множество зафиксированных высказываний мальчиков в этот период их жизни не оставляет сомнений в справедливости тех наблюдений, на которых основана теория Фрейда. Но если мы посмотрим пристальнее на существенные характеристики этой фазы, нам трудно удержаться от вопроса, действительно ли описание Фрейда является исчерпывающим для инфантильной генитальности как таковой во всех ее специфических проявлениях, или приложимо только к ее сравнительно поздней фазе. Фрейд утверждает, что для мальчика характерна концентрация интереса, в отчетливо нарциссической форме, на его собственном пенисе: «Движущая сила, которую эта часть мужского тела будет генерировать позднее в пубертате, в детстве выражается исключительно как желание исследовать суть вещей - как сексуальное

любопытство». Очень важную роль при этом играют вопросы, касающиеся наличия полового члена и его размера у других живых существ.

Но, конечно, суть собственно фаллических импульсов, начиная с ощущений в самом органе, состоит в желании проникнуть. То, что эти импульсы на самом деле существуют, вряд ли вызывает сомнение; они проявляются слишком откровенно в детских играх и при анализе маленьких детей. Опять-таки, трудно сказать, из чего состоит на самом деле сексуальное желание мальчика по отношению к его матери, если не из этих самых импульсов; и почему объектом тревоги, связанной с мастурбацией, должен быть именно отец ребенка как кастратор, если предположить, что мастурбация не является тем, что она есть - аутоэротическим выражением гетеросексуальных фаллических импульсов.

В фаллической фазе психологическая ориентация мальчика в основном нарциссическая; следовательно, период, в котором его генитальные импульсы направлены на объект, должен быть более ранним. Конечно, следует учитывать возможность того, что они могут быть направлены не только на женские половые органы, о существовании которых мальчик инстинктивно догадывается. Действительно, мы встречаем в сновидениях (как раннего, так и более позднего периода), в симптомах и в особенности в деталях поведения наших пациентов оральные, анальные или садистские изображения (репрезентации) коитуса без специфической локализации. Но мы не можем считать это доказательством примата соответствующих импульсов, ибо мы не уверены, выражают ли, и насколько точно, эти явления какое-либо смещение от собственно генитальной цели. По сути - это может быть лишь демонстрацией того, что данная личность проявляет специфически оральные, анальные или садистские наклонности. Свидетельская ценность этих изображений коитуса очень мала, так как они всегда связаны с определенными аффектами, направленными против женщин, поэтому всегда остается неясным: не являются ли они, по сути, только выражением или продуктом этих аффектов. Например, наклонность унижать женщин может выражаться в придании анальных характеристик изоб-

ражениям женских гениталий, в то время как орально ориентированные изображения могут выражать тревогу.

Но, между тем, имеются и реальные причины, почему мне кажется невероятным, что существование специфического женского отверстия должно оставаться «необнаруженным». С одной стороны, мальчик, конечно, автоматически считает, что все устроены так же, как он сам; но с другой стороны, его фаллические импульсы несомненно инстинктивно толкают его искать соответствующее отверстие в женском теле, более того, то отверстие, которого он сам лишен, ибо один пол всегда ищет в другом комплементарности или тех признаков, которые отличаются от его собственных свойств. Если мы всерьез принимаем заявление Фрейда о том, что сексуальные теории детей строятся на основе их собственного полового устройства, в данном случае следует вывод, что мальчик, побуждаемый импульсами к проникновению, неизбежно рисует в воображении комплементарный женский орган. Именно это заключение следует из материала, который я процитировала в начале статьи, говоря о маскулинном страхе перед женскими гениталиями.

Очень сомнительно, чтобы этот страх начинался только в пубертате. Уже в начале этого периода тревога видна достаточно отчетливо, если заглянуть за невысокий фасад мальчишеской гордости, скрывающий ее. В подростковом возрасте задача мальчика, очевидно, не только освободиться от incestуозной привязанности к матери, но и научиться управлять своим страхом перед всем женским полом вообще. Успеха на этом поприще мальчик, как правило, достигает только постепенно: сначала он поворачивается спиной ко всем девчонкам на свете, и только когда его маскулинность пробудится полностью, она властно подвигает его через порог страха. Но мы знаем, что, как правило, конфликты пубертата - это, *mutais mutandis*, то есть - ожившие конфликты периода ранней инфантильной сексуальности, и, таким образом, путь, которым развиваются подростковые конфликты, часто, в сущности - верная копия серии более ранних переживаний. Более того, гротескный характер тревоги, насколько мы можем судить о ней, исходя из символизма сновидений и по литературным

произведениям, безошибочно указывает на период ранних инфантильных фантазий.

В пубертате нормальный мальчик уже приобрел теоретическое знание о влагалище, но то, чего он боится в женщинах - это что-то жуткое, незнакомое и тошнотворное. И если взрослый мужчина продолжает относиться к женщине как к великой неразгаданной им загадке, это его чувство может теперь относиться только к одному - к тайне материнства. Все прочее - только остаток страха перед этой тайной.

Каково происхождение этой тревоги? Каковы ее особенности? И какие обстоятельства омрачают ранние отношения мальчика с матерью?

Затрагивая эту проблему в статье о женской сексуальности, Фрейд отметил, как наиболее очевидные, следующие обстоятельства: мать - первая, кто запрещает ребенку инстинктивные действия, потому что именно она ухаживает за ребенком в детстве. Во-вторых, ребенок, очевидно, переживает садистские импульсы по отношению к телу своей матери, предположительно связанные с яростью, возбужденной материнскими запретами, и, согласно закону талиона, его гнев оставляет после себя некий осадок в виде тревоги. И наконец - и это, видимо, принципиально - специфическая судьба генитальных импульсов - третий порождающий тревогу фактор. Анатомические различия между полами ведут к совершенно различным ситуациям у девочек и мальчиков, и чтобы по-настоящему понять, почему дети тревожатся, и почему они тревожатся по-разному, мы должны прежде всего принять во внимание реальное положение ребенка в период его ранней сексуальности. Природа девочки биологически обуславливает ее желание принимать, вбирать. Она знает или чувствует, что ее влагалище слишком мало для пениса отца, и это заставляет ее реагировать на собственные генитальные желания прямой тревогой; она боится, что если ее желания осуществятся, она сама или ее влагалище будут разрушены.

Мальчик, напротив, считает или оценивает инстинктивно, что его пенис слишком мал для влагалища матери и реагирует на это страхом своей неадекватности или несоответствия, страхом быть отвергнутым и осмеянным. Следовательно, его тревога лежит совсем в другой области, чем тревога девоч-

ки; его первоначальный страх перед женщиной вовсе не страх кастрации, а реакция на угрозу его самоуважению.

Чтобы быть правильно понятой, позвольте мне подчеркнуть мою уверенность в том, что все эти процессы протекают чисто инстинктивно, а в их основе лежат ощущения, бессознательно проистекающие от органов и напряжения соматических потребностей; другими словами, я считаю, что все эти реакции будут иметь место, даже если девочка никогда не видела пениса своего отца, а мальчик - влагалища своей матери, и даже в том случае, если дети не получили никаких теоретических знаний о существовании этих половых органов.

Из-за особенностей своих реакций мальчик фрустрируется материнским наказанием всегда иначе и более жестоко, чем девочка, пострадавшая от руки отца. Шлепок ударяет по либидинозным импульсам в любом случае. Но у девочки есть определенное утешение в этом горе - она сохраняет свою физическую целостность. А мальчик бывает поражен еще и в другую чувствительную точку - задето его чувство генитальной неадекватности, которое, предположительно, сопровождает его либидинозные желания с самого начала. Если мы полагаем, что наиболее общая причина ярости - это срыв импульсов, которые в данный момент имеют жизненную важность, то из этого следует, что фрустрация мальчика его матерью должна вызывать у него удвоенную ярость: во-первых, из-за обращения вспять его либидо, и во-вторых, из-за ранения его маскулинного самоуважения. Одновременно снова ярко вспыхивает старое негодование, идущее, вероятно, еще от прегенитальных фрустраций. В результате фаллические импульсы мальчика к проникновению сливаются с его гневом и фрустрацией и принимают садистский оттенок.

Здесь позвольте мне подчеркнуть мысль, которой часто не придается должного значения в психоаналитической литературе, а именно: у нас нет причин приписывать фаллическим импульсам природный садизм, и, следовательно, недопустимо (при отсутствии особых доказательств) в каждом случае уравнивать «мужское» и «садистское» и, сходным образом, «женское» и «мазохистское». Но если примесь деструктивных импульсов действительно велика, материнские гениталии могут, согласно закону талиона, стать объектом пря-

мой тревоги. Если сперва подсознательное влечение к ним было лишь неприятно, так как ассоциировалось с раненым самоуважением, то вследствие вышеописанного вторичного процесса (гнев, вызванный фрустрацией) они становятся для мальчика объектом страха кастрации. И, вероятно, этот страх получает самое главное подкрепление, когда мальчик наблюдает следы менструации.

Очень часто это последнее подкрепление страха кастрации в свою очередь оставляет долгий след на мужском отношении к женщине, как мы уже знаем из взятых наугад примеров из жизни самых разных народов в самые разные времена. Но я вовсе не думаю, что это непременно имеет место у всех мужчин в сколько-нибудь значительной степени, и, несомненно, это не является отличительной характеристикой мужского отношения к противоположному полу. Тревога этого рода очень похожа, *mutatis mutandis*, на тревогу, с которой мы встречаемся и у женщин. Когда в процессе анализа субъекта мы обнаруживаем у него эту тревогу в достаточно заметной степени - речь, безусловно, идет о мужчине, чья установка по отношению к женщинам заметно невротизирована.

С другой стороны, я думаю, что тревога, связанная с самоуважением, оставляет у каждого мужчины достаточно отчетливые следы и налагает на его общее отношение к женщине особый отпечаток, который или отсутствует на женском отношении к мужчине, или, если он все же присутствует, является вторичным приобретением. Другими словами, тревога в связи с самоуважением не является интегральной частью женского естества.

Мы можем уловить общее значение этой мужской установки, только если теснее познакомимся с развитием инфантильной тревоги у мальчика, ее проявлениями и с его усилиями преодолеть ее.

Согласно моему опыту, страх быть осмеянным и отвергнутым - типичный ингредиент психоанализа любого мужчины, неважно, какова его ментальность или структура его невроза. Ситуация, складывающаяся при анализе, и постоянная скрытность перед женщиной-аналитиком выявляют эту тревогу и чувствительность яснее, чем она обнаруживается в обычной жизни, которая дает мужчинам множество возмож-

ностей избежать этих чувств - путем ухода от ситуаций, вызывающих их, или путем сверхкомпенсации. Эту специфическую основу мужской установки непросто проследить при анализе, так как она в основном скрыта за феминной ориентацией, по большей части бессознательной.

Судя по моему собственному опыту, эта ориентация не менее распространена, хотя (по причинам, которые я укажу) менее заметна, чем маскулинная установка у женщин. Я не предлагаю здесь для дискуссии ее различные источники; я только предполагаю, что ранняя травма, нанесенная самоуважению мальчика, может быть одним из факторов, виновных в отвращении мальчика к его мужской роли.

Его типичная реакция на эту травму (и на страх перед своей матерью, порожденный угрозой этой травмы) очевидна - это переключение либидо от матери на себя и свои гениталии. С точки зрения экономии либидо этот процесс вдвойне выгоден: он позволяет мальчику избежать болезненной или тревожной ситуации, создающейся между ним и его матерью, и восстанавливает маскулинное самоуважение мальчика путем регрессивного подкрепления его фаллического нарциссизма. Женские гениталии больше не существуют для него («необнаруженное» влагалище-это отрицаемое влагалище). Эта стадия развития мальчика полностью идентична с фрейдовской фаллической фазой.

Мы должны также попытаться понять любопытство, доминирующее в этой фазе развития мальчика, и специфическую природу этого любопытства, как выражение отступления от объекта, связанного с нарциссически окрашенной тревогой.

Первая реакция в данной ситуации - усиление фаллического нарциссизма. В результате-желание быть женщиной, которое маленьким он нередко высказывал без смущения, теперь вызывает у него отчасти тревогу, как бы оно не осуществилось, и отчасти страх кастрации. Как только мы поймем, что маскулинный страх кастрации во многом является ответом Эго на желание быть женщиной, мы не сможем полностью разделить заключение Фрейда о том, что бисексуальность проявляется отчетливее у женщин, чем у мужчин. Оставим же этот вопрос открытым.



Та особенность фаллической фазы, которую подчеркивает Фрейд, показывает с особой ясностью нарциссический шрам, который отношения с матерью оставляют у маленького мальчика. «Он ведет себя так, как будто смутно догадывается, что этот орган может и должен быть больше». Мы расширим это наблюдение, сказав, что такое поведение действительно начинается в фаллической фазе, но не ослабевает вместе с ее окончанием, напротив, оно наивно демонстрируется в течение всего детства мальчика и продолжает существовать позднее, как глубоко спрятанная тревога о размере пениса субъекта или о его потенции, или (как менее скрываемая) гордость за них.

Итак, одна из крайностей биологической разницы между полами такова: именно мужчина вынужден реально пройти через необходимость доказывать свою маскулинность женщине. Для нее аналогичной необходимости нет. Даже если она фригидна, она может участвовать в половом акте, зачать и родить ребенка. Она играет свою роль самым фактом своего бытия, без всякого действия, и это вечно наполняет мужчин восхищением и завистливой обидой. Мужчина, напротив, должен всегда что-нибудь делать для того, чтобы реализовать себя. Идеал «продуктивности» - типичный мужской идеал.

Это, вероятно, одна из фундаментальных причин того, что проводя анализ у женщин, которые боятся своих маскулинных тенденций, мы часто обнаруживаем, что они бессознательно относятся к честолюбию и достижениям как к мужским атрибутам, несмотря на значительное расширение сферы активности женщин в современной жизни.

В собственно сексуальной жизни мы видим, как обычное стремление к любви, влекущее мужчин к женщинам, очень часто затмевается переполняющей мужчину внутренней одержимостью доказывать вновь и вновь свою маскулинность себе и другим. Мужчину такого типа, в наиболее крайней форме, интересует только одно - завоевать. Его цель - «иметь» множество женщин, самых красивых и самых неуступчивых. Мы находим примечательную смесь нарциссической сверхкомпенсации и тревоги за свою самореализацию как в тех мужчинах, которые, желая одерживать победы, тем не менее негодуют на женщин, принимающих их настойчивость слиш-

ком серьезно, так и в тех, которые сохраняют пожизненную - благодарность женщине, если она награждает их какими-либо дополнительными доказательствами их мужественности.

Другим способом защиты ноющего нарциссического шрама от возможной опасности является описанная Фрейдом склонность к выбору недостойного объекта любви. Если мужчина не стремится к женщине, которая ему равна или даже выше его - разве это не защита от угрозы самоуважению по широко известному принципу «зелен виноград»? От проститутки или доступной женщины нечего бояться отказа или невыполнимых требований в сексуальной, этической или интеллектуальной сфере, а, следовательно, можно не опасаться за свое превосходство.

Это подводит нас к пониманию третьего пути поддержки мужчинами позиции собственного превосходства, самого важного и самого зловещего по своим культурным последствиям: это стремление снизить самоуважение у самих женщин. Я думаю, мне удалось показать, что мужское пренебрежение к женщинам основано на определенной психологической тенденции не уважать их, коренящейся в реакции мужчин на определенную биологическую данность, чего и следует ожидать от так широко распространенной и так настойчиво поддерживаемой сознательной установки. Мнение, что женщины - инфантильные создания, живущие эмоциями, и поэтому не способны к ответственности и не вынесут независимости - результат работы маскулинного стремления снизить самоуважение женщин. Когда мужчины приводят в оправдание этой установки довод, что множество женщин на самом деле соответствуют такому описанию, мы должны задуматься, не культивируется ли именно такой тип женщины проводимой мужчинами систематической селекцией. Еще не самое худшее, что величайшие умы от Аристотеля до Мебиуса затратили немало энергии и интеллектуальных усилий на доказательство принципиального превосходства маскулинности. Что действительно плохо - это тот факт, что хлипкое самоуважение «среднего человека» заставляет его снова и снова выбирать в качестве «женственного» типа - именно инфантильность, незрелость и истеричность, и тем самым подвергать каждое новое поколение влиянию таких женщин.

ПСИХОЛОГИЯ  
ЛЮБВИ

---





**Ю.Б. Рюриков**

## **ТИПОЛОГИЯ ЛЮБВИ<sup>1</sup>**

Перед нами - один из коренных вопросов: какие есть виды любви, что они дают и что отнимают? И верно ли, что страсть только плоха, а любовь только светла?

Древние греки различали четыре вида любви: эрос, филиа, агапэ, сторгэ. (К рассказу о них я буду добавлять и свои мысли, пояснения, сегодняшние повороты.)

Эрос - это восторженная влюбленность, телесная и духовная страсть, бурная тяга к обладанию любимым человеком. Это страсть больше для себя, чем для другого, в ней много Я-центризма. Если учитывать наши сегодняшние знания, это как бы страсть по мужскому типу, страсть в ключе пылкого юноши или молодого мужчины; она бывает и у женщин, но гораздо реже. Пожалуй, ярче всего она запечатлелась в любовной лирике Катулла.

Филиа - любовь-дружба, более духовное и более спокойное чувство. По своему психологическому облику она стоит ближе всего к любви молодой девушки. У греков филиа соединяла не только возлюбленных, но и друзей, и именно она была возведена на высшую ступень в учении о любви Платона.

Агапэ - альтруистическая, духовная любовь. Она полна жертвенности и самоотречения, построена на снисхождении и прощении. Это любовь не ради себя, как эрос, а ради другого. По своему облику она похожа на материнскую любовь, полную великодушия и самоотверженности.

У греков, особенно во времена эллинизма, агапэ была не только любовным чувством, но и идеалом гуманной любви к ближнему, предвосхищением альтруистической христианской любви. (Апостол Павел, который в знаменитом послании к коринфянам восхвалял человеческую любовь, использовал именно греческое слово «агапэ». И другие мировые религии

<sup>1</sup> Ю.Б. Рюриков. Меди яд любви. - М. 1990.

тоже называли альтруистическую любовь высшим из земных чувств человека.)

Сторгэ - любовь-нежность, семейная любовь, полная мягкого внимания к любимому. Она росла из естественной привязанности к родным, напоминала родственные тяготения мягких юношей и девушек.

*«А почему у древних греков четыре вида любви? Нет ли в этом переключки с их четырьмя темпераментами, и не относится ли каждый вид любви к своему темпераменту?» (Ленинград, «Знание», август, 1980.)*

Греки не выводили свои виды любви из темпераментов и не связывали их между собой. Можно, пожалуй, предположить, что к любви-эросу больше тяготеет пылкий сангвиник или холерик, к филиа - спокойный флегматик, к сторгэ или к агапэ - нежный и чувствительный меланхолик. Но ведь мы согласились, что старое деление на темпераменты неточно, и лучше, наверно, искать связи любви и темперамента, пользуясь сегодняшним подходом.

Странно, но со времен античности никто не пытался по-настоящему понять, какие же есть разновидности любви. Интересно сказал кое о каких из них Стендаль в своем очерке «О любви», Прудон, французский социолог и философ, в книге «Порнократия, или Женщины в настоящее время»; по крупицам писали об этом другие писатели и поэты. И только в наше время психологи стали выяснять, какие есть психологические виды любовных чувствований.

### **СТОРГЭ, АГАПЭ, ЭРОС, МАНИЯ...**

В 70-е годы канадский психолог и социолог Джон Алан Ли описал шесть главных видов любви; в их перечень вошли почти все греческие виды.

**Любовь-сторгэ** у него - как бы наследница греческой сторгэ и филиа; это любовь-дружба, любовь-понимание. Прудон говорил о ней, что это «любовь без лихорадки, без смятения и безрассудства, мирная и чарующая привязанность». Возникает она постепенно - не как «удар стрелы», а как медленное вызревание цветка, медленное прорастание корней в почву и уход их в глубину.

Любящие такой любовью вслушиваются друг в друга, стараются идти друг другу навстречу. У них царит тесное общение, глубокая душевная близость, они подсознательно ищут везде и во всем пути наименьшей боли.

Для них нет рутины, им нравится обычный ход домашних дел, и привычка не гасит их чувства. Они испытывают удовольствие, зная близкого, предвидя, как он отзовется на их поступки.

У такой любви особая прочность, и она может перенести даже очень долгую разлуку, как перенесла ее знаменитая любовь Пенелопы к Одиссею, древний прообраз нынешней сторгэ.

«Сторгиане» глубоко доверяют друг другу, они не боятся неверности, зная, что их внутренняя тяга друг к другу не угаснет от увлечения. Секс в такой любви ясен и прост, любящие считают его продолжением душевной близости, и он входит в их отношения не сразу, на поздних ступенях сближения.

Любовь-сторгэ - чувство незгоистическое, и в нем очень сильны слои дружеских привязанностей, «сотруднической» близости. И расставаясь, сторгиане не делаются врагами, а остаются добрыми приятелями.

В этом описании любви хорошо переданы внешние проявления любви-дружбы, но не ее внутренний облик. Перед нами не любовь-чувство, а любовь-отношение, не своеобразие чувств, а своеобразие отношений любящих. И эта любовь-отношение дана в отрыве от характера человека, от его темперамента - как лучи в отрыве от звезды, которая их испускает.

Подход к любви здесь частичный, только «отношенческий», в нем нет сплава любви-чувства с любовью-поведением<sup>1</sup>.

Но и такой половинный подход может приносить пользу, пока не появится более полный подход. Любовь-сторгэ испытывают однолюбы и «долголюбы», и она способна приносить долгое счастье. У двух счастливых пар из тех, о которых тут говорилось, любовь во многом похожа на сторгэ, хотя кое в чем и отличается. Возможно, что чистые виды любви встре-

<sup>1</sup> На Д. Ли явно повлиял здесь бихевиоризм («поведенчество» - от англ. «бихейвиэ» - поведение) - очень сильная до недавних пор школа американской психологии. Она изучала психику человека через его поведение, но при этом сводила психику к ее внешним проявлениям - исследовала видимую, внешнюю сторону нашей психологии, отсекая ее от внутренней, невидимой.

чаются нечасто, и чаще любовь бывает смешанной: к основе от одного вида любви могут добавляться черточки от других видов.

Второй вид любви - **любовь-агапэ**. Как и у греков, она сосредоточена на «ты», полна альтруизма и обожания любимого. Любящий такой любовью готов простить все, даже измену, готов отказаться от себя, если это даст счастье другому.

Такая любовь-самоотречение сегодня редка. Из 112 канадцев и англичан, которых исследовал Д. Ли, только у 8 человек - то есть у 7 процентов - были ее признаки. Она чаще бывает женской, но встречается и у мужчин. Такую любовь, тяжелую, трагическую, перенес Жуковский, но, пожалуй, самый яркий ее пример - любовь молодого Чернышевского, которая запечатлена в его юношеском «Дневнике моих отношений с тою, которая составляет сейчас мое счастье».

Его любовь полна самоотречения - избыточного, чрезмерного, он готов пожертвовать ради нее своим чувством, не требуя никакой ответной жертвы. «Помните, - говорит он ей, - что вас я люблю так много, что ваше счастье предпочитаю даже своей любви». Эта великолепная формула схватывает саму суть любви-агапэ, но она передает и ее двойственность, неравновесие.

Любовь-агапэ многим похожа на сторгэ: в ней громко звучат душевные и духовные созвучия, она полна выносливого терпения, негаснущей привязанности. Но ее чувства более горячи, чем сторгэ, они могут достигать почти религиозного пыла, и телесный огонь у агапэ может быть сильнее, чем у сторгэ. Душевностью своих чувств агапэ напоминает сторгэ, а силой, накалом больше похожа на эрос.

Любовь-эрос - это пылкое чувство, которое долго и бурно горит в человеке. Люди, которые испытывают его, не очень влюбчивы и могут долго жить без любви; но, когда они влюбляются, любовь захватывает всю их душу и все тело.

В любви-эросе очень сильна тяга к телесной красоте, и телесные тяготения стоят в ней на первом плане, особенно в ее начале. Но они глубоко пропитаны эстетическими красками - влечением к красоте формы, изяществу линии, к мужественной силе тела или его женственной округлости. Любовь-эрос - как бы дочь эллинской любви, в которой влечение к телу было до краев переполнено эстетической духовностью.

Замечено, что у тяготеющих к любви-эросу часто бывало счастливое детство, или же они были детьми счастливых роди-



телей. Может быть, оттого, что в детстве они купались в счастье, они и тянутся к нему каждым фибром своей души, каждой клеточкой тела. Любовь для них - культ, они чувствуют себя в ней на 10-15 лет моложе, и она действует на них целительно - не только омолаживает, но и оздоравливает, избавляет от половых сбоев.

У любви-эроса пылкая двойная оптика, сильное магнитное притяжение. Эросиане ярко помнят день первой встречи, мгновение первого поцелуя, ощущение первой близости; любовь для них - праздник, потому что каждый ее миг полон радужной праздничности.

Любовь-эрос чаще всего «моногамна», питающие ее не склонны или мало склонны к боковым влюбленностям; но она может повторяться у человека несколько раз, она бывает обычно не у однолюбив, а у «долголюбив».

В такой любви очень обострена душевная зависимость от близкого человека. Любящий делает все для любимого - и от любви к нему и от боязни потерять его, особенно когда тот любит его другой любовью, не эросом. Он все время ищет, чем усладить близкого, дарит ему подарки, отыскивает новые блюда, придумывает новые развлечения...

Он хочет все знать о любимом, хочет и ему раскрыть все о себе. Ему важны все мелочи быта, все подробности того, что с ней и с ним было - сегодня, вчера, давно. Ведь каждый миг их жизни - это миг культа, каждый вздох любимого - вздох мировой величины, и он бессознательно полон для них огромного смысла.

Ими правит тяга к полному слиянию душ, к максимальному - до тождества - сплаву двух существований. Поэтому они хотят как можно больше походить друг на друга - вплоть до стиля и цвета одежды, до малейших привычек, интересов, занятий.

Главная радость жизни для них - в любимом, поэтому они разлучаются редко, ненадолго. При разрыве они испытывают тяжелую, почти смертельную боль, и трагедия разрыва для них может быть страшнее смерти. Впрочем, люди, питающие эту любовь, обычно глубинные жизнелюбы, в их любви нет одержимости, и их жизнелюбие помогает им заживлять раны.

По своему облику любовь-эрос - это как бы пылкая юношеская любовь. Она, видимо, чаще бывает у юных, чем у

зрелых, а среди зрелых - чаще у людей горячих и долгих чувствований, с сильной душевностью, пылкой эмоциональностью.

В одной из счастливых пар - в самой младшей - жена питает к мужу сплав эроса и сторгэ, а он к ней - сплав сторгэ и эроса, с перевесом сторгэ. Возможно, сначала они любили друг друга совсем по-разному, она - эросом, он - сторгэ, а потом каждый заразился чувством другого, перенял от него частицу его любви. Так часто бывает, когда любовь живет на прочной почве хороших отношений: к чистому виду любви как бы прививаются веточки от других чувств, и любовь делается смешанной.

Следующий вид любви - **мания, любовь-одержимость** (от греческого «мания» - болезненная страсть). Древние греки знали об этом чувстве, хотя оно и не входило в их классификацию. «Тойа мания» - безумие от богов - так звали они эту любовь. Сафо и Платон увековечили ее симптомы - смятение и боль души, сердечный жар, потерю сна и аппетита. Но любовь-манию открыли человечеству арабы с их горячими чувствами и фанатическим сгущением всех сил души в узкий пучок. «Я из племени Бен Азра, полюбив, мы умираем» - так отпечаталась в поэзии эта фанатическая любовь. Испытав ее, любящий становился меджпуном - безумцем, и почти буквально - а то и буквально - терял рассудок.

Тысячу лет назад, в конце первой эры, эта любовь вспыхнула как эпидемия, захлестнула всю арабскую поэзию, проникла в искусство Персии, Средней Азии, Грузии, трубадууров. Такую любовь питал позднее и гётевский Вертер, и купринский Желтков, и многие герои мрачной романтической поэзии.

И в жизни такая любовь берет человека в плен, подчиняет его себе. Это очень неровное чувство, оно все время мечется между вспышками возбуждения и подавленности. Любящие таким чувством часто ревнивы и поэтому не выносят разлуки; при раздорах они могут сгоряча предложить близкому человеку расстаться, но тут же до дрожи пугаются этого.

У таких людей обычно сниженная, в чем-то болезненная самооценка, ими часто правит ощущение неполноценности, скрытое или осознанное. Они повышенно тревожны, ранимы, и от этого у них бывают психологические срывы и сексуальные трудности. Их неуверенное в себе чувство может быть и

воинственным, собственническим, им может править болезненный я-центризм. Неврастеничность иногда рождает в них изломанную любовь-ненависть, болезненное тяготение-отталкивание - лихорадку несовместимых чувств.

Такое чувство, видимо, чаще встречается у неуравновешенных интровертов-дистонов, людей нервического или холерического темперамента, которые обращены в себя и полны внутреннего разлада. Оно часто бывает у юных с их избыточной неуверенностью в себе. Наверно, сейчас, когда люди становятся более нервными, такое нервное чувство чаще вкрапливается в их личные отношения.

Маниа редко бывает счастливой; это пессимистическая, саморасшатывающая любовь, ее питают люди, у которых пригашена энергия светлых чувств. В выборке Дж. Ли почти все они, в отличие от эросиан, были недовольны жизнью, обделены жизнелюбием.

Но темные слои мании можно ослабить, привив к ней веточки светлых чувств. Для этого надо ослабить одну из ее главных основ - болезненное чувство неполноценности. Надо поднять, усилить подспудное самоуважение человека, уверить ранимые слои его подсознания, что его любят по-настоящему. И, если удастся создать в его душе чувство защищенности, уверенного спокойствия, он ответит на это самой горячей, самой преданной любовью - любовью спасенного от беды.

И еще один вид любви назван греческим словом - прагма (дело, практика). Это спокойное, благоразумное чувство. Если в любви-мании самодержавно царят чувства, которые подчиняют себе разум, то в прагме царит разум, а чувства покорны ему.

Настоящий прагматик не может любить того, кто недостойн любви. Он до мелочей видит всю ценность или неценность человека. Любовь для него - столько же дело головы, сколько сердца, и он сознательно руководит своим чувством.

Он хорошо относится к близкому: помогает ему раскрыть себя, делает добро, облегчает жизнь, остается преданным ему в испытаниях.

Для прагматиков очень важен разумный расчет, причем не эгоистический, а трезво житейский. Они стараются все планировать и могут, скажем, отложить развод до того, как перейдут на другую работу, кончат учебу, вырастят ребенка...

С тех же позиций пользы они мирятся и с половыми сложностями своей жизни. Скажем, если муж хороший добытчик, но плохой любовник, жена может решить, что главное он делает хорошо, а остальное не так уж и важно. А если жена прохладнее мужа относится к телесным радостям, он тоже мирится с этим, потому что она хорошая мать.

Мне кажется, это не любовь, а более тихое чувство - привязанность, симпатия. Его испытывают или очень спокойные, или очень рационализированные люди, или те, у кого умеренная нервная энергия, небольшая пылкость чувств. У них сильное самоуправление чувствами как раз потому, что эти чувства ослаблены.

Но прагма - совсем не низшее, а нормальное, естественное для человека чувство. Это как бы флегматизированная любовь, и она может быть очень прочным и долгим чувством. Прагматики могут жить в добрых отношениях, быть внимательными спутниками, хотя не яркими, как бы без душевной молодости, без юности чувств. Они любят зрелым устоявшимся чувством, они как бы начинают с последних возрастных ступеней любви, но зато могут стоять на них до конца жизни. Это чувство может быть и блеклым, и по-настоящему добрым, надежным - этим оно похоже на сторгэ.

У привязанности-прагмы есть еще одно преимущество перед другими любовными чувствами: те со временем остывают, слабеют, а прагма, наоборот, может делаться теплее, душевнее - ею чаще правит закон реки, чем реки наоборот.

Такое чувство встречается часто - и в старости, когда энергия чувств снижена, и в зрелые годы - в тех семьях, которые строятся на житейски-хозяйственных отношениях; и вообще у людей с рационализированной душой, а их сейчас становится все больше.

В прошлом прагма была, пожалуй, самым частым супружеским чувством, и под ее знаком брак стоял десятки веков, особенно в патриархальной крестьянской семье, которой правили добрые нравы. Нынешняя прагма растет из главной психологической тяги современных людей - тяги к глубокой душевной совместимости, к похожим интересам, взглядам, обычаям. Девиз прагмы - как можно более полная совместимость, и на нем стоит вся теперешняя служба знакомств и брака.

Следующий вид любви - лудус: Овидий в «Искусстве любить» называл его amor ludens (амор люденс) - любовь-игра. Человек здесь как бы играет в любовь, и его цель - выиграть, причем выиграть как можно больше, потратив как можно меньше сил.

Лудиане хотят радужных и беззаботных отношений, легких, как полет бабочки. Они влекутся к одним только радостным ощущениям, и их отпугивают более серьезные чувства. Крайние из них стремятся завести двух, а то и трех возлюбленных сразу.

«Любовь к нескольким», книга-наставление XVII века, говорила об этом, что два возлюбленных лучше, чем один, а три надежнее, чем два. Они дают двойную гарантию успеха: во-первых, при любой осечке с одним его заменит другой, во-вторых, деля между ними симпатию, можно не бояться глубокого увлечения, излишней привязанности.

Лудианин - человек кратких ощущений, он живет мгновением, редко заглядывает в будущее и почти никогда не вводит возлюбленного в свои далекие планы.

У него нет ревности, нет владельческого отношения к возлюбленному; он не распахивает перед ним душу и не ждет от него такого распахивания. Часто он нетребователен или не очень требователен, а то и неразборчив. Внешность партнера ему важна меньше, чем собственная независимость.

У него особенное отношение к телесным радостям. Они для него не высшая цель и не часть эмоциональных отношений. Это часть его игры, одно из ее русел, и он не вкладывает в них душу, легко относится к ним. Ему дороже удовольствие от самой игры, чем от промежуточных выигрышей, его больше влечет легкость игры, чем ее результаты.

Поэтому он неярок и однообразен сексуально, редко старается углубить свое любовное искусство. И если партнер не испытывает с ним радости, он не стремится дать ему эту радость, а делает то, что легче ему самому - ищет себе другого.

У него самодовольно высокая самооценка, он никогда не испытывает чувства неполноценности, даже когда явно неполноценен. Наоборот, такие люди часто полны чувства сверхполноценности. Те из них, которые встретились Дж. Ли, были самоуверенны и никогда не жалели о своем пути. По их ело-

вам, у них было среднее детство, ни счастливое, ни несчастное, а своей нынешней жизнью они довольны, потому что, кроме случайных срывов, в ней все хорошо. Конечно же, лудус - не любовь, а просто любовное поведение. Лудиане не могут любить, в их душах нет струн, на которых разыгрывается это чувство. В них царят струны простейших наслажденческих чувств, и они занимают там и свое законное место, и место более глубоких, более сложных чувств.

Эти чувства я-центричны, они не дают душе углубить себя главными человеческими переживаниями, которые построены на сопереживании - радостью от чужой радости, печалью от чужой печали.

Нынешние лудиане-игроки - это упрощенный сколок с аристократической французской любви XVIII века. Это была утонченная любовь-игра, полная хитроумия и риска, стремящаяся к изысканным наслаждениям души и тела. У нее были витиеватые каноны и правила, и они делали из нее изощренное искусство общения, превращали в состязание соперников, которые идут к одной цели, но хотят невозможного - и выиграть вместе, и обыграть друг друга.

Такая любовь-игра ярко запечатлелась в мемуарах и в беллетристике XVIII века и, пожалуй, ярче всего в «Опасных связях» Шадерло де Лакло и в «Парижских картинах» Ретифа де ля Бретонна. Типичным лудианином был и известный итальянец Казанова, человек-игрок, записками которого зачитывалась в XVIII-XIX веках образованная Европа. Теперешние игроки - это чаще всего бытовые донжуаны, которые, в духе нынешней массовой культуры, тяготеют к неизобретательной игре, построенной на лобовых ходах.

### **ЧТО С ЧЕМ УЖИВАЕТСЯ?**

*«Работа о видах любви вызвала у меня вопрос, связанный с вашей старой статьей «Только ли любовь?». Вы тогда писали, что, по данным социолога Файнбурга, у тех, кто женился по любви и влечению, на 10 удачных браков приходится 10—11 неудачных, а у тех, кто женился по расчету, лишь 7 неудачных.*

*Но те, кто женится по расчету, это единомышленники, которые питают друг к другу одинаковое чувство -*

*прагму. А те, кто женится по любви, могут и не быть таковыми единомышленниками. По-моему, если встретятся между собой единомышленники по виду любви, то счастливых браков у них будет не меньше, чем у прагматиков».* (Виктор О., новосибирский академгородок, август, 1980.)

Классификация Джона Ли, очень полезная для нас, в общем, недалеко ушла от греческой: кроме трех старых видов любви (сторгэ, агапэ, эрос), в ней появилась еще любовь-мания и два вида любовного отношения - привязанность-прагма и игра-лудус (хотя прагма - это как бы полулюбовь, любовь без пылкости).

Как сочетаются между собой эти чувства? И что лучше: когда сходятся одинаковые или разные чувства?

Человеческое подсознание настроено на закон зеркала, и ему чаще всего хочется, чтобы близкий человек любил нас точно так же, как мы любим его. Тяга к подобному правит нашей психологией, мы ждем от близкого таких же проявлений любви, как от себя, а если их нет, думаем, что нас не любят. Мы не понимаем, что *не такая* любовь - это тоже любовь, а не отсутствие любви, и ждать копию чувства так же наивно, как ждать южного ветра с запада.

Наверно, среди любовных чувств есть совместимые, полусовместимые, несовместимые.

Агапэ - самая уживчивая любовь, она, видимо, совмещается со всеми чувствами, так как она отказывается от себя и принимает чужие правила. Это любовь-отклик, любовь-эхо, и как раз ее и питала чеховская душечка.

Лудус, игра, наоборот, самая неуживчивая связь; она не совмещается ни с чем, кроме другого лудуса, но и с ним лишь на время, пока игроки получают друг от друга больше, чем отнимают.

Прагма, польза, пожалуй, лучше всего уживается с другой прагмой. Она несовместима со взбалмошной манией, враждебна разгульному лудусу. И пылкий эрос не очень близок ее расчетливой сдержанности. Она более или менее легко уживается с агапэ, может мирно сосуществовать со сторгэ, но лучше всего ей с себе подобными.

Мания лучше всего сочетается с агапэ; поведение агапэ успокаивает мания, она может даже перестать быть манией,

но тогда ей грозит опасность стать чувством-тираном, чувством-деспотом. Мания может совмещаться и со сторгэ, и с эросом, но им, особенно эросу, будет трудно с ней - их соединяет нестойкая почва полусовместимости.

Сторгэ лучше всего сочетается со сторгэ, эрос - с эросом, но им может быть хорошо и друг с другом.

Для наших чувств проще, когда встречаются одинаковые виды любви. Чувству всегда, видимо, легче с себе подобным: оно ощущает его **как себя самого** - и это дает людям добавочную силу интуиции, усиливает подсознательное понимание близкого человека, углубляет сопереживание с ним - эгоальтруистические слои чувств...

Впрочем, если у такого союза разрастаются одинаковые минусы, они умножают друг друга и убивают чувство. Особенно часто это бывает, когда сталкиваются две мании или два лудуса - чувства, в которых шипов больше, чем лепестков. А кроме того, в жизни, видимо, чаще соединяются люди с разной манерой любви.

Если у них хорошие отношения и гибкие, переимчивые характеры, то они как бы заражают друг друга своей манерой любви, обмениваются частичками этой манеры. В их любови-отношении появляются перекидные мостики, вкрапления одинаковой манеры любви, и это помогает их чувствам.

Но если отношения у них не очень теплые или характеры не переимчивые, тогда общая манера любви не вырастает. Чувствам людей начинает грозить непонимание, отчуждение, разлад, и, если в них не появится хотя бы какой-то общий слой, они начнут ущемляться, гаснуть, истаявать...

Судьба такого союза разных чувств во многом зависит от их активности или неактивности. По силе своей активности шесть наших чувств как бы разбиваются на три пары: активные чувства - эрос и лудус, полуактивные-полупассивные - мания и прагма, малоактивные, пассивные - сторгэ и агапэ.

Когда сходятся разные виды любви, то ходом их отношений чаще всего правит более активное чувство. Эрос и лудус более инициативны в отношениях, чем прагма и мания, а прагма и мания - чем агапэ и сторгэ.

Если соединяются два одинаково активных чувства, то мелодию их отношений больше, видимо, ведет чувство бо-



лее неблагоприятное, более противоречивое. Союз эроса и лудуса больше зависит от лудуса, союз прагмы и мании - больше от мании, союз агапэ и сторгэ - больше от агапэ, так как в нем меньше внутреннего равновесия.

Если более светлое и более цельное чувство (эрос, агапэ, сторгэ) вступает в союз с чувством более противоречивым (мания, прагма) или более темным (лудус), то линия их судьбы больше зависит от более противоречивого и более темного чувства. Лудус здесь более «судьбоносен», чем мания и прагма, а мания и прагма - чем сторгэ, агапэ, эрос.

Среди пружин, которые правят сочетаниями наших чувств, много невыгодных, опасных для чувств, а чем они сильнее, тем труднее им противостоять. Но ослаблять их можно, усиливая «противоположные достоинства», и чем опаснее пружины-враги чувств, тем решительнее надо помогать пружинам-друзьям - самым внимательным к близкому стрункам твоих чувств. Другого пути продлить чувства нет, и, если мы не сумеем сделать пружины-друзья более сильными, чем пружины-враги, любовь умрет обязательно и неизбежно.

## КЛЮЧ К ВИДАМ ЛЮБВИ

К сожалению, все реестры любовных чувств - и древние, и новые - приблизительны, неполны. Видов любовного чувства, наверно, не четыре, не шесть, а больше; возможно, положение тут такое же, как и с темпераментами - тысячи лет думали, что их четыре, а потом поняли, что их много...

Реестры любовных чувств составлялись в отрыве от реестра человеческих типов, и это, наверно, главная причина их неполноты и приблизительности.

У классификаций любви нет психологической (то есть теоретической) базы; все они улавливают внешние проявления любви и не видят их внутренних корней, не пытаются узнать, от чего именно зависит тот или иной облик любовного чувства.

Вспомним: любовь - внутренняя тень человека, эхо его темперамента и характера, зеркало его биологического, психологического и нравственного склада.

Темперамент, характер, нравственность - все они создают ткань любовного чувства, его своеобразие. У флегматика не бывает романтического полыхания страсти, такого, как у

пылкого или у холерика; но зато его любовь длительнее и надежнее. В любви сангвиника нет тонкости полутонов, как у меланхолика или чувствительного, но зато она жизнерадостнее, ярче...

Есть люди, чувства которых быстро загораются и быстро гаснут; это те из холериков и нервических, которые не умеют углублять себя, идут на поводу у своих самых нестойких струн.

Есть люди решительно зажигающиеся, сильно горящие и долго не гаснущие: это пылкие, иногда сангвиники; есть медленно загорающиеся, ровно и долго горящие - флегматики, чувствительные; есть зажигающиеся медленно, горящие пригашенно, но с повышенной чувствительностью, с переливами полутонов - это меланхолики.

Есть люди, у которых сильнее звучат физические струны влечения и слабее - психологические. Их, очевидно, больше среди мужчин и женщин сильного полового темперамента (таких примерно 12-15 процентов всех людей), а также среди молодых мужчин и людей, не очень развитых душевно.

Есть люди, у которых громче звучат психологические струны влечений и тише физические. Таких больше среди мужчин и женщин слабого или умеренного темперамента, которые глубоко душевно, да и вообще среди женщин.

А как зависят любовные чувства от своеобразия человеческих ощущений, нервных реакций? Возможно, у «долгочувствов» (пылких, чувствительных, меланхоликов, флегматиков) любовь больше тяготеет к длительности, а у «краткочувствов» (холериков, сангвиников, нервических, беспечных) гаснет быстрее. Узкое поле ощущений, видимо, помогает любви быть более стойкой, а широкое уменьшает ее стойкость, но зато усиливает ее праздничность, радужную яркость...

Ненасытность ощущений порождает пылкую, но неровную любовь, любовь-страсть; насыщенность не дает чувству такого накала, но зато она делает любовь более ровной и спокойной...

У интровертов, направленных в себя, и у бивертов, двуцентристов, чувству легче быть долгим, чем у экстравертов, внецентристов; зато у экстравертов чувство искрометнее и жизнелюбивее...

У интровертов сильнее психологические слои любви, у экстравертов - физические, а у бивертов они уравновешены. Хотя,

конечно, именно здесь очень многое зависит от духовного уровня, и у духовно развитого экстраверта психологические слои чувства могут быть сильнее, чем у тусклого интроверта.

От того, какой у человека темперамент, зависит его predisположенность к каким-то, хотя и разным, видам любви. - Так, пылкий и чувствительный больше тяготеют к эросу и сторгэ, а если они интроверты, то и к мании. Флегматик и меланхолик влекутся к сторгэ и агапэ, нервический и холерик - к мании, иногда к эросу, лудусу...

Крупную роль играет здесь половой темперамент: чем он сильнее, тем больше человек переживает я-центрические, наслажденческие влечения, чем слабее - тем больше он тянется к ощущениям равновесным, неэгоистическим.

И конечно, склад любовных чувств прямо зависит от склада человеческой нравственности, от нашего я-центризма, альтруизма или эгоальтруизма. Одни люди больше влекутся к я-центрическим чувствам - лудусу, мании, другие к альтруистическим - агапэ, третьи к уравновешенным - сторгэ, эросу, прагме...

Своеобразную музыку любовного чувства (именно чувства), его особый облик создает, видимо, квартет своеобразий: своеобразие наших темпераментов - психологического и полового, своеобразие характера, своеобразие нравственного склада. Вид любви, к которому влечется человек, возникает на их стыке, порождается их сплавом, равноденствием. Как именно это происходит, сколько есть видов любви - здесь лежит огромное поле работы для будущей психологии чувств.

А по каким признакам можно различать виды любви? У любви, очевидно, есть какие-то главные опорные свойства, и вид любви зависит от того, какие они и как сочетаются в человеке. Таких опор, видимо, четыре, и классификацию любви стоило бы строить, основывая ее на эти опоры.

Во-первых, это длительность любви, ее долготы или краткость, скорость ее загорания и затухания.

Во-вторых, это сила, накал чувствований.

В-третьих, это духовные и физические потоки чувства, их сравнительная сила и пропорция.

В-четвертых, это внутренняя направленность чувства - его я-центризм, альтруизм или эгоальтруизм.

**Э. Фромм**

## ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ<sup>1</sup>

Кто ничего не знает - тот ничего не любит.  
Кто ничего не умеет - тот ничего не понимает.  
Кто ничего не понимает - тот ничего не стоит.  
Тот же, кто понимает, тот и любит, и наблюдает,  
и видит.  
Чем больше знания, тем больше любви.  
Тот, кто думает, что все плоды созревают  
в одно время с земляникой, тот ничего не знает  
о винограде.

*Парацельс*

### ОТ АВТОРА

Эта книга разочарует тех, кто надеется, что по ней они без труда научатся искусству любить. Напротив, в этой книге мы хотим показать, что любовь - это не такое чувство, которому может предаваться каждый, независимо от достигнутого им уровня зрелости. Мы хотим убедить читателя, что все его попытки любить останутся тщетными, пока он не направит все свои усилия на развитие своей личности во всей ее целостности, чтобы выработать в себе установку на продуктивную деятельность; что невозможно получить удовлетворение в любви к одному человеку, если вы не способны любить ближнего вообще, если у вас нет настоящей скромности, мужества, веры и дисциплинированности. В культурах, где такие качества встречаются редко, способность любить - также редкое явление. Спросите себя: много ли вы знаете по-настоящему любящих людей?

Однако сложность задачи не может оправдать отказа от попыток выявить ее главные трудности и найти условия ее успешного решения. Чтобы не усложнять без надобности изложение, я старался писать как можно менее специальным язы-

<sup>1</sup> Эрих Фромм. Искусство любить. - М., 1991,

ком. По этой же причине сведены к минимуму ссылки на литературу. Но чего мне не удалось - так это избежать повторения мыслей, изложенных в моих предыдущих книгах. В частности, читатель, знакомый с книгами «Бегство от свободы», «Человек для себя» и «Здоровое общество» («Escape from Freedom», «A Man for Himself», «The Sane Society»), найдет здесь много мыслей из этих работ. Однако «Искусство любить» никоим образом не является просто обобщением прежних работ. Книга содержит много мыслей, не высказывавшихся ранее, и, что вполне естественно, некоторые старые мысли получают в ней новое развитие благодаря тому, что они сосредоточены вокруг одной темы - искусства любить.

## I. ЛЮБОВЬ - ИСКУССТВО?

Действительно ли любовь - искусство? Если да, то она требует труда и знаний. Или это только приятное ощущение, переживание которого - дело случая, состояние, в которое вы «впадаете», если вам повезет? В этой книжке мы исходим из первого допущения, в то время как большинство в наши дни, несомненно, принимает второе. Не потому, что эти люди не относятся к любви серьезно. Напротив, они жаждут любви, они смотрят бесчисленное множество фильмов о счастливой и несчастной любви и слушают сотни пошлых любовных песенок - однако вряд ли кто-нибудь из них догадывается, что в любви нужно чему-то еще и учиться. В основе такой установки лежит, как правило, одно или несколько предубеждений, поддерживающих ее. Для большинства проблема любви - это прежде всего проблема того, как *быть любимым*, а не того, как *любить самому*, то есть не проблема способности любить. Таким образом, вопрос для них в том, как сделать, чтобы их любили. К этой цели они стремятся по-разному. Один путь, особенно характерный для мужчин, состоит в том, чтобы преуспеть в жизни, добиться власти и богатства, насколько позволит социальное положение. Другой путь, предпочитаемый женщинами, - стараться быть привлекательной, следить за собой, хорошо одеваться и т. д. Есть и другие способы сделать себя привлекательными - ими пользуются мужчины и женщины: выработать у себя хорошие манеры, научиться поддерживать разговор, быть отзывчивыми, скром-

ными и тактичными. Многие способы заставить любить себя - те же, которые используются, чтобы добиться успеха, завоевать друзей и авторитет. В действительности большинство людей нашей культуры под способностью внушать любовь понимают некую смесь обаяния и сексуальной привлекательности (*sex-appeal*).

Второе предубеждение, стоящее за установкой, что в любви нечему учиться, - это допущение, что проблема любви есть *проблема объекта*, а не *проблема способности*. Принято думать, что *любить* просто, а найти достойный объект для любви или для того, чтобы быть любимым, - вот это трудно. Корни этой установки - в развитии современного общества. Прежде всего сыграло роль резкое изменение отношения к выбору «объекта любви», происшедшее в XX столетии. В викторианскую эпоху, как и во многих культурах, приверженных традициям, любовь не была непосредственным личным переживанием, которое могло привести затем к браку. Напротив, браки заключались по договору - или при посредничестве каких-либо почтенных семейств либо брачного маклера, или без посредников. Они заключались из соображений, социальных по своей природе. Что же касается любви, то предполагалось, что она появится и будет крепнуть после заключения брака. Однако за время жизни нескольких последних поколений в западном мире почти окончательно восторжествовала концепция романтической любви. В Соединенных Штатах хотя и сохраняется в какой-то мере представление о браке как о договоре, в то же время большинство людей ищет романтической любви - личного переживания, которое должно привести затем к браку. Благодаря этой концепции свободы в любви, вероятно, и возвысилось значение *объекта* в противоположность значению функции.

Тесно связана с этим фактором и другая характерная особенность современной культуры. Вся наша культура основана на страсти к приобретению, на идее взаимовыгодного обмена. Счастье для современного человека в том, чтобы с трепетом созерцать витрины магазинов и покупать все, что позволяют средства, за наличные или в кредит. Он (или она) так же смотрит и на людей. Привлекательная девушка для мужчины или привлекательный мужчина для женщины - вещь,

которую они хотят заполучить. «Привлекательный» обычно означает изысканный набор приятных качеств, пользующихся большим спросом на рынке личностей. Что именно делает человека привлекательным, как физически так и душевно, - зависит от требований моды. В 20-е годы привлекательной считалась пьющая и курящая девушка, физически крепкая и чувственная. Сейчас в моде хозяйственные и скромные. В конце XIX и начале нашего века мужчина должен был быть напористым и честолюбивым; сейчас, чтобы представлять привлекательный «набор», он должен быть общительным и терпимым. Влюбленность имеет смысл обычно лишь по отношению к такому человеческому товару, который нам «по карману», на который мы можем обменять себя. Я стремлюсь вступить в сделку; объект должен быть подходящим с точки зрения его общественной ценности и в то же время должен хотеть меня, учитывая мои явные и скрытые достоинства и возможности. Итак, влюбляются друг в друга тогда, когда каждый из двоих чувствует, что нашел наилучший из имеющихся на рынке объектов с учетом своей собственной обменной ценности. Часто, как и при настоящей покупке, в сделке играют существенную роль скрытые возможности и качества, которые могут проявиться впоследствии. Когда речь идет о культуре, ориентированной на рыночные отношения, в которой материальное преуспевание играет основную роль, нет причин удивляться, что и любовные отношения строятся по той же схеме обмена, господствующей на рынке товаров и рабочей силы. \*

Третье заблуждение, приводящее к допущению, что в любви нечему учиться, - это смешение кратковременного «начинающего» переживания, обозначаемого словом «влюбиться», и непрерывно длящегося состояния, обозначаемого словом «любить»<sup>1</sup>. Когда двое, которые были чужими друг другу - как мы все, - вдруг преодолевают барьер и чувствуют, что они внезапно стали близкими и что они теперь одно, этот момент соединения - одно из самых волнующих, самых радост-

<sup>1</sup> В оригинале - игра слов: *«falling» in love* - «влюблете», букв. «впадение в любовь», и *being in love, or as we might better say, ... «standing» in love* - «пребывание», или лучше было бы сказать, ... «стояние» в любви. - Прим. перев.

ных переживаний в жизни. Это особенно прекрасно и удивительно для людей, которые были до этого замкнутыми в себе, одинокими и не знали любви. Это чудо внезапной близости часто облегчается, если оно вызывается или сопровождается половым влечением и физической близостью. Однако такая любовь по самой своей природе непрочна. По мере того как двое лучше узнают друг друга, их близость постепенно перестает быть чудом, и в конце концов их столкновения, разочарования и скука убьют все, что еще останется от первоначального восторга. Однако вначале они ничего этого не осознают: на самом деле они принимают силу безрассудной страсти за доказательство силы своей любви, в то время как это свидетельствует лишь о том, насколько одиноки они были прежде.

Эта установка - что нет ничего проще, чем любить, - представляет собой наиболее широко распространенную концепцию любви, несмотря на сокрушительную очевидность обратного. Едва ли найдется какой-нибудь другой род деятельности, такое начинание, за которое принимаются с такими ослепительными надеждами и которое при этом столь же неуклонно проваливается. Если бы речь шла о любой другой деятельности, люди стремились бы во что бы то ни стало выяснить причины неудачи и узнать, как можно их избежать, или просто перестали бы этим заниматься. Поскольку в случае любви последнее невозможно, здесь остается только один приемлемый способ избежать неудачи - исследовать ее причины и заняться изучением смысла любви.

Первый шаг в этом направлении - уяснить себе, что любовь - это *искусство*, подобно тому как жизнь есть искусство; если мы хотим научиться любить, мы должны поступать так же, как если бы мы хотели овладеть любым другим искусством - например, музыкой, живописью, плотницким делом, медициной или инженерным искусством.

Какие этапы нужно пройти при овладении искусством? Процесс овладения искусством можно разделить на две части: овладение теорией и овладение практикой. Если я захочу научиться врачебному искусству, я должен сначала изучить человеческое тело и различные болезни. Получив эти теоретические знания, я никоим образом еще не могу считать себя



компетентным в медицине. Я овладею этим искусством только после основательной практики, только тогда, когда в какой-то момент мои теоретические знания и практические навыки соединятся и породят интуицию, которая и составляет истинную сущность владения любым искусством. Но кроме изучения теории и практики есть еще и третий фактор: овладение искусством должно быть делом совершенно исключительной важности; не должно быть на свете ничего важнее этого искусства. Это относится и к музыке, и к медицине, и к плотницкому делу, и - к любви. И может быть, именно в этом ответ на вопрос, почему в нашей культуре люди так редко пытаются постичь это искусство, хотя явным образом терпят неудачи: как ни глубоко и как ни страстно жаждем мы любви, едва ли не все остальное мы считаем более важным делом: успех, престиж, деньги, власть - почти всю нашу энергию мы тратим на то, чтобы научиться достигать этих целей, и у нас почти не остается сил на овладение искусством любить.

Как же можно считать достойным познания лишь то, что может принести деньги или престиж, а любовь, которая приносит пользу «только» душе и бесполезна в современном смысле этого слова, считать роскошью, на которую мы не вправе тратить много сил? Тем не менее это так, и в дальнейшем я буду придерживаться упомянутого выше различения: сначала будет излагаться теория любви, что займет большую часть книги, затем мы кратко остановимся на практике любви, - кратко потому, что об этом, как и о любой практике, *сказать* можно лишь немного.

## II. ТЕОРИЯ ЛЮБВИ

### */.* **Любовь - разрешение проблемы человеческого существования**

Всякая теория любви должна начинаться с теории человека, человеческого существования. Хотя и у животных мы можем обнаружить любовь или, скорее, нечто на нее похожее, однако привязанности животных относятся главным образом к области инстинктов; но только остаточные проявления этих инстинктов можно наблюдать у человека. Для существования человека особенно важен тот факт, что он ушел из животного

царства, из мира инстинктивной адаптации, перешел границу природы - хотя он при этом никогда ее не покидает; он - часть природы, но все же, однажды оторвавшись от нее, он уже не может к ней вернуться; если бы он, изгнанный однажды из рая - состояния первоначального единства с природой, - попытался вернуться, ему преградили бы путь херувимы с огненными мечами. Теперь можно идти только вперед, развивая свой ум, отыскивая новую гармонию - человеческую - взамен безвозвратно утерянной гармонии наших «дочеловеческих» предков. Когда человек рождается - неважно, идет ли речь обо всем человеческом роде или об индивидуе, - он изгоняется из среды, столь же определенной, сколь определены инстинкты, и попадает в среду неопределенную, ненадежную, открытую. Он уверен только в прошлом, а что касается будущего, то он может быть уверен только в том, что рано или поздно он умрет.

Человек наделен разумом: он есть *жизнь, осознающая себя*; он осознает себя и себе подобных, свое прошлое и свое возможное будущее. Это осознание себя как отдельной сущности, осознание краткости своего жизненного пути, осознание того, что он независимо от своей воли родился и против своей воли умрет; того, что либо он умрет раньше тех, кого он любит, либо они умрут раньше него; осознание своего одиночества и отчужденности, своей беспомощности перед силами природы и общества - все это превращает его одинокое, обособленное существование в настоящую каторгу. И если он не сможет освободиться от этой каторги, выйти на волю, не сможет объединиться каким-то образом с людьми и внешним миром, он сойдет с ума.

Переживание отчужденности порождает тревогу, и в конечном счете тревога всегда происходит от этого. Быть отчужденным - значит быть отрезанным от мира, не имея возможности воспользоваться своими человеческими силами. Поэтому быть отчужденным - значит быть беспомощным, неспособным активно воздействовать на окружающий мир, на вещи и людей; это значит, что мир может посягнуть на мои права, а я не смогу защититься. Таким образом, отчужденность является источником внутреннего беспокойства. Кроме того, это порождает стыд и чувство вины\*, Такое

переживание вины и стыда в отчуждении описано в библейском рассказе об Адаме и Еве. Когда Адам и Ева вкусили от «древа познания добра и зла», когда они ослушались (когда невозможно ослушаться, нет ни добра, ни зла), когда они стали людьми, освободившись от первоначального животного единства с природой, то есть когда они родились как люди, «открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги» (Быт. 3:7), и им стало стыдно. Значит ли это, что в старой как мир легенде заключена ханжеская мораль XIX в. и главное, о чем в ней рассказывается, - это смущение Адама и Евы из-за того, что были видны их гениталии? Едва ли это так. И, понимая эту легенду в викторианском духе, мы упускаем главное. А главное здесь, видимо, в том, что, осознав себя и друг друга, мужчина и женщина осознали свою обособленность и различие, обусловленное тем, что они принадлежат к разным полам. Но, признав свою обособленность и различие, они остались чужими, потому что еще не научились любить друг друга (что особенно ясно видно из того, что Адам оправдывается, обвиняя Еву, вместо того чтобы попытаться ее защитить).

*Осознание человеческой разобщенности без воссоединения любовью - вот источник стыда. И здесь же источник чувства вины и тревоги.*

Таким образом, самая глубокая потребность человека - это потребность преодолеть свою отчужденность, освободиться из плена одиночества. Абсолютная невозможность достичь этой цели ведет к сумасшествию, потому что смятение полного одиночества можно преодолеть, лишь совсем уйдя от внешнего мира, так что чувство одиночества исчезнет постольку, поскольку исчезнет сам этот внешний мир, от которого был отчужден индивид.

Человек любой эпохи и любой культуры сталкивается с одним и тем же вопросом: как преодолеть одиночество, как достичь единения, как выйти за пределы своей отдельной жизни и обрести воссоединение. Вопрос этот - один и тот же для первобытного пещерного человека, для кочевника, стерегущего свои стада, для египетского крестьянина, для финикийского купца, для римского солдата, для средневекового монаха, для японского самурая, для современного чиновника или рабочего. Вопрос один и тот же, потому что корни его одни

и те же - положение человека, условия его существования. Но отвечают на этот вопрос по-разному. Ответом может быть культ животных, человеческие жертвоприношения, военные завоевания, роскошь и вседозволенность, аскетизм и самозабвенный труд, художественное творчество, любовь к Богу, любовь к Человеку. Хотя существует множество ответов - их перечень есть не что иное, как человеческая история, - неверно было бы думать, что это множество необозримо. Напротив, как только мы отвлечемся от несущественных различий, мы обнаружим, что существует лишь ограниченное число ответов, которые когда-либо давались и которые только и могли даваться людьми, принадлежащими к различным культурам. История религии и философии есть история этих ответов, во всем их разнообразии и во всей их ограниченности.

Ответ в большой мере зависит от степени самосознания индивида. У младенца осознание своего «Я» развито еще крайне слабо; он еще ощущает себя неотделимым от матери, и пока мать с ним, он не чувствует отчуждения. Чувство одиночества у него снимается физическим присутствием матери, ее груди, ее кожи. И только когда ребенок достигает такой степени обособленности и индивидуальности, что физического присутствия матери для него уже недостаточно, - тогда возникает потребность преодолеть отчужденность как-то иначе.

Точно так же и весь человеческий род в младенческую пору своего развития еще ощущает себя единым с природой. Земля, животные, растения еще составляют мир человека. Он отождествляет себя с животными, и это выражается в ношении масок животных, в поклонении тотему-животному или богам в образе животных. Но чем больше человек освобождается от этих первичных уз, тем больше он обособляется от мира природы, тем сильнее становится потребность найти новые способы избежать одиночества.

Один из путей достижения этой цели - всевозможные *оргастические состояния*, которые могут принимать форму аутогенного экстаза, иногда с помощью наркотических средств. Многие ритуалы первобытных племен дают яркую картину такого решения. В момент экзальтации внешний мир исчезает, и вместе с ним исчезает чувство отчужденности. Поскольку этот ритуал совершается сообща, сюда присо-

единяется переживание слияния с группой, что делает это решение еще более эффективным. Близко связано и часто сочетается с оргиастическим решением сексуальное переживание. Половой оргазм способен вызывать состояние, подобное экстазу или действию некоторых наркотических средств. Ритуал групповых сексуальных оргий был частью многих первобытных обрядов. По-видимому, после оргиастического переживания человек некоторое время не страдает так сильно от своей отчужденности. Постепенно напряжение и беспокойство усиливаются, и тогда его снова ослабляют повторением ритуальных действий.

Когда подобные оргиастические состояния обычны для всех членов племени, они не вызывают чувства вины или беспокойства. Поступать так считается правильным и даже добродетельным, потому что так делают все, и это одобряется и предписывается знахарями и жрецами; поэтому нет причин для чувства вины или стыда. Совсем иначе обстоит дело, когда такое решение избирает индивид, принадлежащий к культуре, где это не принято. В «не-оргастической» культуре это принимает формы алкоголизма и наркомании. В противоположность тем, чье решение социально запрограммировано, такие индивиды страдают от чувства вины и угрызений совести. Стараясь избежать отчуждения в забытии опьянения, индивид ощущает одиночество еще сильнее, когда оргиастическое переживание проходит, и он вынужден вновь прибегать к этим средствам - все чаще и интенсивнее. Лишь немногим отличается от этого сексуально-оргастическое решение. В какой-то степени это естественный и нормальный способ преодоления отчужденности, частично разрешающий проблемы изоляции. Для немногих, особенно для тех, кто не знает иных способов облегчить свое одиночество, стремление к половому оргазму выполняет почти такую же функцию, как алкоголизм и наркомания. Это становится безнадежной попыткой избавиться от беспокойства, порожденного отчуждением, и ведет лишь к постоянному возрастанию чувства отчуждения, поскольку половой акт без любви не может перекинуть мост через пропасть между людьми, разве что на одно мгновение.

Есть три характерные черты, общие для всех форм оргиастического соединения: оно отличается силой и даже страстностью; оно охватывает всего Человека - его душу и тело; оно преходяще и периодически повторяется. Совсем иначе обстоит дело для другой формы соединения, которая встречалась и встречается намного чаще: соединения, основанного на *подчинении группе*, ее обычаям, образу жизни и верованиям. Эта форма также претерпела значительные изменения в ходе своего развития.

В первобытном обществе группа невелика; она объединяет родственников, живущих на одной территории. С развитием культуры группа увеличивается; она объединяет уже граждан полиса, граждан государства, членов церкви. Самый бедный римлянин гордился тем, что мог сказать: «*Я-римский гражданин*»; Рим и империя были его семьей, его домом, его миром. Точно так же и в современном западном обществе соединение с группой - преобладающий способ преодоления отчужденности. Это соединение, где индивидуальное «Я» в значительной степени исчезает и где основная цель - принадлежать к толпе. Если я похож на любого другого, если у меня нет мыслей и чувств, которые отличали бы меня от других, если в привычках, в одежде, в мыслях я следую общепринятому образцу, - я в безопасности; я спасен от ужасающего переживания одиночества. Диктатура добивается этого подчинения угрозами и террором, демократия - внушением и пропагандой. Конечно, между этими системами имеется существенное различие. В демократиях неподчинение возможно и отнюдь не полностью отсутствует; при тоталитарной системе лишь немногие герои и мученики способны отказаться от повиновения. Но, несмотря на это различие, и в демократических странах подчинение, безусловно, преобладает. Дело в том, что потребность в соединении *должна* быть удовлетворена, и если нет другого, лучшего способа, тогда преобладающим становится способ соединения путем подчинения толпе. И только осознав, насколько глубока потребность не быть отчужденным, можно осознать всю силу страха быть не таким, как все, страха хоть на шаг отойти от толпы. Иногда этот страх неподчинения рационализируется как страх перед реальными опасностями, которые могут угрожать непокорно-

му. Но на самом деле люди гораздо сильнее *хотят* подчиняться, нежели их к этому *вынуждают*, - по крайней мере, в западных демократиях. Большинство людей даже не осознает этой потребности подчиняться. Они свято уверены в том, что следуют своим собственным вкусам и склонностям, что они индивидуалисты, что они пришли к своим мнениям в результате собственных размышлений, а то, что их мнения совпадают с мнением большинства, - чистая случайность. Общее единодушие служит доказательством правильности «их» взглядов. А если все же существует потребность в некоторой степени ощутить себя индивидуальностью, она удовлетворяется различием в мелочах: надпись на сумке или на свитере, именная табличка банковского кассира, принадлежность к демократической, а не к республиканской партии, к обществу «Лосей», а не «Шрайнеров» - вот в чем выражаются индивидуальные различия. Рекламная формула, гласящая: «Не такое, как у других», сама по себе свидетельствует о жгучей потребности отличаться, тогда как на самом деле нет никаких отличий.

Эта возрастающая тенденция к устранению различий тесно связана с концепцией равенства в том виде, в каком она развилась в передовых индустриальных странах. В религиозном контексте равенство означало, что все мы - дети Бога, что у всех нас одна и та же божественно-человеческая сущность, что все мы - одно. Это означало также, что сами различия между индивидами заслуживают уважения, что если верно, что все мы одно, то верно также и то, что каждый из нас - единственная сущность и сам по себе - вселенная. Такое убеждение в единственности индивида выражено, например, в изречении из Талмуда, в котором спасший одну жизнь считается спасшим целый мир, а погубивший чью-то жизнь - погубившим целый мир. И философы западного Просвещения также понимали равенство как условие развития индивидуальности. Это означало (как яснее всего сформулировал Кант), что ни один человек не должен служить средством для достижения целей другого, что все люди равны, поскольку все они суть цели, и только цели, и никоим образом не средства друг для друга. Следуя идеям Просвещения, социалистические мыслители различных школ определяли равенство как

уничтожение эксплуатации человека человеком, независимо от того, жестокая эта эксплуатация или «гуманная».

В современном капиталистическом обществе смысл понятия «равенство» претерпел изменения. Под «равенством» понимается равенство автоматов, равенство людей, потерявших свою индивидуальность. Равенство теперь означает скорее «единообразие», нежели «единство». Это - единообразие людей, которые выполняют одинаковую работу, одинаково развлекаются, читают одни и те же газеты, одинаково чувствуют и одинаково думают. С этой точки зрения к таким нашим достижениям, как, скажем, равенство женщин, перевозносимое как признак прогресса, следует относиться с известным скептицизмом. Нечего и говорить, что я не против равенства женщин; но положительные стороны этого стремления к равенству не должны вводить нас в заблуждение. Это часть общей тенденции к устранению различий. Равенство покупается именно этой ценой: женщины равны с мужчинами, поскольку они больше не отличаются от них. Положение, выдвинутое философией Просвещения: «Душа не имеет пола», получило применение повсюду. Противоположность полов исчезает, а вместе с ней и эротическая любовь, основанная на этой противоположности. Мужчина и женщина стали *одинаковыми*, вместо того чтобы стать *равными* как противоположные полюсы. Современное общество проповедует этот идеал равенства без индивидуальности, потому что нуждается в человеческих «атомах», неотличимых друг от друга, чтобы заставить их функционировать всех в совокупности как единый механизм, без сбоев и без трения; чтобы все подчинялись одним и тем же приказаниям, но при этом каждый был уверен, что руководствуется своими собственными желаниями. Как современное массовое производство требует стандартизации товаров, так и общественное развитие требует стандартизации человека, и эта стандартизация называется «равенством».

Единение путем подчинения не носит бурного, неистового характера; оно достигается спокойно, в силу заведенного порядка, и именно поэтому его часто бывает недостаточно, чтобы снять порожденное отчуждением беспокойство. Распространение в современном западном обществе алкоголизма, наркомании, навязчивой сексуальности, самоубийств - при-



знак того, что подчинение толпе недостаточно эффективно. Кроме того, такое решение затрагивает в основном психику, а не тело, и это еще одна причина, в силу которой она проигрывает в сравнении с оргиастическими решениями. У подчинения толпе есть только одно преимущество: оно постоянно и не носит судорожного характера. Уже в возрасте трех-четырех лет индивид начинает следовать схеме подчинения и впоследствии никогда не теряет связи с толпой. И даже его похороны, которые он сам представляет себе как свое последнее важное общественное дело, проходят в строгом соответствии с принятыми стандартами.

Наряду с подчинением как способом облегчить порожденное отчуждением беспокойство следует рассмотреть еще один характерный для современной жизни фактор: ту роль, которую играют в ней однообразная, привычная работа и однообразные, привычные развлечения. Человек становится «отсиживателем с девяти до пяти», частью рабочей силы или частью бюрократической силы клерков и менеджеров. Ему не нужно проявлять инициативу, его задачи предопределены организацией работы; даже между теми, кто находится на верхней и нижней ступеньках служебной лестницы, существует лишь незначительная разница. Все они выполняют задания, предопределенные структурой организации в целом, с заранее определенной скоростью и заранее определенным способом. Предопределены даже чувства: жизнерадостность, терпеливость, уверенность в себе, честолюбие, способность ладить со всеми без трений. Удовольствия также следуют заведенному порядку, хотя и не столь неукоснительно. Книги навязываются читательскими клубами, фильмы - владельцами киностудий и кинотеатров и ими же оплачиваемой рекламой; остальное также стандартизировано: воскресная прогулка в автомобиле, сидение у телевизора, карты, вечеринки. От рождения до смерти, от понедельника до понедельника, с утра до вечера - все действия запрограммированы и производятся в соответствии с заведенным порядком.

Как же человеку, попавшему в эти сети повседневной рутины, не забыть, что он человек, неповторимая индивидуальность, тот, кому дарована только эта, единственная возможность жить, жить со своими надеждами и разочарованиями,

со своими печальями и страхами, со своей страстной потребностью в любви и ужасом перед пустотой и отчужденностью?

Третий способ достичь соединения - *творческая деятельность*, деятельность художника или ремесленника. В любом виде творческой деятельности человек объединяется с материалом, который представляет окружающий мир. Будь это плотник, сколачивающий стол, или ювелир, делающий украшение, будь это крестьянин, растящий хлеб, или живописец, пишущий картину, - во всех видах творчества работник и предмет его труда объединяются; человек достигает соединения с миром в процессе творчества. Это, однако, касается только плодотворного труда - труда, при котором я сам планирую, произвожу и вижу результаты своей работы. В современном трудовом процессе у служащего или у рабочего на конвейере мало что остается от этой объединяющей функции труда, работник здесь становится всего лишь придатком машины бюрократической организации. Он перестал быть самим собой - и поэтому для него не существует способов единения с миром, кроме подчинения.

Единство, достигнутое в плодотворном труде, не является межличностным; единство, достигнутое в оргиастическом слиянии, преходяще; единство за счет подчинения - лишь псевдоединство. Таким образом, все это лишь частичные решения проблемы человеческого существования. Полное решение проблемы - в достижении межличностного единства, в слиянии с другим человеком, в *любви*.

Это страстное стремление к единству с другим человеком сильнее всех других человеческих стремлений. Это самая главная страсть, это сила, которая скрепляет в единое целое семью, клан, общество, весь человеческий род. Неудача в достижении такого единства влечет к сумасшествию или уничтожению, будь то самоуничтожение или уничтожение окружающих. Без любви человечество не могло бы просуществовать ни дня. Однако, назвав достижение межличностного единства «любовью», мы сталкиваемся с серьезным затруднением. Слияние может достигаться разными путями, и различия между разными формами любви не менее важны, чем сходство. Можно ли все эти формы назвать «любовью»? Или лучше оставить это слово лишь для какого-то особого вида со-

единения, которое считается идеалом добродетели во всех великих гуманистических религиях и философских системах в течение последних четырех тысячелетий истории Запада и Востока?

Как и всегда, когда речь идет о смысле слов, ответ на этот вопрос можно выбрать произвольно. Важно только знать, какое соединение мы имеем в виду, говоря о любви, - зрелое решение проблемы существования или те незрелые ее формы, которые можно назвать *симбиотической связью*? В последующем изложении я буду называть любовью только первое. Однако сначала рассмотрим второе.

Биологический прообраз *симбиотической связи* - связь между матерью и зародышем в ее утробе. Их двое, и все же это - одно целое. Они живут «вместе» (греч. - "sym - biosis"), они нуждаются друг в друге. Зародыш - часть матери, он получает от нее все необходимое; мать - его мир; она его питает, защищает, но и ее собственная жизнь стимулируется им. В психической симбиотической связи тела независимы друг от друга, но психологически налицо связь того же типа.

*Пассивной* формой симбиотической связи является подчинение, или, выражаясь медицинским языком, - *мазохизм*. Мазохистская личность избавляется от невыносимого чувства одиночества и отчуждения, становясь неотъемлемой частью другого человека, который направляет его, руководит им, защищает его; частью того, который становится для него как бы его жизнью, его воздухом. Сила того, кому он покорился, будь это человек или божество, невероятно преувеличивается; он - все, а я - ничто, я значу что-то лишь постольку, поскольку я - его часть. И, будучи его частью, я тем самым становлюсь причастен к его величию, его силе, его уверенности. Мазохистская личность никогда не принимает никаких решений, никогда не рискует; она никогда не остается в одиночестве, но и никогда не бывает независимой; ей не хватает целостности; этот человек еще не вполне родился. В религиозном контексте предмет поклонения называется идолом, но и в светском контексте механизм взаимоотношений, основанных на мазохистской любви, по сути своей тот же самый - идолопоклонство. Мазохистское отношение может сочетаться с физическим половым влечением; в этом случае человек

покоряется не только душой, но и телом. Бывает мазохистская покорность судьбе, болезни, поп-музыке, оргиастическим состояниям, вызванным наркотиками или гипнозом, - и во всех этих случаях личность отрекается от своей целостности, становится орудием кого-то или чего-то внешнего по отношению к себе, ей не нужно решать проблему жизни посредством созидательной деятельности.

*Активная* форма симбиотической связи - господство, или, если пользоваться соотнесенным с мазохизмом психологическим термином, - *садизм*. Садистская личность стремится освободиться из плена и избежать одиночества, делая другую личность своей частью. Она растет в собственных глазах и поддерживает себя тем, что включает в себя как часть другую личность, которая ее боготворит.

Садистская личность так же зависима от того, кто ей покоряется, как этот последний зависим от нее; ни один из них не может жить без другого. Различие лишь в том, что садистская личность распоряжается, эксплуатирует, унижает, причиняет боль, а мазохистская - подчиняется распоряжениям, терпит эксплуатацию, унижение и боль. В реальном смысле это значительное различие; но в смысле более глубоком, эмоциональном, здесь больше общего, нежели различного: и то, и другое есть слияние без целостности. Если мы это поймем, то не удивимся, обнаружив, что чаще всего человек ведет себя то как садистская, то как мазохистская личность, - обычно по отношению к разным объектам. Гитлер вел себя преимущественно по-садистски по отношению к народу, но по-мазохистски по отношению к судьбе, к истории, к «высшей власти» природы. И его конец - самоубийство среди всеобщего разрушения - так же характерен для него, как и его мечты о мировом господстве.

В противоположность симбиотической связи зрелая *любовь есть связь, предполагающая сохранение целостности личности*, ее индивидуальности. *Любовь - действенная сила в человеке*, сила, разрушающая преграду между человеком и его собратьями, сила, которая объединяет его с другими; любовь помогает человеку преодолеть чувство одиночества и отчуждения и вместе с тем позволяет ему оставаться самим собой, сохранить свою целостность. Парадокс любви

в том, что два существа составляют одно целое и все же остаются двумя существами.

Признав любовь деятельностью, мы сталкиваемся, однако, с определенной трудностью, которая состоит в неоднозначности слова «деятельность». Под «деятельностью» в современном употреблении слова обычно понимается действие, предполагающее некоторую затрату энергии и влекущее за собой изменение существующего положения вещей. Так, деятельным считается человек, занимающийся бизнесом, изучающий медицину, работающий на конвейере, изготавливающий столы или занимающийся спортом. Все эти виды деятельности имеют между собой то общее, что все они направлены на достижение некоторой внешней цели. Что же касается *мотивов* деятельности, то они не принимаются во внимание. Вот, например, человек, который взялся за нескончаемую работу, движимый чувством одиночества и неуверенности; или другой - движимый честолюбием или жадностью. В любом из этих случаев человек - раб своей страсти, и его активность есть на самом деле «пассивность», потому что он гоним этой страстью. Его роль «страдательная», а не «действительная». С другой стороны, человек, неподвижно сидящий и созерцающий безо всякой видимой цели, кроме разве что переживания своего единства с миром, считается «пассивным», потому что он ничего не «делает». Но на самом деле такое состояние сосредоточенной медитации - самая высшая форма деятельности из всех, какие возможны: деятельность души, возможная только при условии внутренней свободы и независимости. Одно понятие деятельности - принятое в наше время - означает затрату энергии ради достижения внешних целей; другое понятие деятельности означает работу внутренних сил человека, независимо от того, изменится ли что-нибудь от этого во внешнем мире. Определение деятельности в этом последнем смысле наиболее четко сформулировано Спинозой. Он проводит различие между «активными» и «пассивными» воздействиями - между «действиями» и «страстями». Производя активное воздействие - «действие», человек свободен, он хозяин своего воздействия; производя пассивное воздействие, человек движим какими-то внешними мотивами и является их объектом, не осознавая их. Таким обра-

зом, Спиноза приходит к выводу, что способность и добродетель - одно и то же. Зависть, ревность, честолюбие, всякого рода жадность - это страсти; любовь же - всегда действие, проявление человеческой силы, что возможно только в условиях свободы и никогда - вследствие принуждения.

Любовь - это деятельность, активность, а не пассивный эффект; это «пребывание» в некотором состоянии, а не «впадение» в него. Наиболее общее определение активного характера любви можно сформулировать так: любить - значит прежде всего *давать*, а не получать.

Что значит «давать»? Как ни прост на первый взгляд этот вопрос, в действительности он таит в себе множество неясностей и сложностей. Наиболее распространено ложное (неверное) понимание слова «давать» как «отдавать» что-то безвозвратно, чего-то лишаться, чем-то «жертвовать». Для людей, не поднявшихся в своем развитии выше установки на получение, использование, накопление, «давать» означает именно это. Человек с «рыночной» психологией охотно отдает, но в обмен непременно хочет что-то получить; отдать, ничего не получив, - значит для него быть обманутым. Люди с «неплодотворной» установкой, отдавая, чувствуют себя обедневшими. Поэтому такие люди по большей части отказываются давать. Те, кто считает, что «давать» - значит «жертвовать», подчас возводят это в добродетель. Им кажется, что *нужно* давать именно потому, что это причиняет страдание; добродетельность этого акта для них в том и состоит, что они идут на жертву. Моральная норма «лучше давать, чем получать» означает для них «лучше терпеть лишение, чем испытывать радость».

Для людей с установкой на плодотворную деятельность «давать» означает совсем другое. Давать - это наивысшее проявление могущества. Когда я отдаю, я ощущаю свою силу, свою власть, свое богатство. И это переживание моей огромной жизненной силы и моего могущества наполняет меня радостью. Меня переполняет ощущение жизни, ощущение силы, переливающейся через края, и от этого мне радостно. Отдавать много радостнее, чем получать, - не потому, что это лишение, а потому, что, отдавая, я ощущаю, что живу.

В справедливости этого принципа нетрудно убедиться на конкретных примерах. Самый простой пример дает сфера половых отношений. Наивысшее проявление мужской половой функции состоит в том, чтобы отдавать; мужчина отдает женщине себя, свой половой орган. В момент оргазма он отдает ей свое семя. Он не может не отдавать, если он нормальный мужчина; если он не может отдавать, он импотент. Для женщины этот акт означает то же самое, хотя здесь дело обстоит несколько сложнее. Она тоже отдается; она открывает доступ к центру своего женского естества; получая, она отдает; если она не может отдавать, а способна только получать, она фригидна. Потом этот акт «отдавания» повторяется в ней уже не в ее любовной, а в материнской ипостаси. Она отдает себя растущему внутри нее зародышу, отдает младенцу свое молоко и тепло своего тела. Не отдавать было бы для нее страданием.

В материальной сфере «отдавать» - значит «быть богатым». Не тот богат, кто много *имеет*, а тот, кто много *дает*. Скряга, ревниво оберегающий свое богатство от каких бы то ни было потерь, на самом деле с психологической точки зрения - нищий, как бы велико ни было его состояние. Богат тот, кто способен отдавать. Он чувствует, что способен подарить себя другим. И только тот, у кого ничего нет, кроме самых мизерных средств к существованию, лишен радости отдавать материальное. Но повседневный опыт показывает, что минимум самых необходимых средств к существованию в понимании того или иного человека в не меньшей степени зависит от его характера, чем от реальных размеров его имущества. Хорошо известно, что бедняки отдают охотнее, чем богачи. Тем не менее бедность может дойти до такой степени, что отдавать будет уже нечего; тогда начинается разложение личности - не только из-за страданий, непосредственно причиняемых нищетой, но и из-за того, что бедняк лишается радости отдавать.

Но самое важное - отдавать не материальные, а специфически человеческие ценности. Что же отдает один человек другому? Он делится с ним самим собой, своей жизнью, самым дорогим, что у него есть. Это отнюдь не значит, что он обязательно должен жертвовать жизнью ради другого, - про-

сто он делится тем, что есть в нем живого: своей радостью, своими интересами, своими мыслями, знаниями, своим настроением, своей печалью - всеми проявлениями своей жизни. И так, делясь своей жизнью, человек обогащает другого, увеличивая его жизненную силу и тем самым также и свою. Он отдает не затем, чтобы получить: отдавать - само по себе для него радостно. Но, отдавая, человек непременно привносит что-то в жизнь другого, и это «что-то» так или иначе возвращается к нему; поэтому, отдавая, он все-таки получает: получает то, что к нему возвращается. Отдавая, мы побуждаем другого в свою очередь тоже отдавать, и, таким образом, мы оба разделяем эту радость, которую мы сами вызвали к жизни. Когда двое отдают, нечто рождается, и тогда оба благодарны за новую жизнь, которая родилась для них обоих. Непосредственно по отношению к любви это значит, что любовь есть сила, порождающая любовь; импотенция - это неспособность порождать любовь. Эта мысль блестяще выражена Марксом: «Если считать человека человеком, а его отношение к миру - человеческим, то за любовь можно платить только любовью, за доверие - только доверием. Чтобы наслаждаться искусством, нужно быть соответственно воспитанным; чтобы оказывать влияние на других, нужно обладать способностью побуждать людей к действию, вести их за собой, оказывать им поддержку. В какие бы отношения с человеком и с природой вы ни вступали, они непременно должны быть определенным выражением вашей *реальной, индивидуальной жизни*, соответствующим объекту вашей воли. Если ваша любовь безответна, то есть если ваша любовь не порождает любовь; если, *проявляя свою любовь*, вы не добились ответа и не стали тоже любимы, - значит, ваша любовь немощна, значит, она не удалась». Но «отдавать» означает «получать» не только в любви. Учитель учится у своих учеников, актера вдохновляет публика, психотерапевт излечивается благодаря своему пациенту - при условии, что они не рассматривают друг друга *как объекты*, а общаются искренне и плодотворно.

Излишне напоминать, что способность любить отдавая зависит от особенностей развития личности. Это предполагает, что личность должна выработать в себе преимущест-



венную установку на плодотворную деятельность, преодолев зависимость, самолюбование, склонность к накопительству и к помыканию другими; человек должен поверить в собственные силы, должен отважиться полагаться на себя в достижении целей. Чем менее развиты в человеке эти качества, тем больше он боится отдавать, а значит, боится любить.

Кроме того, что любить всегда значит отдавать, это всегда значит также *заботиться, нести ответственность, уважать и знать*. Это тоже проявления активного характера любви, важнейшие черты, присущие всем ее формам.

То, что любовь - всегда забота, наиболее очевидно проявляется в любви матери к ребенку. Ничто не убедит нас, что она его любит, если мы увидим, что она не заботится о своем младенце, небрежно относится к его кормлению и купанию, не стремится сделать так, чтобы ему было хорошо и удобно; и напротив, в любви заботливой матери мы никогда не усомнимся. И даже с любовью к животным и цветам дело обстоит так же. Если женщина говорит, что любит цветы, а мы увидим, что она забывает их поливать, то мы не поверим в ее «любовь». *Любовь есть деятельная озабоченность, заинтересованность в жизни и благополучии того, кого мы любим*. Где нет такой деятельной озабоченности, там нет и любви. Это свойство любви превосходно описано в книге Ионы. Бог повелел Ионе идти в Ниневию и предупредить ее жителей, что их ждет близкая гибель, если они не перестанут творить злодеяния. Иона не исполняет своей миссии, потому что боится, что люди раскаются в своих грехах, и Бог смилостивится и простит их. Это человек, привыкший подчиняться, но не умеющий любить. Пытаясь избежать своей миссии, он по воле Бога в наказание за свою черствость попадает во чрево кита - символ плена и одиночества. Бог освобождает его, и Иона покорно идет в Ниневию. Он проповедует жителям Ниневии то, что повелел ему Бог. И вот случается то, чего он больше всего боялся: люди раскаиваются в своих грехах. Бог прощает их и отменяет свое решение разрушить их город. Иона разочарован и рассержен. Он хотел «справедливого суда», а не милосердия. Иона устраивается в тени дерева, которое выросло по воле Бога, чтобы заслонить Иону от палящих лучей солнца, но вот Бог делает так, что дерево

засыхает, и опечаленный Иона ропщет на Бога. Бог же отвечает: «Ты сожалеешь о растении, над которым ты не трудился и которого не растил, которое в одну ночь выросло и в одну же ночь и пропало. Мне ли не пожалеть Ниневии, города великого, в котором более ста двадцати тысяч человек, не умеющих отличить правой руки от левой, и множество скота?» (Иона. 4:10-11). Ответ этот надо понимать символически. Бог объясняет Ионе, что сущность любви заключается в том, чтобы «потрудиться», чтобы «что-то» вырастить, что любовь и труд неразделимы. Любят то, над чем трудятся, и трудятся над тем, что любят.

Тесно связан с заботой еще один аспект любви - *ответственность*.

В наше время ответственность часто отождествляется с обязанностью, с чем-то навязанным извне. Но ответственность в настоящем смысле этого слова - полностью добровольный акт; это мой ответ на нужды другого, выраженные или невыраженные. Быть «ответственным» - значит быть способным и готовым «ответить». Иона не почувствовал ответственности за жителей Ниневии. Он мог бы, подобно Каину, спросить: «Разве я сторож брату моему?» Тот, кто любит, отвечает. Жизнь его брата касается не только его брата, но и его самого. Он чувствует себя так же ответственным за своих собратьев, как за себя. В случае матери и младенца эта ответственность относится прежде всего к заботе, к физическим потребностям. В любви взрослых это относится прежде всего к душевным нуждам другого.

Ответственность могла бы легко опуститься до подавления и до отношения к человеку как к собственности, если бы не третья составляющая любви - *уважение*. Уважение - это не страх и не благоговение; слово «уважение» происходит от польского *uwazac* - быть внимательным, наблюдать - и, следовательно, обозначает способность видеть другого человека таким, каков он есть, осознавать его индивидуальность. Уважать человека - значит быть заинтересованным в том, чтобы он развивался по своему собственному пути. Таким образом, уважение исключает использование одного в целях другого. Я хочу, чтобы любимый человек развивался для себя самого и по-своему, а не для того, чтобы служить мне. Если

я люблю, я ощущаю себя как одно с любимым человеком, но с ним таким, *каков он есть*, а не с таким, какой он нужен мне для каких-то моих целей. Ясно, что я могу уважать другого, только если я сам независимый человек, если я могу стоять и ходить без поддержки и не нуждаюсь в том, чтобы использовать кого-то в своих целях. Уважение существует только на основе свободы: как поется в одной старой французской песне, «любовь - дитя свободы»; дитя свободы, а не господства.

Но уважать человека невозможно, не зная его; забота и ответственность были бы слепы, если бы они не направлялись *знанием*. А знание было бы бессодержательно, если бы оно не было обусловлено озабоченностью и заинтересованностью. Существует много уровней знания; то знание, которое является одной из сторон любви, никогда не остается поверхностным, оно проникает в самую суть. Это возможно, только если я могу подняться над заботой о себе, увидеть другого с позиции его собственных интересов. Я могу знать, например, что человек рассержен, даже если он этого не показывает, не проявляет свою злобу открыто; но я могу знать его еще глубже, и тогда я увижу, что он встревожен и обеспокоен, что его мучает одиночество и чувство вины. Тогда я пойму, что его раздражение всего лишь проявление чего-то более глубокого, я увижу, что он стеснен и озабочен, что он не столько сердится, сколько страдает.

Знание связано с любовью еще в одном, и притом более существенном, отношении. Фундаментальная потребность слиться с другим человеком, чтобы вырваться из плена отчуждения, тесно связана с еще одним специфически человеческим желанием - познать «тайну человека». Если жизнь даже в своих чисто биологических проявлениях есть чудо и тайна, то человек в своих человеческих проявлениях тем более есть непостижимая тайна для самого себя - и для своего собрата. Я знаю себя, но как бы я ни старался, я все-таки себя не знаю. Так же я знаю и своего ближнего, и все-таки я его не знаю, потому что я не вещь и мой ближний не вещь. Чем дальше мы проникаем в глубину нашего существа или существа нашего ближнего, тем дальше отодвигается цель нашего познания. И мы не можем не стремиться постичь тайну человеческой души, проникнуть в самую суть того, что есть человек.

Есть отчаянный способ постичь эту тайну: добиться неограниченной власти над другим человеком, власти, способной заставить его делать то, что мы хотим, думать и чувствовать так, как мы хотим; власти, превращающей человека в мою вещь, мою собственность. Крайнее проявление склонности познавать таким способом - садизм, желание и способность мучить, причинять другому человеку страдания, пытать его, чтобы заставить в муках выдать свою тайну. И в этом страстном желании проникнуть в тайну человека, а значит, и в тайну собственного «Я» - одна из главных причин жестокости и стремления к разрушению. Эту мысль очень точно выразил Исаак Бабель. Его герой, участник гражданской войны в России, затоптавший до смерти своего бывшего барина, говорит: «Стрельбой, я так выскажу, от человека только отделаться можно... стрельбой до души не дойдешь, где она у человека есть и как она показывается. Но я, бывает, себя не жалею, я, бывает, врага час топчу или более часу, мне желательно жизнь узнать, какая она у нас есть...».

Откровенное стремление к познанию таким способом часто можно наблюдать у детей. Ребенок ломает вещь, чтобы узнать, что у нее внутри; стараясь разгадать тайну живого существа, он с удивительной жестокостью отрывает крылья у бабочки. Таким образом, жестокость имеет глубокую причину - желание познать тайну вещей и тайну жизни.

Другой путь познания «тайны» - любовь. Любовь - это деятельное проникновение в другое существо, в котором моя жажда познания утоляется путем соединения. В слиянии я познаю тебя, я познаю себя, я познаю каждого, но я ничего не «узнаю». Я познаю тайну всего живого единственно возможным для человека способом - переживая это соединение, а не путем размышления. Садизм порождается потребностью познать тайну. Но я знаю так же мало, как и раньше. Я разрываю живое существо на части, но этим я уничтожаю его - и ничего больше. И только любовь - в акте соединения - может удовлетворить мое желание познать тайну. Только любя, отдавая себя другому и проникая в него, я нахожу себя, я открываю себя, я открываю нас обоих, я открываю человека.

Страстное желание познать себя и своего ближнего выражено в изречении дельфийского оракула «Познай самого

себя». Из этого выросла вся психология. А поскольку желание состоит в том, чтобы узнать все о человеке, то есть выведать его самую сокровенную тайну, его нельзя удовлетворить, используя обычные знания, полученные только путем размышления. Знай мы о самих себе даже в тысячу раз больше, мы всё равно никогда не исчерпали бы всего. И мы сами, и окружающие оставались бы для нас такой же загадкой. Единственный способ достичь полного познания - это *любовь-действие*. Это действие выходит за пределы слов и размышлений, так как это - всепоглощающее переживание, переживание соединения. Тем не менее интеллектуальное, то есть психологическое, знание - необходимое условие полного познания в любви как в действии. Мне нужно знать другого и себя объективно, чтобы понять, каков он на самом деле, или, вернее, избавиться от иллюзий и изменить то искаженное представление, которое я о нем имею. И только создав для себя это объективное представление, я смогу познать самую сокровенную сущность человека в любви<sup>1</sup>.

Проблема познания человека перекликается с религиозной проблемой познания Бога. Традиционная теология Запада пытается познать Бога мыслью, делать умозаключения о *Боге*. Считается, что я могу познать Бога размышлением. В мистицизме, который закономерно порождается монотеизмом (как я попытаюсь показать далее), размышление как путь познания Бога отвергается и заменяется переживанием соединения с Богом, в котором нет места знаниям о *Боге*, да и нужды в них.

Переживание единства с человеком, или, выражаясь религиозным языком, с Богом, вовсе не является иррациональным. Напротив, это, как указывал Альберт Швейцер, самый фундаментальный и самый отважный вывод из рационализма. В его основе лежит наше знание принципиальной, а не случайной ограниченности нашего познания, знание о том, что нам никогда не постичь тайны человека и Вселенной, но

<sup>1</sup> Отсюда вытекает важное следствие относительно роли психологии в современной западной культуре. Хотя большой интерес к психологии, без сомнения, свидетельствует об интересе к знаниям о человеке, он в то же время выдает фундаментальный недостаток этой культуры: в отношениях между людьми в наши дни не хватает любви. Таким образом, психологическими знаниями подменяют полное познание в любви, вместо того чтобы использовать их как первый шаг к такому познанию.

что мы тем не менее можем познавать в действенной любви. Психология как наука имеет свои ограничения, и так же как мистицизм есть логическое следствие теологии, любовь - необходимое и окончательное следствие психологии.

Забота и ответственность, уважение и знание взаимосвязаны. Это неразрывный комплекс установок, которые должны быть у зрелого человека, то есть человека, который плодотворно развивает свои возможности, который отказался от нарциссических мечтаний о всеведении и всемогуществе, которому свойственна скромность, порожденная внутренней силой. А такую силу может дать лишь настоящая созидательная деятельность.

До сих пор я говорил о любви как о способе преодоления человеческой отчужденности, как об удовлетворении страстного желания соединения. Но кроме всеобщей, экзистенциальной потребности соединения возникает и более специфическая, биологическая потребность: стремление к соединению мужского и женского полюсов. Идея о поляризации наиболее ярко выражена в мифе о том, что изначально мужчина и женщина составляли одно целое, а потом их разрезали пополам, и с тех пор каждая мужская половина обречена искать свою утраченную женскую, чтобы опять соединиться с ней. (Та же мысль об изначальном единстве полов содержится в библейском рассказе о том, что Ева была создана из ребра Адама, хотя здесь, в духе патриархализма, женщина оказывается «вторичной» по отношению к мужчине.) Значение этого мифа достаточно ясно: существование противоположных полов заставляет человека искать соединения на особом пути, на пути соединения с другим полом. Противопоставление мужского и женского начала существует и *внутри* каждого мужчины и каждой женщины. Так же как физиологически в организме мужчины и женщины присутствуют гормоны противоположного пола, они двуполы также и психологически и несут в себе начала получения и проникновения, начала материи и духа. Мужчина и женщина обретают единство внутри себя только в соединении с противоположным полом. Эта противоположность лежит в основе любого созидания.

Эта же противоположность мужского и женского служит основой созидания человека. В биологическом плане это про-

является очевидным образом: в результате слияния спермы и яйцеклетки зарождается новая жизнь. Но и в чисто психологическом отношении происходит то же самое: в любви мужчина и женщина возрождаются. (При гомосексуальном извращении такого единства противоположностей достичь невозможно, и поэтому гомосексуалист страдает от непреодолимого, мучительного одиночества; так же, впрочем, страдает и «нормальный» человек наиболее распространенного типа, неспособный любить.)

Такая же противоположность мужского и женского начала существует в природе; и не только в животном и растительном мире - что очевидно, - но и в противоположности двух основных функций получения и проникновения. Это противоположность земли и дождя, реки и океана, ночи и дня, тьмы и света, материи и духа. Эта мысль блистательно выражена великим мусульманским поэтом и мистиком Руми:

Воистину, всегда того, кто любит,  
Его возлюбленная ищет, как и он ее.  
Когда стрела любви огнем проникла  
В его сердце, знай,  
Что и в ее сердце есть любовь.  
Если ты возлюбишь Бога в своем сердце,  
Не сомневайся, что Бог любит тебя.  
Хлопка не будет, когда не две  
Ладони в нем соединятся.  
По мудрой воле Бога мы друг друга возлюбили,  
Предначертанию свыше повинуюсь.  
Все так устроено в природе,  
Что каждая частица мира свою имеет половину.  
Он - Небо, а она - Земля;  
Земля в себя приемлет то, что посылает Небо,  
И вскармливает плоды его.  
Когда ж Земле тепла недостает,  
Его ей Небо посылает;  
Оно же возвращает Земле утраченную влагу  
И свежесть.  
И Небо совершает ход свой,  
Как муж-кормилец, что жену свою питает;  
Земля ж хранит очаг домашний,  
Во чреве носит, пестует младенцев.  
Не скажешь разве ты, что разумом наделены Земля и Небо?  
Ибо труды их суть труды существ разумных.  
Когда б отрады эти двое друг в друге не обретали,  
Зачем тогда б они стремились, как влюбленные, друг к другу?

Когда бы не было Земли, как было б цвeсть цветку и древу?  
Какой бы плод тогда рождали  
Тепло и влага, исходящие от Неба?  
Как в мужа и жену вложил Господь желанье для того,  
Чтобы вселенная союзом их была сохранена,  
Так каждую частицу мира  
Он наделил стремленьем к другой частице.  
И хоть по виду День и Ночь - враги,  
Они единой служат цели,  
В любви взаимной общие свои труды приумножают.  
Когда б не Ночь, как в человеке могло б скопиться  
Богатство то, что щедро тратит День?

В связи с проблемой противоположности мужского и женского необходимо рассмотреть еще некоторые вопросы, касающиеся любви и отношений полов. Я уже говорил, что Фрейд ошибался, видя в любви выражение - или сублимацию - полового инстинкта и не учитывая, что само половое влечение есть одно из проявлений потребности в любви и соединении. Но заблуждение Фрейда было даже более серьезным. В соответствии со своей физиолого-материалистической установкой он рассматривал половой инстинкт как результат мучительного напряжения, химического по своей природе, которое требует разрядки. Цель полового влечения - снять это мучительное напряжение; осуществление этого снятия и есть половое удовлетворение. Такой взгляд был бы оправдан, если бы половое влечение действовало на организм точно так же, как голод или жажда. С этой точки зрения половое влечение подобно зуду, а половое удовлетворение состоит в устранении этого зуда. В сущности, если встать на эту точку зрения, то идеальным способом полового удовлетворения был бы онанизм. Фрейд, как это ни парадоксально, оставляет в стороне психобиологическую сферу сексуальности - противоположность мужского и женского - и желание преодолеть эту противоположность в соединении. Этому странному заблуждению, возможно, способствовала и его крайне патриархальная установка, которая привела его к представлению, что сексуальность - по существу - мужское качество, и тем самым к игнорированию специфически женской сексуальности. Он выразил эту мысль в своих «Трех статьях к вопросу о теории пола», утверждая, что либидо имеет, как правило, «мужскую природу» независимо от того, у мужчины или у женщины



оно возникает. В рационализированной форме эта же мысль выражена в утверждении Фрейда о том, что маленький мальчик воспринимает женщину как кастрированного мужчину, а сама она всячески стремится компенсировать отсутствие мужского полового органа. Но женщина - не кастрированный мужчина, и ее сексуальность - по своей природе специфически женская, а не мужская.

Взаимное влечение полов лишь отчасти мотивировано потребностью снять напряжение; это прежде всего потребность соединения с противоположным полюсом. В действительности эротическое влечение проявляется отнюдь не только в виде сексуального влечения. Существуют мужские и женские черты в *характере*, так же как и в *сексуальных функциях*. Мужской характер можно определить как такой, которому присущи способность преодолевать препятствия и руководить, активность, дисциплина, предприимчивость; женскому характеру присущи способность плодотворно воспринимать, покровительствовать; женский характер отличается реализмом, выносливостью, материнским отношением к людям. (Нужно всегда иметь в виду, что в каждом индивиде присутствуют и те, и другие качества, но преобладают именно характерные для «его» или «ее» пола.) Очень часто, если мужские качества в характере мужчины выражены слабо, потому что эмоционально, психически он остался ребенком, он старается восполнить э́тот недостаток, придавая особое значение своей мужской роли в *половых отношениях*. В результате получается Дон Жуан, который испытывает потребность проявить свои мужские достоинства в сексе, потому что не уверен в своей мужественности в характерологическом смысле. При самых тяжелых формах недостаточности мужских качеств характера главным - и извращенным - их заменителем становится садизм (стремление к насилию). Ослабленная или извращенная чувственность у женщины превращается в мазохизм или стремление к зависимости.

Фрейда немало критиковали за преувеличение роли секса. Часто эта критика вызывалась стремлением устранить из учения Фрейда те черты, которые особенно раздражали консервативно настроенных людей. Фрейд это ясно осознавал и именно поэтому сопротивлялся любым попыткам изменить

его теорию пола. Действительно, в то время теория Фрейда носила бунтарский, революционный характер. Но то, что было верно в 1900 г., стало неверным 50 лет спустя. Нравы изменились настолько, что теория Фрейда уже не шокирует средние классы западного общества, и когда сегодня ортодоксальные психоаналитики все еще считают себя смелыми и передовыми, потому что защищают фрейдовскую теорию пола, - это радикализм, достойный Дон Кихота.

В действительности этот вид психоанализа - конформистский, он не пытается ставить психологические вопросы, ведущие к критике современного общества.

Что касается меня, то я критикую теорию Фрейда не за то, что он переоценил роль секса, а за то, что он понимал секс недостаточно глубоко. Фрейд сделал первый шаг к раскрытию значения страстей в отношениях между людьми; в соответствии со своими философскими посылками он объяснял их физиологически. В ходе дальнейшего развития психоанализа необходимо исправить и углубить концепцию Фрейда, переводя его прозрение из физиологического в биологический и экзистенциальный аспект<sup>1</sup>.

## ***2. Любовь между родителями и детьми***

В момент рождения ребенок испытывал бы страх смерти, если бы милостивая судьба не предоохранила его от всякого осознания тревоги, связанной с отделением от матери и прекращением внутриутробного существования. И после рождения ребенок немногим отличается от того, чем он был перед рождением; он еще не узнает предметы, не осознает себя и не осознает мир как внешний по отношению к себе. Он испытывает только приятные ощущения от тепла и пищи и не отделяет еще тепло и пищу от их источника - матери. Мать - это *и есть* тепло, это *и есть* пища, это *и есть* эйфорическое

<sup>1</sup> Фрейд сам сделал первый шаг в этом направлении в своей более поздней концепции инстинктов жизни и смерти. Его концепция инстинкта жизни (эроса) как источника синтеза и объединения есть концепция совершенно иного плана, чем либидо. Но хотя ортодоксальные психоаналитики и приняли теорию инстинктов жизни и смерти, это не привело к фундаментальному пересмотру концепции либидо, в особенности в том, что касается клинической практики.

состояние удовлетворенности и безопасности. В терминологии Фрейда это состояние есть состояние нарциссизма. Окружающая действительность, люди и предметы имеют для него значение лишь постольку, поскольку они положительно или отрицательно влияют на внутреннее состояние его организма. Реально лишь то, что внутри; то, что вне меня, реально лишь постольку, поскольку это касается моих потребностей, а не с точки зрения собственных качеств или потребностей окружающих.

Когда ребенок растет и развивается, он приобретает способность воспринимать вещи такими, какие они есть; он начинает отличать удовлетворение, связанное с сытостью, от соска, грудь от матери. Постепенно ребенок начинает воспринимать жажду, утоляющее ее молоко, грудь и мать как различные сущности. Он учится воспринимать и многие другие предметы как существующие отдельно. При этом он учится называть их. В это же время он учится обращаться с предметами; узнает, что огонь горячий и причиняет боль, что тело матери теплое и приятное, что дерево твердое и тяжелое, что бумага легкая и ее можно порвать. Он учится обращаться с людьми: узнает, что мать улыбнется, когда он будет есть, возьмет его на руки, когда он заплачет, похвалит, если он сходит на горшок. Все эти переживания кристаллизуются и соединяются в одно: *меня любят*. Меня любят потому, что я - мамин сын. Меня любят, потому что я беспомощен. Меня любят, потому что я прекрасен и достоин восхищения. Меня любят, потому что я нужен маме. Все это можно обобщить так: *меня любят за то, что я есть*, или, точнее, *меня любят потому, что я есть*. Это переживание, что ты любим матерью, пассивное. Мне ничего не нужно делать, чтобы меня любили, - материнская любовь безусловна. Все, что я должен делать, - это *быть*, быть ее ребенком. Любовь матери - это блаженство и покой, ее не нужно добиваться и не нужно заслуживать. Но в безусловности материнской любви есть и отрицательная сторона. Ее не только не нужно заслуживать - ее невозможно добиться, *невозможно* создать, ею нельзя управлять. Если она есть, это как благословение; если нет - это подобно тому, как если бы из жизни ушло все ее очарование, и ничего нельзя сделать, чтобы эта любовь возникла.

Для большинства детей младше 8,5-10 лет проблема почти исключительно в том, *чтобы их любили*, чтобы их любили за то, что они есть. До этого возраста ребенок еще не может любить; он только благодарно и радостно отвечает на любовь к нему. Теперь вступает в действие новый фактор: ребенок начинает чувствовать, что он порождает любовь своими собственными действиями. Впервые ребенок думает о том, чтобы дать что-то матери (или отцу), чтобы что-то создать: стихотворение, рисунок или что-нибудь еще. Впервые в жизни у ребенка понятие любви преобразуется из «быть любимым» в «любить», «порождать любовь». От этого начала до созревания чувства любви пройдет много лет. Постепенно, мало-помалу ребенок - может быть, становясь уже подростком - преодолевает свой эгоцентризм; другой человек перестает быть прежде всего средством удовлетворения его потребностей. Потребности другого человека становятся для него так же важны, как свои собственные, и даже важнее. Давать становится приятнее, чем получать, любить - важнее, чем быть любимым. Любя, он освобождается из плена одиночества и изоляции, создаваемых его нарциссизмом и эгоцентризмом. Он испытывает новое чувство соединения, участия, единства. Более того - он чувствует, что в его силах создать любовь своей любовью, а не зависеть от того, что он получает, когда его любят, для чего он должен быть маленьким, беспомощным, больным, то есть «хорошим».

Детская любовь следует принципу: *«Я люблю, потому что меня любят»*. В основе зрелой любви лежит принцип: *«Меня любят, потому что я люблю»*. Незрелая любовь говорит: *«Я люблю тебя, потому что ты мне нужен»*. Зрелая любовь говорит: *«Ты мне нужен, потому что я тебя люблю»*.

С развитием способности любить связано развитие объекта любви. В первые месяцы и годы ребенок самым тесным образом привязан к матери. Эта связь начинается еще до рождения, когда мать и дитя еще составляют одно целое, хотя их и двое. Рождение в некоторых отношениях изменяет ситуацию, но не настолько сильно, как может показаться. Ребенок, хотя и живет теперь вне утробы, все еще полностью зависит от матери. Но с каждым днем он становится все более независимым: он учится ходить, говорить, учится сам исследовать

мир; его связь с матерью в известной степени теряет жизненную значимость. Зато все большую важность приобретают отношения с отцом.

Чтобы понять этот сдвиг от матери к отцу, нужно принять во внимание существенную разницу между материнской и отцовской любовью. О материнской любви мы уже говорили. Материнская любовь безусловна по самой своей природе. Мать любит своего новорожденного младенца потому, что это ее дитя, а не потому, что ребенок выполняет какие-то ее условия или оправдывает какие-то ее надежды. (Конечно, говоря о материнской и отцовской любви, я имею в виду «идеальные типы» .- по терминологии Макса Вебера) - или «архетипы» - по терминологии Юнга. Я вовсе не хочу сказать, что каждый отец и каждая мать любят именно так. Я имею в виду отцовское и материнское начало, которое представлено в личности матери и отца. Безусловная любовь отвечает одному из самых страстных стремлений не только ребенка, но и любого человека. С другой стороны, когда тебя любят за какие-то твои достоинства, когда ты заслуживаешь любовь, всегда возникают сомнения: а вдруг я почему-либо перестану нравиться тому, чьей любви я добиваюсь; всегда есть страх, что любовь может исчезнуть. Кроме того, «заслуженная» любовь может оставлять горькое чувство, что тебя любят не ради тебя самого, а *только* потому, что ты нравишься; что тебя, если разобраться, вообще не любят, а используют. Неудивительно, что мы все никогда не перестаем страстно желать материнской любви - и в детстве, и став взрослыми. Большинству детей все же достается материнская любовь (в какой степени - будет сказано ниже). Взрослому удовлетворить это стремление гораздо труднее. При наиболее благоприятных условиях развития это становится частью нормальной эротической любви; часто это проявляется в религиозной форме, и еще чаще - в форме неврозов.

Отношения с отцом совсем другие. Мать для нас - наш родной дом, природа, земля, океан; отца мы не представляем таким природным домом. Отец мало связан с ребенком в первые годы его жизни, и его важность для ребенка в этот ранний период не идет ни в какое сравнение с важностью матери. Но, не представляя мир природы, мир естественный,

отец представляет другой полюс человеческого существования: мир мысли, мир вещей, сделанных своими руками, мир закона и порядка, дисциплины, мир путешествий и приключений. И именно отец обучает ребенка, указывает ему путь в этот мир.

К этой функции отца близка другая, связанная с социально-экономическим развитием. Когда появилась частная собственность и когда она стала переходить по наследству от отца к одному из сыновей, отец стал хотеть такого сына, которому он мог бы оставить свою собственность. Естественно, это был сын, наиболее достойный, по мнению отца, стать его преемником, сын, больше всего похожий на него и потому самый любимый. Любовь отца - это любовь на определенных условиях. Ее принцип: «Я люблю тебя, потому что ты оправдываешь мои надежды, потому что ты исполняешь свой долг, потому что ты похож на меня». В «обусловленной» отцовской любви, как и в «безусловной» материнской, можно найти и отрицательную, и положительную сторону. Отрицательная сторона именно в том, что отцовскую любовь надо заслужить, что ее можно потерять, если не оправдаешь ожиданий. В самой природе отцовской любви заложено то, что послушание становится главной добродетелью, а непослушание - главным грехом, который карается лишением отцовской любви. Но не менее важна и положительная сторона. Если любовь возникает на определенных условиях, то я могу что-то сделать, чтобы завоевать ее, я могу добиться ее, приложив усилия; в отличие от материнской любви любовью отца можно управлять.

Позиции отца и матери по отношению к ребенку отвечают его потребностям. Младенцу нужна безусловная материнская любовь и забота, как физиологически, так и психически. После шести лет ребенок начинает испытывать потребность в отцовской любви, в его авторитете и руководстве, функция матери - обеспечить ему безопасность в жизни; функции отца - учить его, направлять его в решении задач, которые ставит перед ребенком то общество, в котором он родился. В идеальном случае материнская любовь не пытается препятствовать взрослению ребенка, не культивирует его беспомощность. Мать должна быть уверена в жизни и, значит, не должна тре-

вожиться сверх меры, чтобы не заразить своей тревогой ребенка. Желание, чтобы ребенок стал независимым и постепенно отделился от нее, должно быть частью ее жизни. Отцовская любовь руководствуется принципами и ожиданиями; она должна быть скорее спокойной и терпеливой, нежели властной и устрашающей. Она должна обеспечивать растущему ребенку все более сильное чувство уверенности в своих силах и со временем позволить ему самому распоряжаться собой и обходиться без отцовского руководства.

Мало-помалу зрелый человек приходит к такому состоянию, когда он сам становится для себя и матерью и отцом. Он как бы совмещает в себе материнское и отцовское сознание. Материнское сознание говорит: «Никакой дурной поступок, никакое преступление не смогут лишить тебя моей любви, я всегда буду желать тебе счастья». Отцовское сознание говорит: «Ты поступил дурно, и тебе придется смириться с известными последствиями твоего дурного поведения; а главное - тебе придется изменить его, если ты хочешь, чтобы я тебя любил». Зрелый человек освобождается от внешнего присутствия матери и отца и создает их образ внутри себя. Однако, в отличие от фрейдовской концепции суперэго, он создает их внутри себя не тем, что делает мать и отца *частью* себя, но создает в себе материнское сознание из своей способности любить и отцовское сознание - из своего разума и нравственного чувства. Более того, взрослый человек любит и по-матерински, и по-отцовски, несмотря на то что материнское и отцовское сознания в нем, по видимости, противоречат друг другу. Если бы он сохранил в себе только отцовское сознание, он стал бы жестоким и бесчеловечным; если бы он сохранил в себе только материнское сознание, он мог бы потерять способность к оценкам и помешать собственному развитию и развитию других.

Это развитие от привязанностей, концентрирующихся вокруг матери, к привязанностям, концентрирующимся вокруг отца, и их постепенное соединение образуют основу духовного здоровья и позволяют достичь зрелости. Отклонение от нормального пути этого развития составляет основную причину неврозов. Хотя в этой книге мы не собираемся подробно развивать эту идею, все же кратко поясним это утверждение.

Одна из причин невротического развития может состоять в том, что у мальчика любящая, но слишком снисходительная или слишком властная мать и слабый и равнодушный отец. В этом случае он может задержаться на стадии ранней младенческой привязанности к матери и развиться в человека, зависимого от матери. Он будет чувствовать себя беспомощным, у него будут преобладать стремления, характерные для рецептивной личности: получать, быть под защитой, быть предметом заботы. У него не будет отцовских качеств: организованности, независимости, умения самому распоряжаться своей жизнью. Возможно, он будет искать «мать» в каждом - иногда в женщинах, иногда в мужчинах, у которых он находится в подчинении. С другой стороны, если мать холодная, равнодушная и властная, он может либо перенести свою потребность в материнской защите на отца и впоследствии на его образы - тогда конечный результат будет таким же, как и в предыдущем случае, - либо развиться в одностороннюю личность с ориентацией на отца, которая живет исключительно по принципу закона, порядка и авторитета и не способна ожидать или получать безусловную любовь. Развитие в этом направлении происходит особенно легко, если холодность матери усугубляется авторитарностью отца, который в то же время сильно привязан к сыну. Для всех этих типов невротического развития характерно то, что одно из начал - отцовское или материнское - остается неразвитым или, в случае более тяжелого невроза, что роли и отца и матери смешиваются как в отношении других людей, так и внутри личности. Более глубокое исследование может показать, что некоторые типы неврозов, такие, как невроз навязчивых состояний, развиваются преимущественно на основе односторонней привязанности к отцу, тогда как другие - например, истерия, алкоголизм, неспособность к самоутверждению и к реальному взгляду на жизнь, а также депрессии - возникают в результате односторонней концентрации привязанностей вокруг матери.

### **3. Объекты любви**

Неверно было бы считать, что любовь - это прежде всего отношение к какому-то конкретному человеку; это - *установка, ориентация характера* личности, определяющая отно-



шение личности к миру в целом, а не к одному лишь «объекту» любви. Если человек любит только одного из других людей и равнодушен ко всем остальным своим братьям, его любовь - это не любовь, а всего лишь симбиотическая привязанность, иначе говоря - расширенный эгоизм. Однако большинство людей полагает, что любовь определяется объектом, а не способностью. То, что они не любят никого, кроме «любимого» человека, они даже считают доказательством силы своей любви. Это заблуждение сродни упомянутому выше. Поскольку люди не понимают, что любовь есть деятельность, душевная сила, они думают, что нужно только найти настоящий объект, а остальное приложится потом само собой. Эту установку можно сравнить с установкой человека, который хочет рисовать, но вместо того чтобы учиться этому искусству, говорит, что ему нужно лишь дождаться подходящей натуры, и стоит ему ее найти, как он создаст прекрасное полотно. Если я в самом деле люблю одного человека, то я люблю всех людей, я люблю весь мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то: «Я тебя люблю», то нужно, чтобы я мог этим сказать: «В тебе я люблю всех; любя тебя, я люблю весь мир, в тебе я люблю и себя самого».

Из утверждения, что любовь - это установка, относящаяся ко всему, а не только к одному человеку, не следует, однако, что разные виды любви не отличаются друг от друга в зависимости от особенностей ее объекта.

### **а) Братская любовь**

Наиболее фундаментальный тип любви, лежащий в основе всех ее видов, - *братская любовь*. Под братской любовью я понимаю чувство ответственности, заботу, уважение, знание другого человека, желание помочь ему в жизни. Именно о такой любви говорится в Библии: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Лев. 19:18; Мф. 22: 39; Мк. 12: 31). Братская любовь - это любовь ко всем людям; именно это отсутствие исключительности - ее характерная черта. Если я развил в себе способность любить, я не могу не любить своих братьев. В братской любви достигается переживание соединения со всеми людьми, человеческой солидарности, человеческого единства. В основе братской любви лежит пережи-

вание того, что мы все - одно. Разница в талантах, умственных способностях, знаниях пренебрежимо мала по сравнению с общностью человеческой сути, одинаково присущей всем людям. Чтобы испытать эту общность, нужно с поверхности проникнуть в суть. Если я воспринимаю другого человека поверхностно, я воспринимаю главным образом то, что нас различает, то, что нас разъединяет. Если я проникаю в суть, я ощущаю нашу общность, я ощущаю, что мы братья. Эта связь от центра к центру, а не от периферии к периферии есть «центральная связь», или, как блестяще сказала Симона Вей: «Одни и те же слова (например, когда муж говорит жене: «Я тебя люблю») могут быть исключительно важными или ничего не значить - смотря по тому, как они сказаны. А то, как они сказаны, зависит от того, насколько глубок пласт личности, из которого они исходят, - и это не подвластно воле. И чудесным образом они достигают того же пласта в душе человека, которому предназначены. И потому этот человек может распознать - если он вообще способен распознавать, - чего стоят эти слова».

Братская любовь - это любовь равных; но в действительности, даже будучи равными, мы не всегда «равны»; поскольку все мы люди, всем нам нужна помощь. Сегодня мне, завтра - тебе. Однако то, что мы нуждаемся в помощи, еще не значит, что одни из нас беспомощны, а другие могущественны. Беспомощность - преходящее состояние; способность же стоять и ходить на своих ногах есть способность постоянная и всеобщая.

Тем не менее любовь к слабому, любовь к бедняку и чужестранцу есть начало братской любви. Любить собственную плоть и кровь - не бог весть какое достижение. Животное тоже любит своих детенышей и заботится о них. Беспомощный любит своего хозяина, потому что от него зависит его жизнь, ребенок любит своих родителей, потому что они ему нужны. И только в любви к тем, кто не служит никакой цели, любовь начинает раскрываться. Не случайно главный объект человеческой любви в Ветхом завете - бедняк, чужестранец, вдова и сирота и, наконец, национальный враг-египтянин и эдомит. Сочувствуя беспомощному, человек развивает в себе любовь к брату; и в любви к самому себе он тоже любит того,

кто нуждается в помощи, любит беззащитное, хрупкое существо. Сочувствие предполагает знание и отождествление. В Ветхом завете говорится: «Пришельца не обижай... вы знаете душу пришельца, потому что сами были пришельцами в земле Египетской» (Исх. 23: 9).

### **б) Материнская любовь**

Мы уже рассматривали природу материнской любви в предыдущей главе, когда говорили о разнице между материнской и отцовской любовью. Материнская любовь, как я говорил, - это безусловное утверждение жизни ребенка, его потребностей. Но к этому нужно добавить еще одно важное уточнение. Утверждение жизни ребенка имеет две стороны; одна из них - это забота и ответственность, совершенно необходимые для сохранения жизни ребенка, его развития. Другая сторона идет дальше простого сохранения. Это установка, которая прививает ребенку любовь к жизни, которая дает ему почувствовать, что это прекрасно - жить, что это прекрасно - быть маленьким мальчиком или маленькой девочкой, что это прекрасно, что он есть на этой земле! Эти две стороны очень точно выражены в библейском рассказе о сотворении мира. Бог создает мир и человека. Это соответствует простой заботе и утверждению существования. Но Бог идет дальше этого минимального требования: рассказ о каждом дне творения заканчивается словами: «И увидел Бог, что *это* хорошо» (Быт. 1:25). Материнская любовь дает ребенку почувствовать: «Это хорошо, что ты родился», это прививает ребенку любовь *к жизни*, а не просто желание жить. Эту же мысль отражает другой библейский символ. Земля обетованная (а земля всегда символизирует мать) описывается как «истекающая молоком и медом». «Млеко» - символ первой стороны любви, состоящей в заботе и утверждении. «Мед» символизирует сладость жизни, любовь к ней и счастье жить. Большинство матерей способно давать «молоко», но лишь немногие дают и «мед». Чтобы суметь дать «мед», мать должна быть не только «хорошей матерью», но и счастливым человеком - а этого мало кто достигает. Трудно переоценить, насколько сильно это действует на ребенка. Любовь матери к жизни так же заразительна, как ее тревога. Та и другая установки оказывают

глубокое воздействие на всю личность ребенка; и действительно, можно распознать среди детей - и среди взрослых - тех, кто получает только «млеко», и тех, кто получает «млеко» и «мед».

В отличие от братской и эротической любви, которая есть любовь равных, взаимоотношения между матерью и ребенком по самой своей природе являются отношениями неравенства, при которых один нуждается в помощи, а другой ее оказывает. И именно за это материнскую любовь, полную альтруизма и не знающую эгоизма, считают самым возвышенным родом любви и узы ее - самыми священными из всех эмоциональных уз. Однако истинным достижением материнской любви представляется не любовь матери к младенцу, а любовь ее к подрастающему ребенку. Современные матери в большинстве остаются любящими матерями, пока ребенок еще маленький и полностью от них зависит. В подавляющем большинстве женщины хотят ребенка, счастливы своим новорожденным и страстно желают заботиться о нем. И это несмотря на то, что они не «получают» от ребенка ничего взамен, кроме улыбки или выражения удовольствия на его лице. Такая установка личности коренится, по-видимому, в комплексе инстинктов, наличествующих как у самок животных, так и у женщин. Но какое бы место ни занимал этот инстинктивный фактор, существуют еще специфические психологические факторы, формирующие этот тип материнской любви. Один из таких факторов можно видеть в нарциссическом элементе материнской любви. Поскольку мать ощущает младенца как часть себя, ее любовь и безрассудная страсть может быть удовлетворением ее нарциссизма. Еще один мотив может лежать также в стремлении матери к власти или обладанию. Ребенок, беспомощный и полностью подчиненный ее власти, служит естественным средством удовлетворения для властной женщины или женщины с собственническими наклонностями.

Как ни распространены такие мотивы, все же они уступают в важности и всеобщности еще одному мотиву, который можно назвать потребностью преодоления (*transcendence*). Эта потребность преодоления - одна из самых основных человеческих потребностей; корни ее в том, что человек осознает

себя, в том, что он не удовлетворен ролью сотворенного, в том, что он не может смириться с ролью игральной кости. Ему самому необходимо почувствовать себя творцом, преодолеть пассивную роль сотворенного. Есть много способов удовлетворять эту потребность; из них самый простой и естественный - материнская любовь и забота о своем создании. В своем младенце мать выходит за пределы собственной личности. Любовь к нему придает ее жизни особый смысл и значение. (Именно в невозможности для мужчины удовлетворить свою потребность преодоления, вынашивая ребенка, - причина стремления превзойти себя, создавая мысли и вещи.) Но ребенок должен расти. Он должен выйти из утробы матери, оторваться от ее груди; постепенно он должен полностью от нее отделиться. Материнская любовь по самой своей сути есть забота о том, чтобы ребенок рос, а потому мать должна желать отделения ребенка. В этом главное отличие материнской любви от любви эротической. В эротической любви двое, которые существовали отдельно, становятся одним целым. В материнской любви двое, которые были одно, отделяются друг от друга. Мать не только должна вытерпеть отделение ребенка, но должна сама этого хотеть и способствовать этому. И только на этой стадии материнская любовь становится настолько трудным делом, что требует отказа от эгоизма, способности отдать все, не желая ничего взамен, кроме счастья того, кого она любит. И именно на этой стадии многие матери не справляются с задачей материнской любви. Самовлюбленная, властная женщина, женщина-собственница с успехом может быть «любящей» матерью, лишь пока ребенок мал. И только самостоятельная женщина, любящая по-настоящему, женщина, которая больше радуется, отдавая, чем получая, может быть любящей матерью и тогда, когда ребенок отделяется от нее.

Материнская любовь к подрастающему ребенку, любовь, ничего не требующая взамен, есть, вероятно, самая труднодостижимая форма любви; в ней особенно просто обмануться благодаря той легкости, с которой матери удается любить своего малыша. И именно потому, что это так трудно, женщина может быть по-настоящему любящей матерью, только если она умеет любить; если она способна любить своего

мужа, других детей, чужих людей, всякое человеческое существо. Женщина, неспособная на такую любовь, может быть нежной матерью, только пока ребенок мал, но она не может быть по-настоящему любящей матерью. А узнать это можно по тому, готова ли она с охотой перенести отделение от себя ребенка и даже после этого продолжать его любить.

### **в) Эротическая любовь**

Братская любовь есть любовь равных; материнская любовь - любовь к беспомощному. Отличаясь одна от другой, эти две формы любви имеют между собой то общее, что они по самой своей природе не ограничены одним человеком. Если я люблю своего брата, я люблю всех своих братьев; если я люблю своего ребенка, я люблю всех своих детей; более того, я люблю всех детей вообще, всех, кто нуждается в моей помощи. В отличие от этих двух типов *эротическая любовь* есть страстное желание полного слияния, соединения с одним человеком. Это желание по самой своей природе исключительно, а не всеобщее; и это, может быть, самая обманчивая форма любви.

Прежде всего, ее часто путают с похожим на взрыв переживанием «влюбления», «впадения» в любовь, с внезапным разрушением барьеров, которые существовали до этого между двумя чужими людьми. Но, как мы отмечали выше, это переживание внезапного сближения по самой своей природе недолговечно. После того как мы близко узнаем чужого человека, нам не нужно больше преодолевать никаких барьеров и достигать внезапного сближения. Мы теперь знаем «любимого»-человека так же хорошо, как себя, или, лучше сказать, знаем так же плохо. Если бы переживание нами другого человека было глубже, если бы можно было прочувствовать всю безбрежность его личности, этот другой человек никогда не стал бы так хорошо знакомым и чудо преодоления барьеров могло бы каждый день повторяться заново. Большинство людей быстро изучает и исчерпывает как себя самого, так и другого. Сближаются они прежде всего через половую связь. Поскольку они; воспринимают разделение с другим человеком прежде всего как физическое разделение, то и

физическое соединение для них означает преодоление этого разделения.

Помимо этого существуют и другие факторы, которые многие принимают за преодоление отчужденности. Поговорить о своей личной жизни, о своих надеждах и стремлениях, продемонстрировать свои детские черты, найти общие интересы в отношении к миру - все это принимается за преодоление отчужденности. За близость принимается даже открытое проявление злости и ненависти, полной неспособности сдерживаться. Этим можно объяснить извращенную привязанность друг к другу супругов, которые близки только в постели или тогда, когда дают выход взаимной ненависти и гневу. Но все эти виды близости с течением времени все более ослабевают. И поэтому человек ищет новой любви с другим человеком. И снова чужой человек становится «близким», снова сильно и возбуждающе радостно переживание влюбленности, и снова оно постепенно ослабевает и кончается стремлением к новой победе, к новой любви - и всегда остается иллюзия, что новая любовь будет не такова, как прежние. В большой мере эти иллюзии поддерживаются обманчивостью полового влечения.

Цель полового влечения - слияние, и это влечение порождается отнюдь не только физической потребностью в облегчении болезненного напряжения. Тревога, порождаемая одиночеством, желание побеждать или быть побежденным, тщеславие, желание принести вред и даже разрушить - все это так же может способствовать появлению полового влечения, как и любовь. Половое влечение, по-видимому, может сочетаться с любым сильным чувством и порождаться им. И любовь - всего лишь одно из таких чувств. Поскольку для большинства людей представление о половом влечении неотделимо от понятия любви, они легко приходят к ошибочному выводу, будто они любят друг друга, если они хотят друг друга физически. Любовь может порождать стремление к половому соединению, и в этом случае физическая близость лишена всякой жадности, желания победить или быть побежденным, но проникнута нежностью. Если стремление к половому соединению не порождается любовью, если эротическая любовь не является в то же время братской любовью, она

никогда не приведет ни к какому союзу, кроме оргиастического, преходящего. Половое влечение создает на мгновение иллюзию соединения, однако без любви люди и «соединяясь» остаются такими же чужими, как прежде; иногда они из-за этого стыдятся друг друга или даже ненавидят, потому что, когда иллюзия рассеивается, они ощущают себя еще более чужими. Нежность никоим образом не является, как считал Фрейд, сублимацией полового инстинкта; это прямой результат братской любви, и она присутствует как в физических, так и в нефизических формах любви.

Эротическая любовь исключительна, чего нельзя сказать о братской и материнской любви. Эта исключительность эротической любви заслуживает более подробного рассмотрения. Нередко исключительный характер эротической любви ошибочно истолковывают как привязанность к собственности. Часто можно встретить двух «любящих», которые не любят больше никого. В действительности их любовь есть не что иное, как самовлюбленность *a deux*<sup>1</sup>; это два человека, которые отождествляют себя друг с другом и решают проблему одиночества, расширяя единицу до пары. Им кажется, что они преодолели одиночество, но, отделенные от остальных людей, они остаются отделенными друг от друга и отчужденными от самих себя; их ощущение соединения иллюзорно. Эротическая любовь исключительна, но это любовь ко всему человечеству, ко всему живому в лице одного человека. Она исключительна лишь в том смысле, что я могу слиться полностью и страстно только с одним человеком. Эротическая любовь исключает любовь к другим только в смысле эротического слияния, полной отдачи во всех сторонах жизни, - но не в смысле братской любви.

Для эротической любви - если это любовь - необходима одна предпосылка, а именно: я должен любить всем своим существом и переживать другого человека во всей глубине его существа. По сути, все человеческие существа тождественны. Мы все - часть Одного; мы все суть Одно. Если это так, то должно быть безразлично, кого любить. Любовь должна была бы быть, в сущности, актом воли, решением полно-

<sup>1</sup> Вдвоем (фр.).



стью посвятить мою жизнь жизни другого человека. И в самом деле, эта мысль служит обоснованием идеи нерасторжимости брака; она же лежит в основе многих традиционных форм брака, при которых жених и невеста никогда не выбирают друг друга, будучи уже друг для друга избраны, - и все же ожидается, что они будут друг друга любить. В современной западной культуре эта мысль целиком и полностью отвергается. Здесь считают, что любовь - это всплеск эмоций, состояние, когда человек внезапно охвачен чувством, которому невозможно противостоять. Замечают только особенности двух данных людей, а не то, что каждый мужчина - часть Адама и каждая женщина - часть Евы. Игнорируется такой важный фактор эротической любви, как воля. Любить кого-то - это не просто сильное чувство: это решение, это суждение, это обет. Если бы любовь была только чувством, незачем было бы обещать любить друг друга вечно. Чувство приходит и может уйти. Как я могу полагать, что оно будет вечным, если мои действия не основаны на сознательном решении?

Встав на эту точку зрения, можно прийти к выводу, что любовь - это исключительно акт воли и обет и что поэтому не имеет принципиального значения, кто эти двое. Будет ли их брак устроен кем-то другим или это будет их собственный выбор - поскольку брак заключен, акт воли обеспечит продолжение их любви. При такой точке зрения не учитывается противоречивый характер человеческой природы и эротической любви. Мы все - Одно, и тем не менее каждый из нас - неповторимая, уникальная сущность. Это противоречие повторяется в наших взаимоотношениях с другими людьми. Поскольку мы все - одно, мы можем любить всех одинаково - братской любовью. Но, поскольку мы все-таки разные, эротическая любовь требует чего-то индивидуального, в высшей степени личностного, существующего только между конкретными людьми, а не между всеми.

Обе точки зрения: та, по которой эротическая любовь есть строго индивидуальная привязанность, неповторимая, присущая только двум конкретным людям, и другая, по которой эротическая любовь есть всего лишь акт воли, - обе они верны; или, скорее, ни одна из них не верна. Поэтому одинаково ошибочно думать, что неудавшиеся взаимоотношения можно легко разорвать и что эти взаимоотношения не должны прерываться ни при каких обстоятельствах.

## г) *Любовь к себе*<sup>1</sup>

Хотя никто не возражает против применения понятия любви к различным объектам, широко распространено мнение, что, в то время как любить других - добродетель, любить себя - грех. Предполагается, что чем больше я люблю себя, тем меньше я люблю других, что любовь к себе - то же самое, что «эгоизм». Эта точка зрения имеет в западном мышлении глубокие корни. Кальвин считает любовь к себе «чумой». Фрейд описывает любовь к себе с точки зрения психиатрии, и тем не менее смысл его суждения тот же, что и у Кальвина. Для него любовь к себе - это то же, что нарциссизм, либидо, направленное на самого себя. Нарциссизм - это самая ранняя стадия человеческого развития, и человек, вернувшийся к этой стадии, позже не способен любить; крайняя степень этого явления - уже душевная болезнь. Фрейд считает, что любовь - проявление либидо; либидо, направленное на других, есть любовь; либидо, направленное на себя, есть себялюбие. Таким образом, любовь и себялюбие - взаимоисключающие понятия в том смысле, что чем сильнее одно, тем слабее другое. Если любить себя - плохо, значит, не быть эгоистом хорошо.

В связи с этим возникает ряд вопросов. Подтверждается ли тезис о фундаментальном противоречии между любовью к себе и любовью к другим психологическими наблюдениями? Есть ли любовь к себе то же самое явление, что и эгоизм, или это противоположные явления? Далее, действительно ли эгоизм современного человека представляет собой заботу о самом себе как о личности со всеми возможностями ее интел-

<sup>1</sup> Пауль Тиллих в рецензии на мою книгу «Здоровое общество» предложил заменить термин «любовь к себе» (self-love), как двусмысленный, на «естественное самоутверждение» (self-affirmation) или «парадоксальное самопринятие» (paradoxical self-acceptance). Признавая определенные преимущества этого предложения, я все же не могу с ним согласиться. В термине «любовь к себе» элемент противоречивости любви к себе виден яснее. Здесь выражено, что любовь - одна и та же установка по отношению ко всем объектам, включая меня самого. Не следует также забывать, что термин «любовь к себе» в том смысле, в котором он здесь употребляется, имеет свою историю. В Библии говорится о «любви к себе», когда предписывается возлюбить ближнего, как самого себя. В этом же смысле говорит о любви Мейстер Экхарт.

лекта, эмоций и ощущений? Не стал ли этот человек придатком своей социально-экономической роли? Тожествен ли его эгоизм с любовью к себе или, напротив, обусловлен как раз ее отсутствием?

Прежде чем приступить к обсуждению психологического аспекта эгоизма и любви к себе, следует подчеркнуть, что представление, согласно которому понятия «любовь к другим» и «любовь к себе» исключают друг друга, несостоятельно. Если любить своего ближнего как человека - добродетель, то и любить себя самого тоже должно быть добродетелью, а не пороком, поскольку я тоже человек. Невозможно такое понятие человека, которое не включало бы меня самого. Всякая доктрина, требующая такого исключения, оказывается внутренне противоречивой. В библейском изречении «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» подразумевается, что уважение к своей собственной цельности и неповторимости, любовь и понимание себя самого неотделимы от уважения, любви и понимания другого человека. Любовь к самому себе неразрывно связана с любовью ко всякому другому существу.

Мы подошли теперь к основным психологическим предпосылкам, определяющим наши выводы. В общих чертах эти предпосылки сводятся к следующему: не только другие, но и мы сами являемся «объектом» наших чувств и установок; наши отношения к другим и к самим себе не только не противоречат друг другу, но по самой сути своей *связаны*. Для рассматриваемой проблемы это означает, что любовь к другим и любовь к себе отнюдь не исключают друг друга. Напротив, любовь к самим себе обнаруживается у всех тех, кто способен любить других. *Любовь в принципе неделима, поскольку это касается связи между «объектами» любви и личностью любящего.* Истинная любовь есть проявление плодотворного начала; она предполагает заботу, уважение, ответственность и знание. Это не «аффект», в том смысле, что человек подвергается воздействию со стороны кого-то другого<sup>1</sup>, - это активное желание развития и счастья для любимого человека, стремление, основанное на имеющейся у человека способности любить.

<sup>1</sup> Англ. affect означает и «аффект» и «воздействие». - Прим. перев.

В любви к конкретному человеку реализуется и сосредоточивается сила любви, способность любить. Главное, утверждающее начало, содержащееся в любви, направлено на любимого человека как на воплощение качеств, заложенных в человеческой природе. Любовь к одному человеку предполагает любовь к человеку как таковому. То своего рода «разделение труда», как называет это Вильям Джеймс, когда человек любит членов своей семьи, но не испытывает никаких чувств к «посторонним», - признак принципиальной неспособности любить. Любовь к людям - не абстракция, не отвлеченное чувство, которое, как часто думают, следует за любовью к конкретному человеку, но предпосылка последней, хотя в процессе эволюции она развилась из любви к конкретным индивидуумам.

Отсюда следует, что мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек. *Утверждение своей собственной жизни, своего счастья, развития, свободы основано на способности любить*, то есть на заботе, уважении, ответственности и знании. Если индивид способен на плодотворную любовь, он любит также и себя; если он способен любить *только* других, он не способен любить вообще.

Если допустить, что любовь к себе и любовь к другим в принципе взаимосвязаны, как тогда объяснить эгоизм, который, без сомнения, исключает всякую подлинную заинтересованность в других? *Эгоист* интересуется только собой, хочет, чтобы все было только для него, испытывает наслаждение, только получая, но не отдавая. Он воспринимает внешний мир только с точки зрения того, что он может из него извлечь, его не интересуют потребности других, он не уважает их достоинство и целостность. Он ничего не замечает, кроме себя; он судит обо всех и обо всем с точки зрения полезности для себя; он в принципе не способен любить. Разве это не доказательство того, что заинтересованность в других и заинтересованность в себе неизбежно исключают друг друга? Это было бы так, если бы эгоизм был равнозначен любви к себе. Но это допущение в корне неверно; в интересующих нас вопросах оно привело ко многим ошибочным выводам. *Эгоизм и любовь к себе отнюдь не равнозначны; более того - они*

*противоположны.* Эгоист любит себя скорее слишком мало, чем слишком много; в действительности он себя ненавидит. Этот недостаток заинтересованности в себе самом и заботы о себе, который есть лишь одно из проявлений неплодотворности личности, опустошает и фрустрирует его. Он неизбежно несчастен и лихорадочно стремится урвать от жизни те блага, доступ к которым сам себе закрывает. Кажется, что он заботится о себе слишком много, но на самом деле он всего лишь делает неудачные попытки восполнить недостаток заботы о своем подлинном «Я». Фрейд считает, что эгоист склонен к нарциссизму; он как бы отобрал у других свою любовь и направил ее всю на свою собственную личность. Верно, что эгоист не способен любить других, но он не способен также любить и себя.

Разобраться в сущности эгоизма будет легче, если сравнить его с чрезмерным беспокойством за других, проявляющимся, скажем, у не в меру заботливой матери. На сознательном уровне она твердо уверена, что чрезвычайно заинтересована в своем ребенке, на самом же деле она испытывает к объекту своей озабоченности глубоко подавленную враждебность. Она озабочена сверх меры не потому, что слишком любит ребенка, а потому, что не любит его вовсе и вынуждена это компенсировать.

Эта теория природы эгоизма подтверждается опытом психоаналитической работы с невротическим «альтруизмом», представляющим собой симптом невроза, нередко наблюдающийся у людей, которые страдают не от этого симптома, а от других, связанных с ним, таких как депрессия, усталость, неспособность, неудача в любви и т. д. Мало того, что «альтруизм» не ощущается как симптом, часто он является компенсирующей чертой характера, которой такие люди гордятся. Такой «альтруист» «ничего не хочет для себя», он «живет только для других», он гордится тем, что не придает значения своей особе. И он бывает озадачен, обнаружив, что, несмотря на свой альтруизм, он несчастен и что он несостоятелен в отношениях с самыми близкими людьми. Анализ показывает, что его альтруизм является не чем-то отдельным от его симптомов, а одним из них, и часто, в сущности, самым важным; что его способность любить и радоваться чему бы

то ни было парализована; что он преисполнен враждебности к жизни и что за фасадом альтруизма скрывается неуловимая, но от этого не менее сильная сконцентрированность вокруг самого себя. Такого человека можно вылечить лишь при условии, что и его альтруизм будет рассматриваться как симптом наряду с другими, и тогда можно помочь ему избавиться от бесплодности, которая лежит в основе как его альтруизма, так и других его несчастий.

Природа альтруизма проявляется особенно ясно в его воздействии на других; чаще всего встречающаяся в нашей культуре форма воздействия - это воздействие «альтруистической» матери на детей. Она думает, что благодаря ее альтруизму дети как раз и узнают, что значит быть любимыми, и сами, в свою очередь, научатся любить. Но воздействие, которое оказывает ее альтруизм, отнюдь не отвечает ее ожиданиям. Ее дети не похожи на счастливых, убежденных, что их любят; они беспокойны, находятся в постоянном напряжении, боятся неодобрения матери и тревожатся, как бы не обмануть ее ожиданий. Обычно на детей действует скрытая враждебность матери к жизни, которую они скорее чувствуют, нежели осознают, и постепенно они сами проникаются духом этой враждебности. В конечном счете влияние «альтруистической» матери не слишком отличается от влияния эгоистической; в действительности оно часто даже хуже, потому что альтруизм матери не позволяет детям относиться к ней критически. Они вынуждены стараться не разочаровать ее; под маской добродетели их учат ненавидеть жизнь. Если нам удастся наблюдать влияние матери, которая по-настоящему любит себя, то мы увидим, что нет более верного способа дать детям почувствовать, что такое любовь, радость и счастье, чем любовь такой матери.

Нельзя лучше обобщить эти рассуждения о любви к себе, чем обратившись к словам Мейстера Экхарта: «Если ты любишь себя, ты любишь всякого другого так же, как себя. Пока ты любишь другого меньше, чем себя, тебе не удастся любить себя по-настоящему; но если ты любишь всех равно, и себя тоже, то ты будешь любить их как одного, и этот один есть и Бог, и человек. Итак, велик и праведен тот, кто, любя себя, любит также и всех других».

### *д) Любовь к Богу*

Мы уже говорили выше, что наша потребность любить основывается на переживании отчужденности и вытекающей из него потребности преодолеть тревогу и отчужденность в соединении. Религиозная форма любви - то, что называется любовью к Богу, - в психологическом смысле ничем не отличается от других ее форм. Она также возникает из потребности преодолеть отчужденность и достичь соединения. В действительности любовь к Богу не менее многогранна и не менее разнообразна, чем любовь к человеку. В ней можно выделить примерно те же разновидности.

Во всех теистических религиях - как политеистических, так и монотеистических - Бог представляет собой наивысшую ценность, самое желанное благо. Поэтому конкретное понимание Бога зависит от того, в чем состоит для человека самое желанное благо. Таким образом, чтобы понять концепцию Бога, нужно проанализировать структуру личности верующего.

Развитие человечества (насколько мы об этом знаем) можно охарактеризовать как выход человека из глубин матери-природы, освобождение от уз крови и земли. На заре своей истории человек, будучи уже отторгнут от природы, с которой он первоначально был в единстве, тем не менее все еще верен этим первичным узам. Он обретает уверенность, возвращаясь назад и держась за эти узы. Он все еще ощущает себя тождественным с миром животных и растений и старается соединиться с ним, оставаясь одним целым с миром природы. Многие первобытные религии носят отпечаток этой стадии развития. Животное превращается в тотем; во время самых торжественных событий и на войне надевают маски животных; животному поклоняются, как Богу. На более поздней стадии развития, когда умения человека достигают уровня ремесла и художественного творчества, когда человек перестает полностью зависеть от природы, от ее даров - найденного плода, убитого животного, - человек делает богом изделие собственных рук. Это стадия поклонения идолам, сделанным из глины, серебра или золота. Человек переносит свои силы и свое мастерство на созданные им вещи и тем самым в отчужденной форме поклоняется своему могуществу и своей собственности. На еще более поздней стадии он придает

богам человеческий образ. Это могло произойти, по-видимому, только тогда, когда он более четко осознал себя и обнаружил, что человек - высшая и достойнейшая «вещь» в мире. На этой стадии - на стадии поклонения антропоморфным богам - развитие происходит в двух измерениях. Одно из них отвечает мужской или женской природе богов, другое - достигнутой человеком степени зрелости, которая определяет природу богов и природу любви к ним.

Остановимся сначала на развитии религий от «материнских» к «отцовским». После фундаментальных исследований, выполненных в середине XIX в. Бахофеном и Морганом - хотя их выводы, как правило, отвергались академическими кругами, - не остается сомнений в том, что патриархальному периоду в развитии религий, по крайней мере во многих культурах, предшествовал матриархальный. На матриархальной стадии мать - наивысшее существо. Она и богиня, и властительница как в семье, так и в обществе. Чтобы разобраться в сущности матриархальной религии, необходимо лишь помнить о том, что было сказано выше о сущности материнской любви. Материнская любовь безусловна, она всему покровительствует, все укрывает собой; поскольку она безусловна, ею нельзя управлять, ее нельзя завоевать. Когда она есть, тот, кого любят, испытывает блаженство, а когда ее нет, он испытывает чувство опустошенности, глубокого отчаяния. Поскольку мать любит своих детей за то, что они ее дети, а не за то, что они «хорошие», послушные, исполняют ее желания и распоряжения, материнская любовь основана на равенстве. Все люди равны, потому что они все - дети одной матери, потому что они все - дети матери-Земли.

Следующая стадия эволюции человечества - период патриархата. Это единственная подробно изученная стадия, знания о которой получены непосредственно, а не путем умозаключений и реконструкции. В этот период мать лишается своего верховного положения, и Верховным Существом, как в религии, так и в обществе, становится отец. По самой своей природе отцовская любовь выдвигает требования, устанавливает принципы и законы, и любовь отца к сыну зависит от послушания последнего в выполнении этих требований. Отец больше всех любит того сына, который больше



"всего на него похож, самого послушного, самого подходящего для того, чтобы стать продолжателем его дела, наследником его собственности. (Вместе с развитием патриархального общества развивается и частная собственность.) Вследствие этого структура патриархального общества иерархична; равенство братьев уступает дорогу соперничеству и раздорам. Когда мы думаем об индийской, египетской или греческой культуре или об иудео-христианской или мусульманской религии, мы оказываемся в сердце патриархального мира с его мужскими божествами, над которыми властвует один верховный бог, или же все боги устранены, за исключением Единого Бога. Однако, поскольку потребность в материнской любви в человеческом сердце нельзя искоренить, неудивительно, что образ любящей матери никогда полностью не исключается из пантеона. В иудейскую религию материнские стороны Бога проникают прежде всего через различные мистические течения. В католицизме Мать символизируется Церковью и Святой Девой. И даже в протестантизме фигура матери не искореняется полностью, хотя и остается в тени. Лютер провозгласил основной принцип: никакими своими *действиями* человек не может заслужить любовь Бога. Любовь Бога есть Милость; религиозная установка требует верить в эту Милость, быть ничтожным и беспомощным; в противоположность католической доктрине, никакие добрые дела не тронут Бога и не заставят его любить нас. Нетрудно понять, что католическая доктрина о добрых делах является частью патриархальной картины; я могу заслужить любовь отца, слушаясь его, выполняя его требования. Лютеранская доктрина, несмотря на свой ярко выраженный патриархальный характер, в то же время несет в себе скрытые матриархальные элементы. Материнскую любовь нельзя заслужить; она либо есть, либо ее нет; все, что я могу сделать, - это верить (как говорит псалмопевец: «Но ты извел меня из чрева, вложил в меня упование у груди матери моей» (Пс. 21: 10) и превратиться в беспомощное, слабее дитя. Но особенность веры Лютера состоит в том, что образ матери устраняется из явной картины и заменяется образом отца; вместо уверенности в материнской любви преобладающей чертой этой картины становится глубокое сомнение и безнадежная мечта о безусловной любви *отца*.

Мне необходимо было выяснить различия между матриархальными и патриархальными элементами религии, чтобы показать, что характер любви к Богу в значительной степени зависит от соотношения в религии матриархальной и патриархальной сторон. Патриархальная сторона побуждает меня любить Бога как отца; я считаю, что он справедлив и строг, что он наказывает и награждает и что со временем он избежит меня своим любимым сыном, как Бог избрал Авраама-Израиля, как Исаак избрал Иакова, как Бог избирает свой народ. Под влиянием матриархальной стороны в религии я люблю Бога как мать, согревающую все своим теплом. Я верю в ее любовь, в то, что, даже если я беден и слаб, даже если я грешен, она будет любить меня, она не предпочтет мне никого из своих детей; что бы со мной ни случилось, она выручит и спасет меня, она меня простит. Надо ли говорить, что моя любовь к Богу и любовь Бога ко мне неразделимы. Если Бог-отец, то я люблю его как отца, и он любит меня как сына. Если Бог - мать, этим определяется и ее, и моя любовь.

Однако различие между материнскими и отцовскими аспектами любви к Богу определяет природу этой любви лишь с одной стороны; другим определяющим фактором является степень зрелости, достигнутая индивидом как в его понимании Бога, так и в его любви к Богу.

С тех пор как человечество в ходе эволюции перешло от структуры общества, сосредоточенной вокруг матери, к структуре, где в центре - отец, развитие все более зрелой любви прослеживается главным образом в патриархальных религиях<sup>1</sup>. В начале этого развития мы видим деспотичного, ревнивого Бога, который считает созданного им человека своей собственностью и имеет право делать с ним все, что ему будет угодно. На этой стадии развития религии Бог изгоняет человека из рая за то, что тот вкусил от древа познания и поэтому мог бы сам стать Богом; в этот период Бог решает уничтожить род человеческий, наслав«а него потоп, потому что ник-

<sup>1</sup> Это справедливо прежде всего для монотеистических религий Запада, в индийских религиях фигура матери сохраняет довольно сильное влияние - примером может служить богиня Кали; в буддизме и даосизме понятие Бога - или Богини - не имело существенного значения, если не устранилось вообще.

то из людей не смог ему угодить, кроме его любимого сына Ноя; в этот период Бог требует от Авраама убить своего единственного, любимого сына Исаака, чтобы доказать этим актом беспредельного послушания свою любовь к Богу. Но одновременно начинается новый период; Бог заключает завет с Ноем, в котором он обещает больше никогда не уничтожать род человеческий, завет, которым он себя связывает. Он связан не только своим обещанием, он связан еще и своим собственным принципом справедливости и поэтому вынужден уступить просьбе Авраама пощадить Содом, если там найдется хотя бы десять праведников. Но развитие идет дальше простого превращения Бога из деспотичного вождя племени в любящего отца, в отца, который связан им же самым установленными принципами; развитие идет в направлении превращения Бога из отца в символ его принципов - справедливости, истины и любви. Бог - *это и есть* истина, Бог - *это и есть* справедливость. В этом развитии Бог перестает быть личностью, человеком, отцом; он становится символом единого первоначала, стоящего за всем многообразием явлений, воображаемым символом цветка, произрастающего из духовного семени внутри человека. У Бога не может быть имени. Имя всегда обозначает вещь или нечто конечное. Как может Бог иметь имя, если он не человек и не вещь?

Наиболее яркий пример такой эволюции дает библейский рассказ о явлении Бога Моисею. Когда Моисей говорит ему, что евреи не поверят, что Бог послал его, пока он не назовет им имени Бога (как могли бы идолопоклонники постичь безымянного Бога, когда сама сущность идола состоит в том, что у него есть имя?), Бог делает уступку. Он говорит Моисею, что его имя - «Я становлюсь тем, чем я становлюсь» (Исх. 3: 14)<sup>1</sup>. Это «становлюсь» означает, что Бог не является «существом», не является личностью. Наиболее адекватный перевод этой фразы был бы такой: скажи им, что «мое имя безымянно». Запрещения создавать какие бы то ни было изображения Бога, произносить его имя всуе, а со временем и во-

<sup>1</sup> В английском тексте автора: I am becoming that which i am becoming. По-видимому, это перевод с немецкого: Ich werde sein der Ich sein werde. Другой возможный перевод: «Я сущий, который есть» (ср. в русском синодальном переводе: «Я есмь Сущий»; в английском каноническом тексте:

обще произносить его имя служат той же самой цели - освободить человека от мысли, что Бог есть отец, что он - личность. В последующем развитии теологии эта мысль находит продолжение в том принципе, что Богу нельзя даже приписать никаких положительных атрибутов. Сказать о Боге, что он мудр, силен, добр, снова означало бы, что он - личность; самое большее, что я могу, - это сказать, чем Бог не является, найти отрицательные атрибуты: установить, что он не имеет границ, не недобр, не несправедлив. Чем больше я знаю о том, какими качествами Бог не обладает, тем больше я познаю Бога.

Последовательное развитие идеи монотеизма может привести лишь к одному выводу: не упоминать имени Бога вообще, не говорить о Боге. Тогда Бог становится таким, каким он потенциально является в монотеистической теологии: безымянным, единственным, невыразимым, соотносящимся с единством, лежащим в основе универсума, основой всего сущего; Бог становится истиной, любовью, справедливостью. Бог - это я, поскольку я человек.

Совершенно очевидно, что именно этим развитием от антропоморфического принципа к монотеистическому определяются все различия в природе любви к Богу. Бога Авраама можно любить или бояться как отца, в котором берет верх то гнев, то снисходительность. Поскольку Бог - отец, я - ребенок. Я еще не полностью вырос из аутистического стремления к всеведению и всемогуществу. У меня еще недостает объективности, чтобы осознать ограниченность моих человеческих возможностей, мое невежество, мою беспомощность. Я все еще требую, как ребенок, чтобы у меня был отец, который выручает меня, который смотрит за мной, который наказывает меня; отец, который любит меня, когда я послушен, которому приятны мои восхваления, которого сердит мое непослушание. Совершенно очевидно, что большинство людей так и не поднялось в развитии своей личности выше этого детского уровня, и поэтому для большинства вера в Бога - это вера в отца, который поможет, то есть детская иллюзия. Несмотря на то что некоторые великие учителя человечества -

I am that I am). В древнееврейском оригинале употреблена редко встречающаяся форма будущего времени глагола «быть», которую разные комментаторы толкуют по-разному. - *Прим. перев.*

и вслед за ними небольшая часть людей - смогли подняться выше этой концепции, она все еще остается преобладающей формой религии.

Поскольку это так, фрейдовская критика идеи Бога вполне справедлива. Однако его ошибка состояла в том, что он не принял во внимание другой аспект монотеистической религии, который как раз и образует ее подлинное ядро; логика этого аспекта неизбежно ведет к отрицанию такой концепции Бога. По-настоящему религиозный человек, если он следует основополагающей идее монотеизма, не просит ничего в своих молитвах, ничего не ждет от Бога; он любит Бога не так, как ребенок любит отца или мать; чувствуя свою ограниченность в той степени, в какой он знает, что он ничего не знает о Боге, он покорился. Бог становится для него символом, в котором человек на более ранней стадии своего развития выразил все то, к чему он стремится: свой духовный мир, любовь, истину и справедливость. Он верит в принципы, которые представляет «Бог»; его мысли - истина, его жизнь - любовь и справедливость, он считает, что его жизнь имеет ценность лишь постольку, поскольку она предоставляет ему возможность найти как можно более полное применение своим человеческим силам; это единственная значимая реальность, единственный предмет «наивысшей заботы»; и со временем он перестает говорить о Боге и даже упоминать его имя. «Любить Бога», если бы он употребил это выражение, означало бы тогда стремиться к полному развитию способности любить, стремиться к осуществлению того, чем является для него «Бог».

С этой точки зрения логическим следствием теистического мышления должно быть отрицание всякой «теологии», всякого «знания о Боге». Однако остается еще различие между таким радикальным не-теологическим воззрением и не-теистической системой, которую можно найти, например, в раннем буддизме или в даосизме.

Во всех теистических системах - даже в мистических, обходящихся без теологии, - предполагается реальное существование духовной сферы, которая выходит за пределы человека, придает значение и ценность его духовным силам и его страстному стремлению к спасению и внутреннему возрождению. В не-теистических системах не существует духовной

веры, лежащей вне человека или выходящей за его пределы. Мир любви, разума и справедливости реально существует лишь потому и постольку, поскольку человек способен развивать в себе эти силы. С этой точки зрения жизнь не имеет иного смысла, чем тот, который человек сам ей придает, человек бесконечно одинок, если только он не помогает другому.

Говоря о любви к Богу, я хочу подчеркнуть, что я сам не придерживаюсь теистической концепции, что для меня понятие Бога представляет собой исторически обусловленное понятие, в котором человек в данный исторический период выразил переживание своих наивысших возможностей, свое страстное стремление к истине и к единению. Но вместе с тем я считаю, что следствия строгого монотеизма и не-теистическая наивысшая забота о духовной реальности хотя и различны, но не противоречат друг другу.

Здесь мы, однако, сталкиваемся с другим измерением любви к Богу, которое необходимо обсудить, чтобы понять эту проблему во всей ее сложности. Я имею в виду фундаментальное различие религиозных установок на Востоке (Китай и Индия) и на Западе; это различие можно выразить в логических терминах. Со времен Аристотеля западный мир следует логическим принципам его философии. Эта логика основана на законе тождества, который гласит, что А равно А, законе противоречия (А не есть не-А) и законе исключенного третьего (возможно только А и не-А, третьего не дано). Следующее место у Аристотеля содержит очень ясное изложение его взглядов: «...невозможно, чтобы одно и то же в одно и то же время было и не было присуще одному и тому же в одном и том же отношении (и все другое, что мы могли бы еще уточнить, пусть будет уточнено во избежание словесных затруднений), -это, конечно, самое достоверное из всех начал...».

Эта аксиома Аристотелевой логики настолько глубоко проникла в наш образ.мыслей, что она воспринимается как совершенно «естественная» и очевидная, в то время как утверждение о том, что Х равно и А, и не-А, представляется бессмысленным. (Разумеется, в данном утверждении имеется в виду предмет Х в данный момент времени, а не Х теперь и Х некоторое время спустя, и не какая-то сторона Х в противоположность другой его стороне.)

Аристотелевой логике противоположна так называемая *парадоксальная логика*; в ней считается, что А и не-А не исключают друг друга как предикаты данного X. Парадоксальная логика преобладала в китайском и индийском мышлении, в философии Гераклита, а потом, под именем диалектики, стала философией Гегеля и Маркса. Основной принцип парадоксальной логики ясно выражен у Лаоцзы: «Великая прямота кажется непрямой» (Книга XIV) и у Чжуан-цзы: «Я - это также не-Я, не-Я - это также Я». Эти формулировки парадоксальной логики положительны: *это так и не так*. Другая формулировка отрицательная - *это ни так, ни не так*. Формулировки первого типа мы находим в даосизме, у Гераклита и позднее в гегелевской диалектике; формулировки второго типа широко распространены в индийской философии.

Хотя более подробная характеристика различий между логикой Аристотеля и парадоксальной логикой выходит за рамки этой книги, я все же приведу несколько примеров, чтобы сделать принцип различия более понятным. Наиболее раннее выражение парадоксальной логики в западной мысли мы видим в философии Гераклита. Он считает, что в основе всякого существования лежит борьба противоположностей. «Они не понимают, - говорит он, - как расходящееся само собой согласуется; возвращающаяся к себе гармония, как у лука и лиры». Или еще яснее: «В одну и ту же реку мы входим и не входим, существуем и не существуем». Или: «Одно и то же в нас - живое и мертвое, бодрствующее и спящее, молодое и старое».

В философии Лаоцзы эта же мысль выражена в более поэтической форме. Характерным примером даосистского мышления может служить следующее утверждение: «Тяжелое лежит в основании легкого; тишина господствует над движением». Или: «Никто не вызывает Тао, но оно присутствует везде; нам кажется, что оно ничего не делает, но на самом деле оно действует лучше всех». Или: «Я говорю, что очень легко приобрести знания и делать благие дела. Между тем никто на земле не знает этого и не делает благих дел». В даосизме, как и в индийском и сократовском мышлении, наивысшая ступень, которой может достигнуть мысль, состоит в том, чтобы узнать, что мы ничего не знаем. «Кто, зная мно-

го, держит себя как незнающий, тот нравственный муж; кто, не зная ничего, держит себя как знающий много, тот болен». Невозможность дать Богу имя - лишь следствие этой философии. Наивысшую действительность, наивысшее Единственное невозможно отобразить в словах или в мыслях. Как говорит об этом Лаоцзы: «Тао, которое должно быть действительным, не есть обыкновенное Тао. Имя, которое должно быть действительным, не есть обыкновенное имя». Или иначе: «Предмет, на который мы смотрим и не видим, называется «бесцветным», звук, который слушаем и не слышим, - «беззвучным»; предмет, который мы хватаем и не можем ухватить, - «мельчайшим». Эти три предмета неисследимы; поэтому, когда они смешаются между собой, то соединятся в «Одно». Или еще одна формулировка той же мысли: «Знающий много - молчалив, а говорящий много не знает ничего».

Философия брахманизма имеет своим предметом взаимоотношения между многообразием (явлений) и единством (Брахманом). Но ни индийскую, ни китайскую парадоксальную философию не следует смешивать с *дуалистической* точкой зрения. Гармония (единство) состоит в противоречивости той позиции, исходя из которой она построена. «Брахманистское мышление изначально вращалось вокруг парадокса одновременно существующих антагонистических начал и в то же время вокруг тождества явных сил и форм мира явлений». Наивысшая сила во Вселенной, так же как и в человеке, выходит за пределы сферы понятий и сферы чувств. Поэтому она «не есть ни то, ни это». «Однако, - как отмечает Циммер, - между «реальным» и «нереальным» в таком строго недуалистическом понимании нет антагонизма». В своих поисках единства, стоящего за многообразием, брахманистские мыслители пришли к выводу, что воспринимаемые нами противоположности отражают не природу вещей, а природу воспринимающего разума. Чтобы постичь истинную действительность, наша мысль должна выйти за пределы самой себя. Противоположность сама по себе есть категория человеческого мышления, а не элемент действительности. В Ригведе этот принцип выражен так: «Я - это два начала: жизненная сила и жизненная материя, соединенные вместе».

Последнее следствие той идеи, что мысль может воспринимать только в противоречиях, получило еще более реши-



тельное выражение в философии веданты, которая утверждает, что мысль со всей ее способностью к тонкому различению есть «лишь более туманный горизонт незнания; в действительности это самый неуловимый из всех обманов майи».

Заслуживает внимания отношение парадоксальной логики к понятию Бога. Поскольку Бог представляет наивысшую действительность и поскольку человеческий разум воспринимает действительность в противоречиях, о Боге нельзя сказать ничего положительного. В веданте понятие о всеведущем и всемогущем Боге считается наивысшей формой незнания. Здесь прослеживается связь с безымянным Дао, безымянным именем Бога, явившегося Моисею, с «абсолютным Ничто» Мейстера Экхарта. Человек может познать лишь отрицание и никогда не может познать наивысшую реальность. Как говорит Мейстер Экхарт: «Между тем человек не может знать, что есть Бог, даже несмотря на то, что он знает, что не есть Бог... И разум, довольствуясь этим незнанием, вызывает все же к наивысшему благу». Для Мейстера Экхарта «Божественное Единство есть отрицание отрицаний, отказ от отказов... Все сотворенное содержит отрицание: каждый отрицает, что он другой». Именно отсюда следует далее, что Бог становится для Мейстера Экхарта «абсолютным Ничто», так же как для каббалы наивысшая реальность становится «Эн Соф», Бесконечным единством.

Я говорил о разнице между логикой Аристотеля и парадоксальной логикой, чтобы подвести читателя к пониманию существенного различия между двумя концепциями любви к Богу. Учителя парадоксальной логики утверждают, что человек может воспринимать действительность лишь в противоречиях и никогда не может постичь *мыслью* наивысшую реальность и единство, Самое Сущность. Это приводит к тому, что человек не стремится как к конечной цели найти ответ *в мысли*. Мысль способна познать лишь то, что она не может найти окончательного ответа. Мир мысли остается в тисках парадокса. Единственный способ познать мир до конца - не в мысли, а в действии, в переживании единства. Таким образом, парадоксальная логика приводит к выводу, что любовь к Богу есть не познание Бога в мысли и не мысль о любви к нему, но действие - переживание единства с Богом.

В результате особое значение приобретает правильный образ жизни. Вся жизнь, всякий значительный или незначительный поступок посвящены познанию Бога, но познанию не в правильной мысли, а в правильном действии. Это ясно видно в восточных религиях. В брахманизме, так же как и в буддизме и даосизме, конечной целью религии является не правильная вера, а правильное действие. То же самое подчеркивается и в иудейской религии. В иудейской традиции едва ли можно найти случаи раскола на почве веры. (Единственным существенным исключением были разногласия между фарисеями и саддукеями; но их подоплекой был, в сущности, антагонизм двух противостоящих друг другу общественных классов.) Главную роль в иудейской религии (особенно с начала нашей эры) играл правильный образ жизни - Галаха (это слово означает, собственно, то же самое, что и Дао).

В Новое время тот же самый принцип нашел выражение в идеях Спинозы, Маркса и Фрейда. В философии Спинозы акцент смещается с правильной веры на правильный образ жизни. Маркс выразил тот же принцип в словах: «Философы лишь различным образом *объясняли* мир, но дело заключается в том, чтобы *изменить* его». Парадоксальная логика Фрейда привела его к психоаналитическому лечению, то есть к постоянно углубляющемуся переживанию самого себя.

С точки зрения парадоксальной логики важна не столько мысль, сколько действие. Из такой установки вытекают также некоторые другие следствия. Прежде всего, она ведет к *терпимости*, которую мы находим в религиозном развитии Индии и Китая. Если правильная мысль не есть наивысшая истина и не ведет к спасению, то незачем бороться против тех, кто в своем мышлении пришел к другим формулировкам. Такая терпимость прекрасно отражена в истории о том, как нескольких людей попросили в темноте описать слона. Один, ощупав хобот, сказал: «Это животное подобно трубе для воды», другой, ощупав ухо, сказал; «Это животное подобно опахалу»; третий, ощупав ногу, сравнил животное с колонной.

Во-вторых, парадоксальная точка зрения приводит к тому, что основное значение приобретает *преобразование* человека, а не развитие *догмы*, с одной стороны, и *науки* - с другой. С индийской и китайской мистических точек зрения

религиозный долг человека не в том, чтобы правильно мыслить, а в том, чтобы правильно поступать и/или соединиться с Единой Сущностью в акте сосредоточенной медитации.

Для основного направления западной мысли характерно обратное. Поскольку там надеялись найти наивысшую истину в правильном мышлении, именно мышлению придавалось основное значение - хотя и правильно поступать тоже считалось важным. В ходе развития религии такая установка привела к формированию догматов, к бесконечным спорам по поводу их формулировок и к нетерпимости к «неверующим» и еретикам. Это привело также к тому, что подчеркивалось значение «веры в Бога» как основной цели религиозной установки. Это, разумеется, не означает, что не существовало представления о том, что человек должен также правильно жить. И тем не менее человек, который верил в Бога - даже если он не жил по его заветам, - чувствовал себя выше того, кто жил по заветам Бога, но не «верил» в него.

Подчеркивание особой роли мышления влечет за собой еще одно следствие, исторически очень важное. Идея о том, что можно найти истину в мысли, породила не только догму, но и науку. В научном мышлении правильная мысль - единственное, что имеет значение как в смысле интеллектуальной честности, так и в смысле применения научной мысли на практике, то есть в технике.

Таким образом, парадоксальное мышление порождало терпимость и стремление к преобразованию себя. Установка Аристотеля привела к догме и к науке, к католической церкви и к открытию атомной энергии.

Я уже говорил, хотя и неявно, какие следствия вытекают из различия между этими двумя системами взглядов в отношении проблемы любви к Богу. Теперь будет достаточно краткого резюме.

В преобладающей на Западе религиозной системе любовь к Богу есть, по существу, то же самое, что вера в Бога, в его существование, в его справедливость, в его любовь. Любовь к Богу - это, по сути, умственное переживание. В восточных религиях и в мистицизме любовь к Богу есть напряженное переживание чувства единства, неразрывно связанное с выражением этой любви в каждый момент жизни. Эту цель от-

четливее всего сформулировал Мейстер Экхарт: «Итак, если я претворяюсь в Боге и он делает меня единым с Собой, тогда, поскольку я живу в Боге, между нами нет различий... Некоторые воображают, что они смогут увидеть Бога, - смогут увидеть Бога, как будто он стоит вон там, а они - здесь, но так не может быть. Бог и я - мы одно. Познавая Бога, я приближаю его к себе. В любви к Богу я проникаю в него».

Теперь мы можем вернуться к параллелизму, существующему в одном важном отношении между любовью к родителям и любовью к Богу. Ребенок вначале привязан к матери как к «основе всего сущего». Он чувствует себя беспомощным и испытывает потребность в покровительственной материнской любви. Впоследствии он находит новое средоточие своих привязанностей в отце, поскольку отец направляет его мысли и поступки и руководит ими; в этот период ребенком движет потребность заслужить похвалу отца и избежать его недовольства. В период полной зрелости он освобождается от личностей матери и отца как покровительствующей и направляющей силы; он уже установил в самом себе материнское и отцовское начало. Он стал сам для себя и отцом и матерью; он сам теперь *и есть* и отец и мать. То же самое развитие мы можем наблюдать - и предвидеть - в ходе истории человечества: от первоначальной любви к Богу как беспомощной привязанности к Богине-Матери, через послушную привязанность к Богу-Отцу - к состоянию зрелости, когда Бог перестал быть внешней силой, когда человек сам проникается принципами любви и справедливости, когда он становится единым целым с Богом, и наконец - к тому моменту, когда человек говорит о Боге только в поэтическом, символическом смысле.

Принимая все это во внимание, можно сделать вывод, что любовь к Богу неотделима от любви к родителям. Если человек не отошел от кровосмесительной привязанности к матери, клану, нации, если он сохраняет в себе детскую зависимость от карающего и вознаграждающего отца или какой-либо иной власти, он не способен развить в себе более зрелую любовь к Богу; его религия - это религия раннего периода развития, когда Бог воспринимался как покровительствующая мать или карающий и вознаграждающий отец.

В современных религиях мы находим все стадии этого развития, от самой примитивной до наивысшей. Слово «Бог» может означать как вождя племени, так и «абсолютное Ничто». Точно так же и каждый индивид, как показал Фрейд, сохраняет в себе, в своем подсознании все стадии развития, начиная от беспомощного младенца. Вопрос в том, насколько он вырос. Несомненно одно: природа его любви к Богу соответствует природе его любви к человеку; сверх того, истинное качество его любви к Богу и к человеку часто остается в скрытом виде в подсознании и рационализируется тем, что он более зрело *думает* о своей любви. Кроме того, любовь к человеку, входя непосредственно в отношение человека к его семье, определяется в конечном счете структурой общества, в котком он живет. Если общество построено на подчинении власти - будь то явная власть или анонимная власть рынка и общественного мнения, - его понятие о Боге будет инфантильным, далеким от зрелого понятия, зачатки которого можно найти в истории монотеистических религий.

### **III. ЛЮБОВЬ И ЕЕ РАЗЛОЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ЗАПАДНОМ ОБЩЕСТВЕ**

Поскольку любовь есть свойство зрелого, плодотворного характера, способность любить у индивида в данной культуре зависит от влияния, которое эта культура оказывает на характер среднего человека. Говоря о любви в современной западной культуре, мы задаемся вопросом: способствуют ли развитию любви социальная структура западной цивилизации и порождаемый ею дух? Достаточно поставить вопрос таким образом, чтобы ответить на него отрицательно. Ни один беспристрастный наблюдатель нашей западной жизни не усомнится в том, что любовь - братская, материнская, эротическая - стала у нас довольно редким явлением, а ее место заняли многочисленные формы псевдолюбви, которые в действительности являются формами ее разложения.

Капиталистическое общество основано, с одной стороны, на принципе политической свободы, с другой - на принципе рынка как регулятора всех экономических, а стало быть, и общественных отношений. Товарный рынок определяет

условия обмена товаров; рынок труда регулирует приобретение и продажу рабочей силы. Как полезные вещи, так и полезные человеческие силы и умения превращаются в товар, который обменивается без принуждения и без обмана, согласно условиям рынка. Башмаки, как бы ни были они полезны и необходимы, не имеют экономической (обменной) ценности, если на них нет спроса на рынке; человеческие силы и умения лишены обменной ценности, если на них нет спроса при существующей рыночной конъюнктуре. Владелец капитала, чтобы выгодно его поместить, может купить рабочую силу и заставить ее работать. Владелец рабочей силы вынужден продавать ее капиталисту по существующим на рынке условиям, иначе ему придется голодать. Эта экономическая структура отражена и в иерархии ценностей. Капитал распоряжается рабочей силой, то есть накопленные вещи - мертвые вещи - ценятся выше, чем живой труд, живые человеческие силы.

Такова была изначально основная структура капитализма. Она остается характерной и для нынешней его стадии, однако некоторые факторы претерпели изменения, что придало современному капитализму некоторые специфические черты и глубоко повлияло на структуру характера современного человека. Мы становимся свидетелями все возрастающей централизации и концентрации капитала в результате развития капитализма. Большие предприятия неуклонно разрастаются, подавляя более мелкие. Владение капиталом, вложенным в эти предприятия, все более и более отделяется от управления ими. Предприятиями «владеют» сотни тысяч акционеров, управляет же ими бюрократия, хорошо оплачиваемая, но не владеющая предприятиями. Эта бюрократия больше заинтересована в расширении предприятия и в распространении своей собственной власти, нежели в получении максимальных прибылей. Наряду с ростом концентрации капитала и повышением мощи управленческой бюрократии развивается рабочее движение. Благодаря объединению рабочей силы в профсоюзы отдельному рабочему не нужно самому заключать сделку, от себя и за себя выступая на рынке рабочей силы; он входит в большой союз рабочих, также руководимый мощной бюрократией, которая представляет его перед индустриальными колоссами. Хорошо это или плохо, но инициатива смещается от индивида

к бюрократии - как в области капитала, так и в области рабочей силы. Все большее количество людей перестает быть независимыми от управляющих огромными экономическими империями.

Еще одна существенная черта современного капитализма - особый способ организации труда, порожденный централизацией капитала. Высокая степень централизации, совершенная система разделения труда на предприятиях ведут к такой организации производства, при которой индивид теряет свою индивидуальность, становится быстро изнашивающейся и легко заменяемой деталью машины. Проблему человека в современном капиталистическом обществе можно сформулировать так:

Современный капитализм нуждается в людях, которые могут легко, без сбоев работать вместе, и притом в больших количествах; в людях, которые стремятся потреблять все больше и больше; в людях, чьи вкусы нивелированы, легко поддаются влияниям и легко изменяются. Он нуждается в людях, которые считают себя свободными и независимыми, не подчиненными какой бы то ни было власти или принципам совести, но при этом хотят получать распоряжения, делать то, чего от них ждут; в людях, хорошо прилаженных к социальной машине, которыми можно управлять без принуждения, которых можно вести без вождя, побуждать к действию без всякой цели, кроме одной: что-нибудь производить, быть в движении, функционировать, куда-то идти.

Каковы же последствия? Современный человек отчужден от себя, от своего ближнего, от природы. Он превращен в товар и воспринимает свои жизненные силы как капитал, который должен приносить ему максимальную прибыль, возможную при существующих рыночных условиях. Человеческие отношения становятся, в сущности, отношениями автоматов, отчужденных друг от друга, каждый из которых обеспечивает свою безопасность тем, что не выделяется из толпы, не отличается от других мыслями, чувствами, действиями. Стараясь как можно меньше отделяться от окружающих, каждый остается бесконечно одиноким; он преисполнен чувства неуверенности, тревоги и вины, которое появляется всегда, когда человек не может преодолеть свое одиночество. Наша цивили-

лизация предлагает много паллиативов, дающих человеку возможность не осознавать свое одиночество. Прежде всего, это монотонный ход бюрократизированной, механической работы, способствующей тому, что люди так и не осознают своих самых основных человеческих стремлений: страстного желания преодоления и соединения. А поскольку одной этой однообразной, шаблонной работы недостаточно, человек преодолевает свое бессознательное отчаяние с помощью столь же однообразных, шаблонных увеселений - пассивным потреблением звуков и зрительных впечатлений, предлагаемых индустрией развлечений; кроме того, можно еще получать удовлетворение, покупая все новые и новые вещи и быстро заменяя их другими. В сущности, облик современного человека близок к тому, который изобразил Хаксли в своем «Прекрасном новом мире»: сытый, хорошо одетый, сексуально удовлетворенный, но лишенный своего «Я», лишенный контактов - кроме разве самых поверхностных - со своими ближними, руководствующийся лозунгами, которые Хаксли кратко формулирует так сжато и выразительно: «Если ты чувствовать будешь - общество этим погубишь», или: «Не откладывай на завтра удовольствие, которое можно получить сегодня», или (коронная формула): «В наше время все счастливы». В наши дни счастье человека состоит в «получении удовольствия». Удовольствие заключается в удовлетворении от потребления и «поглощения» товаров, зрительных впечатлений, пищи, напитков, сигарет, людей, лекций, книг, кинокартин - все это потребляется, поглощается. Мир - это один большой объект для удовлетворения нашего аппетита, гигантское яблоко, гигантская бутылка, гигантская материнская грудь; все мы - сосунки, вечно ждущие, вечно на что-то надеющиеся и вечно разочаровывающиеся. Наша личность приспособлена к тому, чтобы обменивать и получать, торговать и потреблять; все - и духовное, и материальное - становится предметом обмена и потребления.

Такой социальный характер современного человека не может не проявиться и тогда, когда речь идет о любви. Автоматы не могут любить: они могут обменивать свои личные «наборы качеств» и надеяться на справедливую сделку. Та-



кой отчужденный характер любви - и особенно брака - едва ли не ярче всего проявляется в идее «команды». Во многих статьях о счастливом браке идеал представляется в виде хорошо сыгравшейся команды. Такое описание не слишком сильно отличается от образа бесперебойно функционирующего служащего; он должен быть «в разумных пределах независимым» и способным к сотрудничеству, терпимым - и в то же время честолюбивым и агрессивным. Итак: «специалисты по браку» говорят нам, что муж должен понимать свою жену и должен быть готов ей помочь. Он должен благосклонно отзываться о ее новом платье и о вкусно приготовленном блюде. Она со своей стороны должна проявлять понимание, когда он приходит домой усталый и недовольный, внимательно выслушивать его рассказы о неприятностях на службе, не сердиться, а понять его, если он забудет о ее дне рождения. Все, что охватывается взаимоотношениями этого типа, - это хорошо отлаженные отношения между двумя людьми, которые всю жизнь остаются чужими друг другу, которые не достигают «глубинной связи», но соблюдают взаимную вежливость и стараются сделать друг другу приятное.

В такой концепции любви и брака главный упор делается на то, чтобы спастись от чувства одиночества, которое иначе было бы невыносимым. В «любви» человек находит наконец убежище от одиночества. Он вступает в союз двоих против всего мира, и этот эгоизм *a deux* ошибочно принимается за любовь и близость.

Такой акцент на духе «команды», взаимной терпимости и так далее - явление относительно новое. В годы после первой мировой войны преобладала концепция любви, согласно которой основой нормальных любовных отношений, и в особенности счастливого брака, служит взаимное половое удовлетворение. Считалось, что причины частых неудачных браков следует искать в том, что стороны в браке не смогли «приспособиться друг к другу» в половом отношении; причину неудачи видели в неосведомленности относительно «правильного» сексуального поведения, то есть в неверной сексуальной технике одного или обоих партнеров. Чтобы «исправить» этот недостаток и помочь несчастливым парам, которые не умеют любить друг друга, появилось много книг с советами

и рецептами правильного сексуального поведения; эти советы сопровождались явными или неявными обещаниями, что, если их выполнять, счастье и любовь придут непременно. В основе этого лежала идея, что любовь - дитя полового наслаждения и что если двое научатся приносить друг другу половое удовлетворение, то они полюбят друг друга. Это соответствовало общей иллюзии эпохи, что правильными техническими приемами можно решить не только проблемы промышленного производства, но и все человеческие проблемы вообще. На самом же деле верно как раз обратное.

Любовь не возникает в результате адекватного сексуального поведения; напротив, счастье в половых отношениях и даже владение так называемой сексуальной техникой возникает в результате любви. Если этот тезис еще нуждается в каких-либо доказательствах, кроме повседневных наблюдений, то их можно найти в многочисленных данных психоанализа. Изучение наиболее часто встречающихся сексуальных проблем - фригидности женщин и как легких, так и тяжелых форм психической импотенции мужчин - показывает, что причина не в недостаточном владении техникой, а в торможении, делающем любовь невозможной. В основе этих трудностей, мешающих человеку отдаться полностью, действовать произвольно, доверять половому партнеру в прямой и непосредственной физической близости, лежит страх перед противоположным полом или ненависть к нему. Если сексуально заторможенная личность сможет освободиться от страха или ненависти и, таким образом, приобрести способность любить, сексуальные проблемы для нее решены. Если нет - не поможет никакое владение сексуальной техникой.

Но в то время как данные психоаналитического лечения доказывают несостоятельность представления, что владение правильной сексуальной техникой обеспечивает счастье в половых отношениях и любовь, тем не менее упомянутое допущение о том, что любовь является спутником взаимного полового удовлетворения, сложилось под сильным влиянием теорий Фрейда. Для Фрейда любовь была явлением сексуальным в своей основе. Открытие, что половая (генитальная) любовь доставляет человеку самое сильное удовлетворение и дает ему, в сущности, образец всяческого счастья, должно

заставить его и дальше искать счастья и удовлетворения в сфере половых отношений и поставить в центр своей жизни генитальную эротику. Переживание братской любви является, по Фрейду, следствием полового влечения, но половой инстинкт здесь преобразуется в «импульс с подавленной целью». «Любовь с подавленной целью (*zielgehemmte Liebe*) первоначально была, безусловно, вполне чувственной (*vollsinnliche*) любовью и остается таковой в человеческом подсознании». Чувство смятения, единства («океаническое чувство»), которое по своей сути является мистическим переживанием и лежит в основе самого сильного чувства, Фрейд считал патологическим явлением, регрессией к состоянию раннего «беспредельного нарциссизма».

Делая еще один шаг, Фрейд считает, что и сама любовь - иррациональное явление. Для него не существует различия между иррациональной любовью и любовью как проявлением зрелой личности. В статье о любви-перенесении он указывал, что перенесение, в сущности, не отличается от «нормального» явления любви. Влюбленность всегда граничит с ненормальностью, всегда сопровождается слепотой к действительности, вынужденностью, представляет собой перенесение детских объектов любви. Любовь как явление сознания, как наивысшее достижение зрелости не представлялась Фрейду достойной исследования, поскольку она для него не имела реального существования.

Однако было бы ошибкой переоценивать влияние идей Фрейда на концепцию любви как результата полового влечения - или, скорее, как явления, *идентичного* половому удовлетворению, отраженному в осознанном чувстве. Главная причинная связь здесь другая. Идеи Фрейда сложились отчасти под влиянием общего духа XIX столетия; а их популярность частично объясняется настроением, господствовавшим после первой мировой войны. Одним из факторов, повлиявших как на общепринятую концепцию, так и на концепцию Фрейда, была реакция на строгие нравы викторианской эпохи. Второй фактор, оказавший влияние на теорию Фрейда, состоит в широком распространении представления о человеке, основанного на структуре капиталистического общества. Чтобы доказать, что капитализм отвечает естест-

венным потребностям человека, нужно было показать, что человек по природе своей склонен к соперничеству и вражде. В то время как экономисты «доказали» это, говоря о ненасытном стремлении к экономической выгоде, а дарвинисты - о биологическом законе выживания наиболее приспособленных, Фрейд пришел к тому же выводу, допустив, что мужчиной движет беспредельное желание овладеть всеми женщинами и только давление общества препятствует ему поступать согласно его желаниям. Поэтому люди не могут не ревновать друг к другу, и эта взаимная ревность и соперничество будут продолжаться, даже если исчезнут все их социальные и экономические оправдания.

В конечном счете образ мыслей Фрейда складывался в значительной степени под влиянием материализма того типа, который был распространен в XIX столетии. Считалось, что для всех психических явлений можно найти источник в явлениях физиологических; в соответствии с этим любовь, ненависть, честолюбие, ревность Фрейд объяснял как многочисленные проявления различных форм полового инстинкта. Он не понимал, что действительную основу нужно искать во всей человеческой жизни в целом - в первую очередь в том, что свойственно всем людям вообще, а затем уже в образе жизни, обусловленном структурой конкретного общества. (Решающий шаг к выходу за рамки материализма такого типа сделал Маркс в своей концепции «исторического материализма», согласно которой ключом к пониманию человека служат не тело и не инстинкты, такие, как потребность в пище или в собственности, а вся жизнь человека, его «практика жизни».) Согласно концепции Фрейда, полное и беспрепятственное удовлетворение всех инстинктивных стремлений должно обеспечивать душевное здоровье и счастье. Но очевидные клинические факты свидетельствуют, что мужчины - и женщины, - посвятившие свою жизнь неограниченному половому удовлетворению, не становятся счастливыми и очень часто страдают от жестоких невротических конфликтов или симптомов. Полное удовлетворение всех инстинктивных потребностей не только не служит основой счастья, но даже не гарантирует душевного здоровья. Однако эта идея Фрейда смогла стать популярной только после первой мировой войны, когда дух

капитализма претерпел изменения: акцент на экономию был заменен акцентом на расходование, акцент на самоограничение как средство экономического успеха - акцентом на потребление как основу постоянного расширения рынка и главный источник удовлетворения для обеспокоенного, превращенного в автомат индивида. Удовлетворять любое желание безотлагательно стало преобладающей тенденцией как в сексуальной сфере, так и в сфере всякого материального потребления.

Интересно сравнить концепцию Фрейда, отвечающую духу капитализма в том, еще не деформированном виде, который он имел к началу этого столетия, с концепцией одного из наиболее выдающихся современных психоаналитиков, покойного Г. С. Салливэна. В психоаналитической системе Салливэна, в отличие от системы Фрейда, мы находим четкое *ре*граничение сексуальности и любви.

Каково же значение любви и близости в концепции Салливэна? «Близость - это такая ситуация в жизни, в которой могут проявиться все составляющие личностной ценности. Появление личностной ценности требует взаимоотношений, которые я называю сотрудничеством; под этим я понимаю ясно осознаваемое приспособление своего поведения к выраженным потребностям другого человека для достижения тождественного - то есть все более и более близкого к взаимному - удовлетворения и для обеспечения все большего схождения действий, направленных на достижение безопасности»<sup>1</sup>. Если освободить утверждение Салливэна от его несколько запутанного языка, сущностью любви окажутся отношения сотрудничества, при которых люди чувствуют, что они играют «по правилам игры», чтобы сохранить свой престиж, чувство превосходства и собственного достоинства»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Следует отметить, что, хотя Салливэн дает это определение в связи с желаниями и стремлениями, свойственными предпоздному возрасту, он говорит о них как о целостных тенденциях, впервые проявляющихся в этом возрасте, «которые, когда они полностью разовьются, мы называем любовью», и говорит, что эта любовь в предпоздном возрасте «служит началом чего-то очень похожего на полностью расцветшую любовь, как ее определяет психиатрия».

<sup>2</sup> Другое определение любви у Салливэна, по которому любовь начинается тогда, когда человек чувствует, что потребности другого для него так же важны, как его собственные, - не столь «рыночное», как предыдущее.

Подобно тому как концепция любви у Фрейда характеризует переживание главы патриархального семейства, отвечающее духу капитализма XIX столетия, определение Салливэна относится к переживанию отчужденной «рыночной» личности XX столетия. Это описание «эгоизма двух людей», преследующих свои общие цели и вместе противостоящих враждебному и отчужденному миру. В сущности, его определение близости применимо в принципе к чувствам членов любой команды, в которой каждый «приспосабливает свое поведение к выраженным потребностям другого человека ради достижения общих целей». (Примечательно, что Салливэн говорит здесь о *выраженных* потребностях, в то время как любовь всегда подразумевает отклик на *невыраженные* потребности в отношениях двух людей.)

Любовь как взаимное половое удовлетворение и любовь как «работа в составе команды» и убежище от одиночества - вот две «нормальные» формы разложения любви в современном западном обществе, патология любви, следующая социально обусловленным образцам. Существует также много менее стандартных форм патологии любви, приводящих к осознаваемому страданию; психиатры и любители, которых сейчас становится все больше, рассматривают их как неврозы. Некоторые из наиболее часто встречающихся таких форм мы кратко опишем сейчас на примерах.

Основное условие невротической любви состоит в том, что один или оба «любящих», будучи уже взрослыми, остаются привязанными к образу одного из родителей и переносят на любимого человека свои чувства, надежды и страхи, которые они питали к отцу или матери; став взрослыми, они так и не смогли отойти от детского образца привязанности и стремятся к этому образцу в своих эмоциональных требованиях. В таких случаях человек остается в эмоциональном отношении двух-, пяти- или двенадцатилетним ребенком, хотя интеллектуально и социально он соответствует своему хронологическому возрасту. В наиболее серьезных случаях эта незрелость чувств приводит к расстройствам в общественной деятельности, в менее серьезных конфликт ограничивается сферой яичных отношений с близкими.

Если вспомнить то, что говорилось выше о личности, ори-

ентированной на мать или на отца, нетрудно понять, что еще один пример такой невротической любви дает распространенный в наше время тип мужчины, оставшегося в развитии своих чувств на уровне младенческой привязанности к матери, - человека, которого, в сущности, так и не отняли от материнской груди. Такие мужчины продолжают чувствовать себя как бы детьми; они нуждаются в материнской защите, в любви, тепле, заботе и восхищении; они желают безусловной материнской любви - любви, которую они получали бы только за то, что они - дети своей матери, за то, что они беспомощны. Такие мужчины часто довольно привлекательны и обаятельны, когда стараются влюбить в себя женщину, и даже после того, как достигают успеха. Но их отношение к женщине (как, в сущности, и к другим людям) остается поверхностным и неответственным. Они хотят быть любимыми, а не любить. Такие мужчины обычно очень суетны и полны лучше или хуже скрытых «великих идей». Если они нашли женщину, которая им нужна, они чувствуют себя в безопасности, на седьмом небе и могут быть необыкновенно привлекательными и обаятельными - и именно поэтому часто кажутся не такими, каковы они на самом деле. Но через некоторое время, когда женщина перестает соответствовать их фантастическим ожиданиям, наступает разочарование и начинаются ссоры. Если женщина не восхищается им постоянно, если она претендует на собственную независимую жизнь, если она хочет, чтобы ее саму любили и защищали, а в самых тяжелых случаях - если она не желает смотреть сквозь пальцы на его любовные похождения с другими женщинами (или даже восхищаться ими), - мужчина чувствует себя глубоко оскорбленным и разочарованным и обычно рационализирует эти чувства, думая, что женщина «не любит его», что она «эгоистична» или «деспотична». Всякое ощущение недостатка такой любви, какую мать любит свое милое дитя, принимается за доказательство того, что его не любят. Такие мужчины обычно принимают свое аффектированное поведение, свое желание нравиться за настоящую любовь и поэтому считают, что к ним относятся глубоко несправедливо; они воображают, что сами любят очень сильно, и горько жалуются на неблагодарность своего партнера.

В отдельных редких случаях такой человек, ориентированный на мать, может развиваться без каких-либо серьезных расстройств. Если «любящая» мать в действительности чересчур опекала его (может быть, была властной, но это не было для него губительно) и если ему удастся найти жену такого же материнского типа, если его одаренность в какой-нибудь области позволит ему использовать свое обаяние и вызывать восхищение (как это бывает иногда с преуспевающими политическими деятелями), его можно считать «хорошо приспособленным» в социальном смысле, хотя бы он так никогда и не достиг более высокого уровня зрелости. Но при менее благоприятных условиях - а это, конечно, бывает чаще - его ждет серьезное разочарование в любви, а может быть, и вообще в жизни среди людей; когда такая личность оказывается в одиночестве, возникают конфликты и часто - сильное чувство тревоги и депрессия.

При еще более серьезных формах патологии привязанность к матери еще глубже и более бессознательна. На этом уровне возникает желание вернуться, образно говоря, уже не к охраняющим от бед материнским рукам и не к ее кормящей груди, но в ее всеприемлющее - и всепоглощающее - чрево. Если природа психического здоровья состоит в том, чтобы вырасти и уйти из материнской утробы в мир, то природа серьезных умственных расстройств состоит в том, что человека влечет утроба матери, желание, чтобы она вобрала его обратно - чтобы его оградили от жизни. Такой тип привязанности обычно встречается, если матери относятся к своим детям безжалостно-поглощающе. Порой во имя любви, порой во имя долга они стремятся удержать ребенка, подростка, мужчину внутри себя; он должен дышать только через нее, должен быть способен любить разве что на поверхностном сексуальном уровне, унижая всех других женщин; он не должен уметь быть свободным и независимым, иначе он вечный калека или преступник.

Эта черта - безжалостность, поглощающая любовь - отрицательная сторона образа матери. Мать дает жизнь, и она может забрать жизнь. Она может оживить, а может и погубить; она способна на чудеса любви - и никто не может при-



чинить такого вреда, как она. Эти две противоположные черты матери можно проследить во многих религиозных образах (таких, как богиня Кали) и в символике снов.

Другая форма невротической патологии - особая привязанность к отцу.

В этих случаях речь идет о мужчинах, у которых мать была холодна и равнодушна, в то время как отец (отчасти из-за холодности жены) сосредоточивал всю свою привязанность и внимание на сыне. Он «хороший отец», но в то же время властный. Если он доволен поведением сына, он хвалит его, делает ему подарки, добр к нему, если же сын ему не угождает, он отдаляется от него или ругает. Сын, для которого любовь отца - единственная, которая ему достается, становится рабски привязанным к отцу. Его главная цель в жизни - угодить отцу, и когда ему это удается, он чувствует себя счастливым, удовлетворенным и в безопасности. Но если он ошибается, терпит неудачу или ему не удается угодить отцу, он чувствует себя отвергнутым, нелюбимым и униженным. В последующей жизни такой мужчина будет искать подобный образ отца, к которому он будет так же привязан. Вся его жизнь становится цепью взлетов и падений, зависящих от того, удалось ли ему завоевать похвалу отца. Такой мужчина нередко с успехом делает карьеру. Он добросовестен, энергичен, на него можно положиться - в том случае, если избранный им «отец» поймет, как держать его в руках. Но в отношениях с женщинами он остается равнодушным и отчужденным. Женщина не представляет для него жизненного интереса; он обычно относится к ней слегка пренебрежительно, как отец к маленькой дочке, часто не показывая этого внешне. Вначале он может произвести впечатление на женщину своими мужскими достоинствами; но когда женщина, на которой он женился, поймет, что ей предназначена роль второстепенная по сравнению с первичной привязанностью мужа - образом отца, постоянно присутствующим в его жизни, - она начнет все сильнее разочаровываться, если только не окажется, что и она осталась привязанной к своему отцу - и поэтому счастлива с мужем, который относится к ней, как к капризному ребенку.

Более сложен тип невротического расстройства в любви, основанный на другой семейной ситуации, когда родители не

любят друг друга, но очень стараются не ссориться и не показывать открыто каких-либо признаков неудовлетворения. В то же время из-за того, что они далеки друг от друга, их отношение к детям теряет непосредственность. И маленькая девочка ощущает вокруг себя эту атмосферу «корректности», которая в то же время исключает близкие отношения с отцом или с матерью и поэтому озадачивает и пугает ее. Она никогда не знает, что чувствуют и думают ее родители; в этой атмосфере неизменно присутствует что-то неизвестное и таинственное. В результате девочка замыкается в своем собственном мире, фантазирует, отдаляется от родителей и в дальнейшем сохраняет такую установку в любви.

Кроме того, подобное отчуждение ведет за собой развитие сильного беспокойства и ощущение отсутствия опоры под ногами, и часто это приводит к мазохистским установкам, которые становятся единственным источником сильных ощущений. Такие женщины часто предпочитают, чтобы муж устраивал сцены и скандалы, а не вел себя нормально и разумно, потому что при этом по крайней мере снимается тяжесть напряжения и страха; нередко они бессознательно провоцируют мужа на такое поведение, чтобы положить конец мучительной неопределенности нейтралитета.

На последующих страницах мы опишем другие часто встречающиеся формы иррациональной любви, не анализируя специфические факторы развития в детстве, лежащие в основе этих форм.

Одна из форм псевдолюбви, довольно распространенная и часто воспринимаемая (и еще чаще описываемая в кинокартинах и романах) как «великая любовь», - любовь *идолопоклонническая*. Если человек в своем развитии не достиг того уровня, когда он осознает себя, свою индивидуальность, коренящуюся в плодотворном развитии собственных сил, то он склонен «боготворить» любимого, делать из него кумира. Он отчуждается от своих собственных сил и направляет их на любимого человека, которому он поклоняется как *summit bonum*<sup>1</sup>, как носителю всяческой любви, всяческого света, всяческого блаженства. Тем самым он лишает себя ощущение

<sup>1</sup> Наивысшему благу (*лат.*).

ния своей силы, теряет себя в своем любимом, вместо того чтобы обрести себя. Поскольку обычно никто не может в течение долгого времени удовлетворять ожиданиям того, кто ему поклоняется, рано или поздно наступает разочарование - и чтобы утешиться, человек ищет себе нового идола, и так порой до бесконечности. Для такой идолопоклоннической любви особенно характерно бурное и стремительное начало любовного переживания. Идолопоклонническую любовь часто изображают как настоящую, сильную любовь; но «сила» и «глубина» такой любви свидетельствует лишь об эмоциональном голоде и отчаянии идолопоклонника. Излишне говорить, что нередко и двое находят друг друга во взаимном обожании - и тогда в крайних случаях их любовь представляет собой *folie u deux*<sup>1</sup>.

Еще одна форма псевдолюбви - «любовь», которую можно назвать *«сентиментальной»*. Ее сущность состоит в том, что переживание любви происходит только в мечтах, а не в повседневных взаимоотношениях с реальным человеком. Наиболее широко распространенное проявление такой формы любви - это суррогатное любовное удовлетворение, которое испытывает потребитель экранных и журнальных любовных историй и любовных песенок. Потребляя подобную продукцию, он удовлетворяет все свои неисполненные желания любви, соединения и близости. Мужчина или женщина, которая в отношениях со своим супругом совершенно не способна преодолеть стену отчуждения, бывают доведены до слез, переживая счастливую или несчастную историю любовной пары на экране. Для многих пар это участие в любовных историях, происходящих на экране, есть единственная возможность ощутить любовь - не друг к другу, но вместе, в качестве зрителей, наблюдателей чужой «любви». Пока любовь остается фантазией, они могут ее переживать; но как только она спускается до действительных взаимоотношений между реальными людьми, они «замерзают».

Другая разновидность сентиментальной любви - смешение любви во времени. Супружескую пару могут глубоко вол-

<sup>1</sup> Страсть вдвоем (взаимное безумие) (*фр.*).

новать воспоминания их прошлой любви - несмотря на то, что, когда это прошлое было настоящим, любви не было - или мечты о любви в будущем. Как много пар после помолвки или после свадьбы мечтают о блаженстве любви, которое наступит в будущем, в то время как в настоящем, в котором они живут, они уже начинают надоедать друг другу! Эта тенденция соответствует общей установке, характерной для современного человека. Он живет в прошлом или в будущем, но не в настоящем. Он с восторгом вспоминает свое детство и свою мать - или строит счастливые планы на будущее. Заменяется ли переживание любви участием в изображаемых переживаниях других, смещается ли она из настоящего в прошлое или в будущее, эта идеализированная и отчужденная форма любви служит наркотиком, облегчающим страдания действительности, одиночество и отчужденность индивида.

Еще одна форма невротической любви - использование *проективных механизмов*, для того чтобы уйти от своих собственных проблем и вместо этого заняться недостатками и «слабостями» «любимого» человека. В этом отношении отдельные люди ведут себя так же, как группы, нации или религии. Они замечают даже малейшие недостатки другого человека и остаются в блаженном неведении относительно своих собственных, всегда стараясь обвинить или переделать другого. Если это делают оба - а чаще всего так и бывает, - то их взаимоотношения в любви превращаются в отношения взаимного проецирования. Если я властен, нерешителен или жаден, я обвиняю в этом моего «любимого», и в зависимости от моего характера мне хочется или исправить, или наказать его. Другой делает то же самое - и, таким образом, обоим удается уйти от своих собственных проблем; поэтому они не могут предпринять каких-либо шагов для развития своей собственной личности.

Другая форма проецирования - проецирование своих собственных проблем на детей. Прежде всего, это нередко проявляется в том, что человек желает чего-то для своих детей. В таких случаях это желание обусловлено в первую очередь проецированием своих собственных жизненных проблем на жизнь ребенка. Когда человек чувствует, что не может найти смысла своей жизни, он старается вложить этот смысл в

жизнь своих детей. Но здесь он обречен на неудачу для самого себя и для детей. Для себя - потому что проблему существования каждый должен решать сам, а не давать доверенность на их решение; для детей - потому что такому человеку недостает качеств, необходимых, чтобы сориентировать ребенка в его собственных поисках ответа. Дети служат для целей проецирования также и тогда, когда у несчастливых супругов встает вопрос о разводе. Запасным аргументом для родителей в такой ситуации служит то, что они не могут разойтись, чтобы не лишать детей счастья единого дома. Но в любом таком случае детальный анализ показал бы, что атмосфера напряженности и несчастья в такой «единой» семье причиняет больше вреда детям, чем открытый разрыв, который может, по крайней мере, показать им, что человек способен покончить с невыносимым положением, приняв смелое решение.

Нужно сказать еще об одном распространенном заблуждении. Это иллюзия, что любовь непременно исключает конфликты. Подобно тому как люди привыкли думать, что при любых обстоятельствах нужно избегать боли и печали, они думают, что любовь предполагает отсутствие всяких конфликтов. И они находят убедительные основания для такой идеи в том, что конфликты, происходящие вокруг них, являются, по видимому, губительными столкновениями, не приносящими ничего хорошего ни одному из участников. Но причина этого заключается в том, что «конфликты» большинства людей - это в действительности лишь попытки избежать *настоящих* конфликтов. Это всего лишь разногласия по незначительным или неглубоким вопросам, которые не могут по самой своей природе выясниться или разрешиться. Настоящие конфликты между двумя людьми, не служащие средством спрятаться или «проецировать», переживаемые на глубоком уровне внутренней действительности, к которой они и принадлежат, не оказывают пагубного воздействия. Они ведут к ясности, порождают катарсис, обогащая людей знаниями и силой. Это еще раз подчеркивает сказанное выше.

Любовь возможна лишь в том случае, когда двое общаются друг с другом на самом глубоком уровне существования, и

поэтому каждый из них переживает себя на этом уровне. Только здесь, в этом «глубинном» переживании, заложена человеческая действительность, жизненность, заложена основа любви. Любовь, переживаемая таким образом, - это постоянный вызов; это не место отдыха, а движение, развитие, совместная работа; и даже то, царит ли гармония или конфликт, радость или печаль в отношениях двоих, имеет второстепенное значение по сравнению с тем главным, что двое переживают себя из самой глубины своего существования, что они едины друг с другом благодаря тому, что они едины с самими собой, а не убегают от себя. Возможно лишь одно доказательство присутствия любви - глубина взаимоотношений, жизненность и сила каждого из двоих; вот тот плод, по которому распознается любовь.

Точно так же как не могут автоматы любить друг друга, они не могут любить и Бога. *Разложение любви к Богу* достигло того же уровня, что и разложение любви к человеку. Этот факт явно противоречит утверждению, что мы в нашу эпоху будто бы являемся свидетелями религиозного возрождения. Ничто не может быть дальше от истины, чем это утверждение. То, чему мы являемся свидетелями (хотя есть и некоторые исключения), - это регрессия, возвращение к идолопоклонническому пониманию Бога, и вместе с тем превращение любви к Богу в отношение, соответствующее структуре отчужденной личности. Это возвращение к идолопоклонству легко пронаблюдать. Люди испытывают беспокойство, у них нет ни принципов, ни веры, они не видят перед собой никакой цели, кроме простого движения вперед; значит, они продолжают оставаться детьми, продолжают надеяться, что отец или мать придут к ним на помощь, если эта помощь им понадобится.

Верно, что в религиозных культурах типа средневековой обычный человек тоже относился к Богу как к отцу или матери, которые всегда придут на помощь. Но в то же время он воспринимал Бога и серьезно, в том смысле, что высшей целью его жизни было жить по заветам Бога и главной его заботой было «спасение», по сравнению с которым все другие виды деятельности были второстепенными. В наши дни от таких стремлений ничего не осталось. Повседневная жизнь

далека от каких бы то ни было религиозных ценностей. Она посвящена борьбе за материальные удобства и за успех на рынке личностей. Принципы, на которых основываются наши мирские заботы, - это принципы безразличия и эгоизма (последний часто называют «индивидуализмом» или «личной инициативой»). Человека, принадлежащего к истинно религиозной культуре, можно сравнить с восьмилетним ребенком, который нуждается в помощи отца, но в то же время начинает применять в жизни его принципы и поучения. Современный человек похож скорее на трехлетнего ребенка, который плачет и зовет отца, когда тот ему нужен, а когда нет - вполне может играть один.

В этом смысле мы, младенчески-зависящие от антропоморфного образа Бога и не старающиеся изменить свою жизнь согласно его заветам, стоим ближе к первобытному идолопоклонству племени, нежели к религиозной культуре средневековья. С другой стороны, в нашей религиозной ситуации обнаруживаются новые черты, характерные только для современного западного капиталистического общества. Можно сослаться на то, что говорилось в предыдущих частях этой книги. Современный человек превратил себя в товар: он воспринимает свою жизненную энергию как капитал, с которого должен получить максимальную прибыль с учетом своего положения и конъюнктуры на рынке личностей. Он отчужден от самого себя, от своего ближнего и от природы. Его основная цель - выгодно обменивать свое мастерство, знания и самого себя, свой «личный набор», при условии, что партнеры также заинтересованы в справедливом и выгодном обмене. В жизни нет никаких целей, кроме движения, никаких принципов, кроме принципа справедливого обмена, никакого удовлетворения, кроме удовлетворения в потреблении.

Что в этих условиях может означать понятие Бога? Его первоначальное религиозное содержание изменяется в соответствии с требованиями отчужденной культуры, ориентированной на успех. И наблюдающееся в последнее время оживление религии состоит, в сущности, в том, что вера в Бога превращается в психологический механизм, помогающий наилучшим образом приспособиться к конкурентной борьбе.

Религия вместе с самовнушением и психотерапией помогает человеку в бизнесе. В 20-х годах люди еще не обраща-

лись к Богу с целью «совершенствования личности». В бестселлере 1938 г., книге «Как приобрести друзей и влияние на людей» («How to Win Friends and Influence People») Дэйла Карнеги (Dale Carnegie), проблема успеха трактовалась еще в чисто светском плане. Сейчас ту роль, которую тогда играла книга Карнеги, играет популярнейший бестселлер наших дней - «Сила позитивного мышления» («The Power of Positive Thinking») преподобного Н. В. Пила (N. V. Peale). В этой религиозной книге даже не ставится вопрос о том, согласуется ли с духом монотеистической религии наша забота об успехе прежде всего. Напротив, эта высшая цель никоим образом не ставится под сомнение, а вера в Бога и молитва рекомендуются в качестве средства, которое поможет повысить способность человека добиваться успеха. Подобно тому как современные психиатры рекомендуют служащему быть счастливым, чтобы лучше привлекать клиентов, некоторые священники рекомендуют любить Бога, чтобы добиться большего успеха. «Сделай Бога своим товарищем» означает: «сделай Бога компаньоном в бизнесе», а не «соединись с ним в любви справедливости и правде». Так же как братскую любовь заменила безликая деловая честность, Господь Бог превратился в далекого от нас Генерального Директора фирмы «Вселенная, Инкорпорэйтэд». Вы знаете, что он есть, что он - режиссер спектакля (хотя, наверное, можно было бы обойтись и без него), вы никогда не видите его, но признаете его руководство, когда «играете свою роль».

#### IV. ПРАКТИКА ЛЮБВИ

Рассмотрев теоретический аспект искусства любить, мы стоим перед гораздо более сложной проблемой - проблемой *практики*. Возможно ли что-нибудь узнать о практической стороне какого-либо искусства иначе, чем «практикуясь» в нем?

Эта проблема усложняется еще и тем, что в наши дни большинство людей - а значит, и многие читатели этой книги - ожидают, что им дадут инструкцию, «как это сделать самому», - а в нашем случае это означает, что их научат любить. Боюсь, что всякий, кто возьмется читать эту последнюю главу с такой установкой, будет глубоко разочарован. Любовь - это личный опыт, который человек переживает только сам и



для себя; в самом деле, едва ли найдется кто-либо, кто не переживал любовь хотя бы на зачаточном уровне, будучи ребенком, подростком или взрослым. Все, что мы можем сделать, говоря о практической стороне любви, - это сказать о предпосылках искусства любить, о подходах к этому искусству как таковому, а также о практическом применении этих предпосылок и подходов. Путь к этой цели можно пройти только самому, и разговор окончится прежде, чем будет сделан решающий шаг. Тем не менее я надеюсь, что обсуждение подходов к искусству любить будет полезно для овладения им - по крайней мере, тем, кто освободился от ожидания «инструкций».

Практика любого искусства подчиняется определенным общим требованиям - независимо от того, имеем ли мы дело с искусством плотника или врача или с искусством любить. Прежде всего, практика любого искусства требует *дисциплины*. Я никогда не преуспею ни в каком деле, если я не буду дисциплинированным в своих занятиях; все, что я буду делать только «по настроению», может быть приятным или занятным, но я никогда не достигну в этом совершенства. Однако при овладении каким-то конкретным искусством дело не просто в дисциплине (например, в том, чтобы заниматься ежедневно определенное число часов), но в дисциплине всей жизни человека. Может показаться, что для современного человека нет ничего проще дисциплины. Разве не проводит он ежедневно по восемь часов, подчиняясь строгой дисциплине, в строгом режиме работы? Но на самом деле современный человек обладает крайне низкой самодисциплиной во всем, что не касается работы. Когда он не работает, ему хочется быть ленивым, небрежным, или, выражаясь изящнее, — «расслабиться». Это стремление к лени в значительной мере есть отрицательная реакция на навязываемый ему монотонный ритм жизни. Именно из-за того, что человека заставляют восемь часов в день тратить свою энергию для чуждых ему целей и не теми способами, которые ему свойственны, а теми, которые навязывает ему ритм работы, он бунтует, и его бунт принимает форму детского потворства своим желаниям. Кроме того, бунтуя против авторитарности, он перестал доверять всякой дисциплине - как неразумной, навязанной сверху,

так и разумной, установленной им самим. Но без такой дисциплины жизнь становится разорванной, беспорядочной, ей недостает сосредоточенности.

Едва ли нужно доказывать, что *сосредоточенность* совершенно необходима для овладения любым искусством. Это знает всякий, кто когда-либо пытался овладеть каким-либо искусством. Однако сосредоточенность встречается у нас еще реже, чем самодисциплина. Напротив, наша культура ведет к такому несосредоточенному и рассеянному образу жизни, который едва ли встречался когда-либо раньше. Вы одновременно делаете много дел - читаете, слушаете радио, разговариваете, курите, едите, пьете. Вы - потребитель с открытым ртом, жаждущий и готовый поглощать что угодно - картины, напитки, знания. Этот недостаток сосредоточенности ярко проявляется в том, что трудно оставаться наедине с самим собой. Большинство людей совершенно не в состоянии сидеть спокойно и при этом не разговаривать, не курить, не читать, не пить. Они нервничают, суетятся, им нужно что-то делать ртом или руками. (Курение - один из симптомов такого неумения сосредоточиться; оно занимает руки, рот, глаза и нос.)

Третье требование - *терпение*. Опять-таки всякий, кто пытался овладеть каким-либо искусством, знает, что, если вы хотите чего-нибудь достичь, нужно иметь терпение. В погоне за скорыми результатами вы никогда не овладеете искусством. Но современному человеку так же трудно быть терпеливым, как дисциплинированным и сосредоточенным. Вся наша система производства способствует развитию обратного: торопливости. Все наши машины делаются ради быстроты: автомобиль и самолет быстро доставляют нас к месту назначения - и чем быстрее, тем лучше. Машина, которая может произвести то же количество продукции вдвое быстрее, считается вдвое лучшей, чем старая, работающая медленнее. Разумеется, для этого существуют важные экономические причины. Но здесь, как и во многих других областях, человеческие ценности определяются теперь экономическими ценностями. Что хорошо для машины, то должно быть хорошо и для человека - такова логика. Современный человек считает, что он нечто теряет - время, - когда не делает что-то быстро; но он не знает, что делать со временем, которое он

экономил, - кроме как его убить. Наконец, еще одним условием постижения любого искусства является *предельная заинтересованность* в совершенном овладении им. Если искусство не является делом наивысшей важности, ученик никогда не овладеет им. В лучшем случае он останется хорошим дилетантом, но никогда не станет мастером. Это условие так же необходимо для искусства любить, как и для любого другого искусства. Представляется, однако, вероятным, что в искусстве любить доля дилетантов больше, чем в других искусствах.

Следует отметить еще один момент, принимая во внимание общие условия овладения каким бы то ни было искусством. Искусство начинают изучать не непосредственно, а, так сказать, косвенно. Прежде чем браться за само искусство, следует изучить множество других вещей, которые часто кажутся не связанными с ним. Ученик плотника учится сначала строгать дерево; тот, кто учится играть на фортепиано, сначала играет гаммы; обучающийся японскому искусству стрельбы из лука начинает с дыхательных упражнений<sup>1</sup>. Тот, кто хочет в совершенстве овладеть каким-либо искусством, должен посвятить этому всю жизнь или хотя бы связать с ним свою жизнь. Личность человека становится орудием действия в искусстве и должна всегда находиться в соответствии со специфическими функциями, которые она должна выполнять. Если говорить об искусстве любить, это значит, что всякий, кто надеется овладеть этим искусством в совершенстве, должен начать с того, чтобы *быть* дисциплинированным, сосредоточенным и терпеливым в любой момент своей жизни.

Как быть дисциплинированным? Нашим дедам было бы легче ответить на этот вопрос. Они советовали рано вставать, не позволять себе ненужной роскоши, упорно трудиться. Такая дисциплина обладала очевидными недостатками. Она была жесткой и авторитарной, была сконцентрирована вокруг таких добродетелей, как умеренность и бережливость, и во многом враждебна жизни. Реакцией на такую дисциплину была тенденция относиться с подозрением ко *всякой* дисциплине.

<sup>1</sup> Читатель сможет представить себе, как сосредоточенность, дисциплинированность, терпение и заинтересованность необходимы для овладения тем или иным искусством, прочтя книгу Э. Херригеля «Дзен в искусстве стрельбы из лука».

лине и, чтобы компенсировать рутинный образ жизни, навязываемый нам восемью часами работы, давать себе поблажки, лениться и быть недисциплинированными в остальной части жизни. Вставать в одно и то же время, посвящать регулярно определенное количество времени размышлению, чтению, слушанию музыки, прогулкам, не позволять себе увлечений, являющихся бегством от жизни - вроде детективных рассказов и фильмов, - или хотя бы ограничить себя в этом, не есть и не пить слишком много - эти правила просты и очевидны. Важно, однако, отметить, что дисциплинированность должна быть не подчинением правилам, навязанным извне, а выражением собственной воли; что она ощущается как нечто приятное, и человек постепенно привыкает к такому поведению настолько, что со временем ему будет чего-то недоставать, если он перестанет так вести себя. Один из неудачных аспектов нашего западного понятия о дисциплине (как и о любой добродетели) состоит в том, что подчинение дисциплине представляется чем-то тягостным, и только если оно тягостно, может считаться «хорошим». На Востоке уже давно поняли, что то, что хорошо для человека - для его тела и души, - должно быть также и приятно, даже если вначале нужно будет преодолеть некоторое сопротивление.

Еще намного труднее в нашей культуре уметь сосредоточиться: все в ней, кажется, направлено против такой способности. Самый важный шаг в овладении умением сосредоточиться - это научиться быть наедине с самим собой и при этом не читать, не слушать радио, не курить, не пить. В самом деле, уметь сосредоточиться - значит уметь быть наедине с самим собой - и именно без этого не может быть умения любить. Если я привязан к другому человеку лишь потому, что сам не могу твердо стоять на ногах, он или она может меня спасти, но наши отношения не будут отношениями любви. Как ни странно, но умение быть одному является условием способности любить. Всякий, кто попытается побыть наедине с самим собой, увидит, как это трудно. Он начнет испытывать нетерпение, беспокойство и даже сильно тревожиться. Он будет склонен объяснять свое нежелание продолжать такие занятия тем, что в этом нет смысла, что это глупо, что это отнимает много времени и т. д. и т. п. Он заметит также,

что ему в голову приходят разные мысли и овладевают им. Он обнаружит, что он думает о дальнейших планах на сегодняшний день, или о каких-то трудностях в работе, или о том, куда пойти вечером, или о многих других вещах, которыми он займет свой мозг, вместо того чтобы позволить ему освободиться. Было бы полезно проделывать ряд очень простых упражнений, например сидеть расслабившись (не слишком вяло, но и не напряженно), закрыть глаза, постараться представить себе белый экран и отогнать все назойливые мысли и образы; затем постараться следить за своим дыханием; не думать о нем, не управлять им, а просто следить за ним и, таким образом, почувствовать его; потом постараться ощутить свое «Я»; «Я» (я сам) - это ядро моих сил, создатель моего мира. Такие упражнения на сосредоточение нужно делать каждое утро, по меньшей мере двадцать минут (а если можно, то и дольше), и каждый вечер перед сном<sup>1</sup>.

Кроме таких упражнений, нужно научиться сосредоточиваться на всем, что вы делаете: слушаете ли вы музыку, читаете ли книги, разговариваете ли с кем-нибудь или на что-нибудь смотрите. То, что вы в этот момент делаете, и только это, должно быть для вас важно, вы должны отдаться этому целиком. Если вы сосредоточены - не так важно, *что* вы делаете; важные, равно как и неважные, вещи составляют новое измерение действительности, потому что занимают все ваше внимание. Чтобы научиться сосредоточиваться, нужно по возможности избегать пустых разговоров, то есть разговоров «ненастоящих». Если двое говорят о том, как растет дерево, которое они оба знают, или о вкусе хлеба, который они только что вместе ели, или об общей работе, такой разговор может быть значимым при условии, что они переживают то, о чем говорят, а не обсуждают предмет отвлеченно; с другой стороны, разговор может вращаться вокруг политики или религии и все же быть пустым; это бывает, когда говорят

<sup>1</sup> Этому уделяется большое внимание, как в теоретическом, так и в практическом плане, в восточных культурах, особенно в Индии. В последнее время на Западе также появились течения, преследующие подобные цели. Значительна, на мой взгляд, школа Гиндлера (Gindler), которая ставит своей целью научиться ощущать свое тело. Для лучшего понимания его метода ср. также работу Шарлотты Сельвер (Charlotte Selver), ее лекции и курсы в «Новой школе» (New School) в Нью-Йорке.

шаблонными фразами, в то время как то, о чем говорят, не волнует. Нужно еще добавить, что насколько важно избегать пустых разговоров, настолько же важно избегать плохого общества. Под «плохим обществом» я понимаю не только порочных людей - их общества следует избегать потому, что их влияние гнетуще и пагубно. Я имею в виду также общество «зомби»<sup>1</sup>, чья душа мертва, хотя тело живо; людей с пустыми мыслями и словами, людей, которые не разговаривают, а болтают, не думают, а высказывают расхожие мнения. Однако общения с такими людьми не всегда удается избежать, и это даже не всегда необходимо. Если отвечать им не так, как они ждут - общими и пустыми фразами, - а прямо и искренне, нередко можно увидеть, как такие люди изменяют свое поведение; этому способствуют удивление и неожиданность.

В отношениях с другими уметь сосредоточиться - значит прежде всего уметь слушать. По большей части люди слушают других и даже дают советы, на самом деле не слушая. Они не принимают слова другого человека всерьез и точно так же не принимают всерьез свои ответы. Поэтому разговор их утомляет. Им кажется, что они сильнее устанут, если будут слушать сосредоточенно. Но верно как раз обратное. Всякая деятельность, если ею заниматься сосредоточенно, возбуждает человека (хотя потом приходит естественная и благотворная усталость), в то время как всякая несосредоточенная деятельность нагоняет на него сон - и в то же время не дает ему уснуть ночью.

Сосредоточиться - значит жить целиком и полностью в настоящем, здесь и сейчас, и, делая что-нибудь, не думать о том, что будешь делать после. Излишне говорить, что люди, любящие друг друга, должны лучше, чем кто-либо, уметь сосредоточиваться. Они должны научиться быть близкими, не прибегая ни к одному из многих принятых в таких случаях способов. Учиться сосредоточиваться будет сначала трудно; будет казаться, что цель недостижима. Едва ли нужно говорить, что это требует терпения. Если вы не знаете, что всему свое время, и хотите опередить события, то вам

<sup>1</sup> Рассказывают, что жрецы вудуистского культа на Гаити могут превращать людей в «живых мертвецов», полностью лишенных собственной воли и собственных мыслей. Таких людей называют «зомби». - *Прим. перев.*

действительно никогда не удастся стать сосредоточенными и никогда не удастся овладеть искусством любить. Чтобы понять, что такое терпение, достаточно понаблюдать за ребенком, который учится ходить. Он падает, падает снова и снова, и все же продолжает свои попытки, с каждым разом все лучше, до тех пор, пока однажды не пойдет не падая. Чего бы только не достиг взрослый, имей он такое же, как у ребенка, терпение и умение сосредоточиться, когда он занят тем, что для него важно!

Нельзя научиться сосредоточиваться, не научившись *чувствовать самого себя*. Что это значит? Может быть, нужно все время думать о себе, «анализировать» себя или что-нибудь в этом роде? Если нам нужно было бы объяснить, что значит чувствовать машину, это было бы не так трудно. Например, всякий, кто водит автомобиль, чувствует его. Он замечает малейший непривычный шум, вызванный небольшим повреждением мотора. Одновременно водитель чувствует изменение поверхности дороги, движение машин впереди и сзади него. И вместе с тем он *не думает* обо всем этом; его мозг находится в состоянии «бдительности в расслаблении», открытый всем значимым изменениям ситуации, на которой он сосредоточен, - ситуации безопасной езды в автомобиле.

Что касается чувствительности к другому человеческому существу, то наиболее яркий пример - чувствительность и отзывчивость матери к своему ребенку. Она замечает любые изменения на его теле, его потребности или беспокойство прежде, чем они проявятся. Она просыпается от плача своего ребенка, в то время как другие, более громкие звуки ее не разбудили бы. Все это и означает, что она чувствительна ко всем проявлениям жизни ребенка; она не встревожена и не обеспокоена, но находится в состоянии бдительного равновесия и восприимчива ко всякому значимому сигналу, исходящему от ее ребенка. Таким же образом можно быть чувствительным к самому себе. Например, вы ощущаете чувство усталости и подавленности - и вместо того чтобы предаваться ему и поддерживать его грустными мыслями, которые всегда наготове, вы спрашиваете себя: «Что случилось?», «Почему я подавлен?» То же - когда вы замечаете, что вы раздражены или рассержены, или склонны к фантазиям и прочим занятиям, позволяющим уйти от

действительности. Самое важное - в каждый из таких моментов осознавать происходящее, а не рационализировать в тысяче и одном возможном варианте; кроме того, важно прислушиваться к внутреннему голосу, который скажет сам - и часто достаточно быстро, - почему мы встревожены, подавлены, рассержены.

Средний человек чувствителен к своим физиологическим процессам; он замечает изменения в своем организме и даже небольшую боль; иметь такую чувствительность к своему организму относительно легко, потому что большинство людей имеют представление о том, как они должны себя чувствовать, если все хорошо. Такая же чувствительность к своим душевным процессам - дело гораздо более трудное, потому что многие никогда не встречались с человеком, у которого они протекают оптимальным образом. Они принимают за норму состояние психики своих родителей и родственников или психику социальной группы, в которой они живут, и пока они не отличаются от них, они чувствуют себя нормально и не заинтересованы в том, чтобы наблюдать. Есть, например, много людей, никогда не встречавших любящего человека или личность, обладающую цельностью, мужеством, сосредоточенностью. Совершенно очевидно, что для того, чтобы быть чувствительным к самому себе, нужно представлять себе, что такое вполне здоровая человеческая жизнедеятельность, - а откуда взять такой опыт человеку, не имевшему его ни в детстве, ни в последующей жизни? Разумеется, простого ответа на этот вопрос не существует; но этот вопрос указывает на болезненное место в нашей системе воспитания.

Мы обучаем знаниям, но упускаем самый важный для развития человека вид обучения: то обучение, которое может происходить только благодаря простому присутствию зрелой, любящей личности. В более ранние эпохи нашей культуры, в культурах Китая и Индии выше всего ценился человек, обладавший выдающимися душевными качествами. И учитель был не только и даже не прежде всего источником информации: его задачей было передавать определенные человеческие установки. В современном капиталистическом обществе - это справедливо и для русской коммунистической системы - люди, которыми восхищаются и которым подражают, явля-



ются кем угодно, только не носителями выдающихся душевных качеств. Общественного внимания удостоиваются главным образом те, кто обеспечивает среднему человеку суррогатное чувство удовлетворения. Кинозвезды, авторы популярных радиопередач, газетные фельетонисты и обозреватели, крупные государственные деятели и бизнесмены - вот образцы для подражания. Главное, что позволяет им выполнять эту функцию, часто состоит в том, что они умеют изготовлять новости. И все же положение не представляется безнадёжным. Если вспомнить, что такой человек, как Альберт Швейцер, стал знаменитым в Соединенных Штатах, если подумать о множестве возможностей знакомить нашу-молодежь с историческими личностями и ныне живущими людьми, которые показали, чего человек может достичь как человек, а не как строитель развлечений (в широком смысле этого слова), если вспомнить о великих произведениях литературы и искусства всех времен, становится ясно, что можно создать представление о том, какой должна быть деятельность человека, и, следовательно, научиться отличать нормальную деятельность от патологической. Если нам не удастся сохранить представление о том, какова должна быть зрелая жизнь, то мы окажемся перед реальной опасностью полного прекращения нашей культурной традиции.

Эта традиция основана прежде всего на передаче из поколения в поколение не тех или иных знаний, а определенных человеческих качеств. Если последующие поколения больше не увидят этих качеств, то пятитысячелетняя культура погибнет, даже если знания будут по-прежнему передаваться и обогащаться.

До сих пор я говорил о том, что необходимо для овладения *любым* искусством. Теперь мы рассмотрим качества, важные именно для способности любить. В соответствии с тем, что я говорил о природе любви, главным условием ее достижения является преодоление в себе нарциссизма. При нарциссической ориентации человек переживает как реальное лишь то, что существует внутри него, в то время как явления внешнего мира лишены реальности сами по себе, а переживаются лишь постольку, поскольку могут быть полезны или опасны для этого человека. Нарциссизму противостоит объективность; это способность видеть людей и вещи та-

кими, *какие они есть*, объективно, и уметь отделять эту *объективную* картину от той, которая складывается под влиянием собственных страхов и желаний. Во всех видах психозов в наивысшей степени проявляется неспособность быть объективным. Для душевнобольного единственная существующая реальность - та, которая внутри него, которая определяется его страхами и желаниями. Он представляет себе внешний мир как отражение своего внутреннего мира, как свое творение. Все мы делаем то же самое в сновидениях. Во сне мы творим события, разыгрываем драмы, которые отражают наши желания и страхи (но иногда также наши взгляды и догадки), и во сне мы уверены, что то, что нам снится, так же реально, как действительность, воспринимаемая нами наяву.

Душевнобольному или спящему никогда не удастся объективно представить внешний мир; но все мы в большей или меньшей степени душевнобольные или спящие; все мы имеем необъективное представление о мире - представление, искаженное нашей нарциссической установкой. Надо ли приводить примеры? Всякий может сам легко их найти, наблюдая за собой и за соседями, читая газеты. Глубина патологий может быть различной в зависимости от степени нарциссического искажения действительности. Например, женщина звонит врачу и говорит, что хочет прийти к нему на прием сегодня днем. Доктор отвечает, что в этот день он занят, но может принять ее на следующий день. И слышит в ответ: «Но, доктор, я живу всего в пяти минутах ходьбы от вашей приемной». Она не может понять его объяснение, что такое короткое расстояние для нее не экономит время *ему*. Она переживает эту ситуацию нарциссически: поскольку *она* экономит время, *он* тоже экономит время; единственная существующая для нее реальность - это она сама.

Менее крайний случай - или, может быть, лишь менее очевидный - представляют собой расстройства, обычные в межличностных отношениях. Сколько родителей переживают поведение ребенка, исходя из того, послушен ли он, доставляет ли им удовольствие, могут ли они им гордиться и так далее, вместо того чтобы воспринимать или хотя бы интересоваться тем, чего хочет их ребенку и что он чувствует? Сколько мужей представляют себе своих жен деспотич-

ными из-за того, что их привязанность к матери заставляет их видеть в каждой просьбе ограничение их свободы? Сколько жен считают своих мужей неумелыми и бестолковыми, потому что они не отвечают тому фантастическому образу блистательного рыцаря, который они создали себе, быть может, еще в детстве?

Общеизвестно, как необъективно судят о других народах. Изю дня в день другую нацию стараются представить как крайне порочную и жестокую, в то время как собственная нация есть воплощение всего доброго и благородного. Всякое действие врага судят по одной мерке, всякое свое действие - по другой. Даже хорошие поступки врага считаются признаком дьявольской хитрости, предпринимаемой, чтобы обмануть нас и весь мир, в то время как наши дурные поступки вызваны необходимостью и оправдываются благородными целями, которым они служат. В сущности, если исследовать отношения между государствами так же, как между индивидами, можно прийти к выводу, что объективность является исключением, а нарциссические искажения - в той или иной степени - правилом.

Способность судить объективно есть *разум*; эмоциональная установка, стоящая за разумом, есть установка *скромности*. Быть объективным, пользоваться своим разумом становится возможным, только если достичь установки скромности, если избавиться от детских мечтаний о всезнании и всемогуществе.

С точки зрения практики в искусстве любить это означает следующее: поскольку любовь зависит от относительного отсутствия нарциссизма, она требует развития скромности, объективности и разума. Всю свою жизнь нужно посвятить этой цели. Скромность и объективность так же неделимы, как любовь. Я не могу быть действительно объективным по отношению к своей семье, если я не умею быть объективным по отношению к постороннему - и наоборот. Если я хочу овладеть искусством любить, я должен стремиться к объективности в каждой ситуации и научиться распознавать ситуации, в которых я необъективен. Я должен стараться видеть различие между *моим* нарциссически искаженным представлением о человеке и его поведении и реальностью этого человека,

которая существует независимо от моих интересов, потребностей и страхов. Обрести способность быть объективным и разум - значит пройти полпути к овладению искусством любить, но делать это нужно, имея в виду каждого, с кем вы общаетесь. Если кто-либо захочет приберечь свою объективность для любимого человека, думая, что в отношениях с остальным миром потратил бы ее зря, он скоро обнаружит, что потерпел неудачу и здесь и там.

Способность любить зависит от вашей способности отойти от нарциссизма и от кровосмесительной привязанности к матери и к роду; она зависит от вашей способности расти, развивать плодотворную установку в отношении к миру и к самим себе. Этот процесс выхода на свет, рождения, пробуждения с необходимостью требует от личности еще одного условия: *веры*.

Что такое вера? Должна ли вера обязательно быть верой в Бога или в религиозные доктрины? Обязательно ли вера противостоит разуму и рациональному мышлению или отделена от них? Чтобы разобраться в проблеме веры, нужно с самого начала провести границу между *рациональной* и *иррациональной* верой. Под иррациональной верой я понимаю верование (в человека или в идею), основанное на подчинении иррациональному авторитету. Рациональная вера, напротив, есть убеждение, корни которого - в нашем собственном переживании мысли или чувства. Рациональная вера - это, прежде всего, не только верование во что-то, но особая убежденность и твердость, присущие нашим убеждениям. Вера, в отличие от верования во что-то конкретное, - это особая черта характера, охватывающая личность в целом.

Корни рациональной веры - в плодотворной умственной и эмоциональной деятельности. Для рационального мышления, в котором вере, казалось бы, нет места, рациональная вера является важным компонентом. Как, например, ученый приходит к новому открытию? Начинает ли он с того, что проводит опыт за опытом, собирает факт за фактом, не имея представления о том, что он надеется выяснить? Действительно, важные открытия в какой бы то ни было области редко совершаются подобным образом. Но люди не приходят к важным выводам и тогда, когда просто следуют за своей фантазией.

Процесс творческого мышления в любой области человеческой деятельности часто начинается с того, что можно было бы назвать «рациональным прозрением», которое само по себе есть результат того, что человек до этого много занимался, размышлял, наблюдал. Когда ученому удается собрать достаточно данных или описать свое открытие в математических формулах, чтобы сделать первоначальное видение наиболее адекватным, можно сказать, что он пришел к предварительной гипотезе. Тщательный анализ этой гипотезы, позволяющий глубже понять ее смысл, и накопление данных, говорящих в ее пользу, ведут к более адекватной гипотезе и, возможно, к тому, что эта гипотеза станет впоследствии составной частью некоторой общей теории.

История науки изобилует примерами веры в разум и предвидения истины. Коперник, Кеплер, Галилей и Ньютон были полны непоколебимой веры в разум. За это был сожжен на костре Бруно, за это был отлучен Спиноза. На каждой ступени - от рационального прозрения до создания теории - необходима *вера*: вера в предвидение как в сознательно и обоснованно преследуемую цель, вера в гипотезу как в вероятное и правдоподобное предположение и вера в окончательную теорию, по крайней мере до тех пор, пока эта теория не будет признана всеми. Источник этой веры - наш собственный опыт, уверенность в могуществе наших мыслей, наблюдений и суждений. Если иррациональная вера - это когда что-то воспринимается как правильное лишь *потому*, что так считают авторитеты или большинство, то корни рациональной веры - в самостоятельной убежденности, основанной на собственных плодотворных наблюдениях и размышлениях, *волреки* мнению большинства.

Мысль и суждение - не единственные области, где проявляется рациональная вера. В сфере человеческих отношений вера является неотъемлемым качеством всякой настоящей дружбы или любви. «Верить» в другого человека - значит быть уверенным в его надежности и в неизменности главных его установок, в неизменности сути его личности и любви. Я не хочу этим сказать, что человек не должен изменять свои мнения, но его основные мотивы остаются неизменными; такие принципы, как, например, уважение к жизни и к челове-

ческому достоинству, составляют часть его самого и не поддаются изменениям.

В таком же смысле мы верим и в себя. Мы осознаем существование нашего «Я», неизменной сути нашей личности, которая остается с нами в течение всей нашей жизни, несмотря на меняющиеся обстоятельства и некоторые перемены в мнениях и чувствах. Именно эта суть составляет реальность, стоящую за словом «Я», на которой основана наша уверенность в своей индивидуальности. Если у нас нет веры в неизменность нашего «Я», наше чувство индивидуальности находится под угрозой, и мы попадаем в зависимость от других людей, чье одобрение становится основой нашего чувства индивидуальности. Только тот, кто верит в себя, способен быть верным другом, потому что только такой человек может быть уверен в том, что в будущем он останется таким же, как и сейчас, и что поэтому он будет чувствовать и действовать так, как сейчас. Вера в себя - условие нашей возможности обещать, а поскольку, как сказал Ницше, человек определяется способностью обещать, вера есть одно из условий человеческого существования. Что касается любви, то тут важно верить в свою собственную любовь, в ее возможность вызывать любовь у других, в ее надежность.

Другая сторона веры в человека - наша вера в возможности других. Самая примитивная форма, в которой существует эта вера, - это то, как мать верит в своего новорожденного ребенка: верит, что он будет жить, расти, ходить и разговаривать. Однако развитие ребенка в этом смысле происходит настолько закономерно, что ожидание этого не требует, как кажется, никакой веры. Другое дело, если речь идет о тех задатках, которые могут не развиваться: способность любить, быть счастливым, размышлять, а также особые способности и таланты. Это семена, которые растут и проявляются только в благоприятных условиях, и если таких условий нет, они могут остаться в подавленном состоянии - как если бы их не было.

Самое важное из этих условий состоит в том, чтобы человек, который много значит для ребенка, верил в его возможности. Наличие такой веры составляет разницу между обучением и манипулированием. Обучать - значит помогать ребенку

осознать свои возможности<sup>1</sup>. Обучению противостоит манипулирование, основанное на отсутствии веры в то, что задатки ребенка разовьются, и на убеждении, что ребенок только тогда пойдет по верной дороге, когда взрослые вложат в него все желательное и подавят все, что кажется им нежелательным. Зачем верить в робота, он же не живой.

Наивысшим проявлением веры в других является вера в *человечество*. В западном мире эта вера нашла выражение в иудео-христианской религии, а помимо религии ярко проявилась в гуманистических, политических и социальных идеях последних полутора столетий. Подобно вере в ребенка, в основе этой веры лежит представление о том, что потенциальные возможности человека позволят ему при наличии определенных условий создать общественный порядок, руководимый принципами равенства, справедливости и любви. До сих пор человек не смог создать такой порядок, и поэтому, чтобы быть убежденным в том, что ему удастся его создать, нужна вера. Но, как всякая рациональная вера, она не есть просто благое пожелание; в основе этой веры лежат свидетельства прошлых достижений человека и внутренний опыт каждого индивида, его собственное ощущение своего разума и любви.

Корни иррациональной веры - в том, что человек подчиняется власти, которая ощущается как подавляюще сильная, всеведущая и всемогущая, и отказывается от своего собственного могущества и силы. Рациональная вера основана на противоположном переживании. Эта вера существует в нашем сознании, потому что возникает в результате наших собственных наблюдений и размышлений. Мы верим в возможности других, в наши возможности и в возможности человечества по той причине и лишь в той мере, в какой мы уже ощутили рост наших собственных возможностей, реальность нашего собственного роста, силу нашего разума и нашей любви. Основа *рациональной веры* - *плодотворность*. Жить с верой - значит жить плодотворно. Отсюда следует, что верование во власть и использование власти противоположны

<sup>1</sup> Слово *education* (обучение) происходит от *e-ducere* - букв. «вести вперед» или выявлять то, что потенциально присутствует.

вере. Верить в существующую власть равнозначно неверию в развитие еще не реализованных возможностей. Это предсказание будущего, основанное исключительно на «очевидном» настоящем; но оно оказывается серьезным просчетом, глубоко иррациональным в ошибочной недооценке развития человека и его возможностей. Рациональной веры во власть не бывает. Власти можно подчиняться или - для тех, кто ею обладает, - подчиняться стремлению ее сохранить. Хотя приумножение власти кажется самой реальной из всех реальностей, история показывает, что это самое непрочное из всех достижений человека. Поскольку вера и власть исключают друг друга, все религии и политические системы, которые первоначально были основаны на рациональной вере, приходят в упадок и постепенно теряют свою силу, если опираются на власть или вступают с ней в союз.

Вера требует *мужества*, способности рисковать, готовности терпеть даже боль и разочарование. Кто убежден, что главное условие жизни составляют благополучие и безопасность, - тот не может верить; кто замыкается в системе защиты, в которой безопасность обеспечивается отдаленностью и собственностью, тот превращает себя в узника. Чтобы быть любимым и любить, нужно мужество, мужество придать некоторым ценностям исключительное значение, превышающее все остальное, - и ставить на эти ценности все.

Это мужество - совсем не то, о котором говорил знаменитый хвостун Муссолини, провозглашая лозунг «жить в опасностях». Его мужество - это мужество нигилизма. Его корни - в разрушительной установке по отношению к жизни, при которой человек готов отвергнуть жизнь, потому что не способен любить ее. Мужество отчаяния противостоит мужеству любви так же, как вера во власть противостоит вере в жизнь.

Можно ли найти применение вере и мужеству в какой-нибудь деятельности? Конечно, веру можно проявить в любой момент жизни. Вера нужна, чтобы вырастить ребенка; чтобы заснуть; вера нужна, чтобы начать любое дело. Но все мы привыкли к тому, что у нас есть такая вера. Тот, у кого этой веры нет, страдает от излишнего беспокойства о своем ребенке, или от бессонницы, или от того, что он не способен ни к какой плодотворной деятельности; он либо мнителен, боит-



ся вступать с кем бы то ни было в близкие отношения, либо находится в подавленном состоянии, либо не способен строить долговременные планы. Оставаться верным своему суждению о человеке, даже если общественное мнение или какие-то непредвиденные обстоятельства, казалось бы, опровергают его, твердо придерживаться своих убеждений, даже если они не общепризнаны, - все это требует веры и мужества. Воспринимать трудности, неудачи и печали в жизни как вызов, принимая и парируя который мы становимся сильнее, а не как несправедливое наказание, которого *мы* не заслуживаем, - все это тоже требует веры и мужества.

Проявление веры и мужества начинается с повседневных мелочей. Прежде всего нужно заметить, где и когда теряется вера, проанализировать свои объяснения этой потери, распознать трусливый поступок и то, как вы его объясняете, скрывая от себя его истинную природу. Понять, что, изменяя своей вере, вы всякий раз ослабляете свой дух, и что растущая слабость ведет к новому предательству и так далее - получается порочный круг. Потом вы поймете также, что, в то время как на сознательном уровне вы боитесь, что вас не любят, на самом деле вы боитесь любить, хотя обычно не осознаете этого. Любить - значит принять на себя обязательства, не требуя гарантий, без остатка отдаться надежде, что ваша любовь породит любовь в любимом человеке. Любовь - это акт веры, и кто слабо верит, тот слабо любит. Можно ли сказать больше о практике веры? Может быть, кто-нибудь и сказал бы: если бы я был поэтом или проповедником, я мог бы попытаться. А так как я не поэт и не проповедник, я не стану даже пытаться сказать больше; но я уверен, что всякий, кто действительно в этом заинтересован, сможет научиться верить - так же как ребенок учится ходить.

Подробного рассмотрения требует еще одна установка, необходимая для овладения искусством любить, поскольку она является основной в практике любви, - а до сих пор мы упоминали о ней лишь вскользь. Я имею в виду *деятельность*<sup>1</sup>. Выше я уже отмечал, что под «деятельностью» пони-

<sup>1</sup>В английском тексте - activity, что означает не только «деятельность», но и «активность». - *Прим. перев.*

мается не «делание чего-либо», а внутренняя активность, плодотворное применение своих сил. Любовь - это деятельность; любя, я постоянно проявляю к любимому человеку активный интерес, но не только к нему или к ней. Я не смогу «деятельно» относиться к любимому человеку, если я буду ленив, если я не буду постоянно чуток, бдителен, активен. Единственное состояние, для которого характерно бездействие, - это сон; в состоянии бодрствования не должно быть места для лени. Парадоксальность ситуации, в которой находятся в наше время многие люди, состоит в том, что они полуспят бодрствуя и полубодрствуют во сне или когда хотят спать. Полное бодрствование создает условия для того, чтобы вам не было скучно и вы не были скучны, - и в самом деле, не скучать и не надоедать составляет главное условие для того, чтобы любить. Проявлять активность мысли, чувства, в течение всего дня чутко все видеть и слышать, избегать внутренней лени - проявляется ли она в пассивности и накопительстве или в откровенной трате времени впустую - составляет необходимое условие овладения искусством любить. Было бы иллюзией верить, что можно так разделить свою жизнь, чтобы жить плодотворно в любви и неплодотворно в остальных сферах жизни. Плодотворность не допускает такого «разделения труда». Способность любить требует энергии, состояния бодрствования, высокой жизнеспособности, которые могут возникнуть только в результате плодотворной и активной ориентации личности во многих других сферах жизни. Если человек не является плодотворной личностью в других сферах, он не будет плодотворным и в любви.

Разговор об искусстве любить нельзя ограничить рамками сферы приобретения и развития личностью описанных в этой главе черт характера и установок. Сфера личного неразрывно связана со сферой общественного. Если любить означает относиться ко всем с любовью, если любовь - это черта характера, то она должна обязательно присутствовать во взаимоотношениях человека не только со своей семьей и с друзьями, но и с теми, с кем вы общаетесь на работе, по деловым вопросам, в кругу людей вашей профессии. Между любовью к своим и любовью к чужим не существует «разделения труда». Напротив, наличие последнего - условие суще-

ствования первого. Воспринять эту точку зрения со всей серьезностью означает, в сущности, коренным образом изменить привычные общественные отношения. О религиозном идеале любви к ближнему говорится много громких слов, но фактически наши взаимоотношения в лучшем случае определяются принципом *справедливости* (fairness). Относиться друг к другу справедливо - значит исключить хитрость и обман при обмене товарами и услугами и при обмене чувствами. Принцип: «Я даю тебе столько же, сколько ты даешь мне» - как в материальных благах, так и в любви - является преобладающим этическим принципом в капиталистическом обществе. Можно даже сказать, что развитие этики справедливости - заслуга этики капиталистического общества.

Такое положение вещей объясняется самой природой капиталистического общества. В докапиталистических обществах обмен товаров определялся или просто силой, или традицией, или личными узами любви и дружбы. При капитализме все определяется обменом на рынке. Идет ли речь о рынке товаров, либо о рынке рабочей силы, либо о рынке услуг, каждый обменивает то, что он хочет продать, на то, что он хочет приобрести, согласно условиям рынка, не применяя ни силы, ни хитрости.

Этику справедливости легко спутать с этикой золотого правила. Принцип: «Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12) - можно истолковать в смысле «Будь честен в обмене с другими». На самом же деле этот принцип первоначально был сформулирован как более общедоступный вариант ветхозаветного изречения «Возлюби ближнего твоего, как самого себя». В действительности иудео-христианские нормы братской любви коренным образом отличаются от этики справедливости. Любить ближнего - значит чувствовать ответственность за него и ощущать себя единым с ним, в то время как этика справедливости означает не чувство ответственности и единства, а далекие, отчужденные отношения; она предполагает уважение прав ближнего, но не любовь к нему. Не случайно золотое правило стало в наше время самой распространенной религиозной максимой; это оттого, что при толковании в смысле этики справедливости оно всем понятно, и все охотно ему сле-

дуют. Но практика любви должна начинаться с осознания различия между справедливостью и любовью.

Здесь, однако, возникает важный вопрос. Если все устройство нашего общества и нашей экономики основано на том, что каждый ищет выгоды для себя, если его руководящим принципом является эгоцентризм, смягченный лишь этическим принципом справедливости, то как может человек заниматься делами, жить и действовать в рамках существующего общественного строя и в то же время по-настоящему любить? Разве последнее не означает, что нужно отказаться от всех мирских интересов и разделить жизнь бедняков? Христианские монахи и такие люди, как Лев Толстой, Альберт Швейцер и Симона Вей, подняли этот вопрос и ответили на него решительным образом. Есть еще и другие, разделяющие мнение о принципиальной несовместимости любви с обычной мирской жизнью в нашем обществе. Они приходят к выводу, что говорить о любви сегодня - значит лишь участвовать во всеобщем обмане; они заявляют, что в сегодняшнем мире любить может только мученик или сумасшедший, а значит, весь разговор о любви не более чем проповедь. Эта вполне приемлемая, заслуживающая уважения точка зрения с готовностью предоставляет рационалистическое объяснение цинизму. В самом деле, ее безоговорочно разделяет средний человек, который думает: «Я не против того, чтобы быть хорошим христианином, но если бы я относился к этому серьезно, то мне пришлось бы голодать». И «радикально настроенные», и средние люди представляют собой автоматы, неспособные любить, и разница между ними лишь в том, что последние этого не понимают, в то время как первые это знают и считают этот факт «исторической необходимостью».

Я убежден, что признание абсолютной несовместимости любви и «нормальной» жизни справедливо только в отвлеченном смысле. Принцип, на котором основано капиталистическое общество, и принцип любви несовместимы. Но современное общество, взятое конкретно, представляет собой многогранное явление. Продавец ненужного товара, например, не может экономически существовать без лжи; опытный же рабочий, химик или врач - может. Точно так же фермер, рабочий, учитель и многие бизнесмены могут попытаться

любить, не переставая существовать экономически. Даже признав, что принцип капитализма несовместим с принципом любви, нужно согласиться с тем, что «капитализм» по сути представляет собой сложную и постоянно меняющуюся структуру, допускающую все же достаточно «неконформизма» и свободы личности.

Я не хочу этим сказать, однако, что существующий порядок должен продолжаться бесконечно и что нужно в то же время надеяться на осуществление идеала любви к ближнему. Люди, способные любить при существующем социальном строе, встречаются неизменно в виде исключения; в современном западном обществе любви, как правило, отводится последнее место. Не столько из-за того, что возникновению любви мешают многочисленные другие дела, сколько из-за того что дух общества, сосредоточенного вокруг производства и жаждущего только потребления, таков, что только «не-конформист» может противостоять этому духу. Тот, кто серьезно относится к любви как к решению проблемы человеческого существования, должен в этом случае прийти к выводу, что, для того чтобы любовь стала социальным, а не глубоко индивидуалистическим явлением, которое отодвигается обществом на задний план, необходимы важные и радикальные изменения в нашей социальной структуре. В рамках этой книги можно лишь указать на общее направление таких изменений. Во главе нашего общества стоит управленческая бюрократия, профессиональные политики; люди действуют под влиянием массового внушения, их цель и самоцель - больше произвести и больше потребить. Всякая деятельность подчинена экономическим целям, средства стали целями; человек стал автоматом - сытым и одетым, но лишенным всякого интереса к своим специфически человеческим качествам и функциям. Если человек способен любить, он должен занять свое верховное место. Не он должен служить экономической машине, а она ему. Он должен быть наделен способностью разделять скорее переживание и труд, нежели в лучшем случае прибыль. Общество должно быть устроено так, чтобы социальная, «любящая» сущность человека была неотделима от его жизни в обществе, составляла с ней одно целое. Если верно, что любовь, как я попытался показать,

является единственно здравым и адекватным решением проблемы человеческого существования, то всякое общество, которое так или иначе ограничивает развитие любви, неизбежно рано или поздно погибнет, придя в противоречие с основными потребностями человеческой природы. Разговор о любви - не только проповедь. По той простой причине, что это разговор о наивысшей и реальной потребности, присущей каждому человеку. И то, что эта потребность скрыта, не значит, что она не существует. Анализ природы любви показывает, что любовь, как правило, отсутствует; социальные условия, явившиеся причиной этого, заслуживают осуждения. Вера в любовь, возможную как общесоциальное, а не исключительно индивидуальное явление, есть разумная вера, в основе которой - отражение самой сокровенной сущности человека.

**Эллиот Аронсон**

## **ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ<sup>1</sup>**

### **СИМПАТИЯ, ЛЮБОВЬ**

### **И МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СЕНСИТИВНОСТЬ**

Ранее я описывал множество ситуаций, имевших место как в лабораторных условиях, так и в реальном мире, в которых люди поворачивались спиной к нуждам себе подобных.

Вспомним инциденты, когда люди молча наблюдали за убийством человека, даже не пытались прийти ему на помощь. Когда люди спокойно фланировали туда-сюда по нью-йоркской Пятой авеню, словно не замечая лежавшую на тротуаре женщину со сломанной ногой, когда люди, слыша, как в соседней комнате женщина сорвалась со стула и, видимо, получила травму, даже не поинтересовались, нуждается ли пострадавшая в помощи. Я также описывал ситуацию, в которой люди заходили еще дальше, - они сами заставляли жертву испытывать сильную боль: значительное число индивидов, слепо повинувшись командам персоны, облеченной властью, продолжали мучить другого человека электрическим током, даже когда жертва кричала от боли, билась в дверь, пытаясь выйти, умоляла отпустить ее и затем затихала в зловещей тишине. Наконец, мы видели, как люди, одержимые страхом, ненавистью и предрассудками, могли лишать друг друга гражданских прав, отбирать друг у друга свободу и даже физически уничтожать друг друга.

Помня обо всех этих событиях, я задавался вопросом: существует ли способ уменьшить агрессию и вдохновить людей на то, чтобы они прониклись ответственностью за таких же, как они, человеческих существ? В этой главе я сформулирую данный вопрос более строго: что нам известно о факторах, вызывающих симпатию и любовь одного человека к другому?

Совершенно очевидно, что вопрос этот - один из самых древних. Первый социальный психолог-любитель, вероятнее всего, проживавший в пещере, вне всякого сомнения тоже

<sup>1</sup> Эллиот Аронсон. Общественное животное. М., 1998.

интересовался тем, как он может заставить сородича из соседней пещеры испытать к нему большую симпатию, или меньшую антипатию, или, на худой конец, заставить его воздержаться от намерения немедленно треснуть сородича камнем по голове! Возможно, наш первобытный социальный психолог просто скалил зубы на сородича, показывая этим, что он достаточно разъярен, чтобы оттяпать у него кусок ноги, если сородич поведет себя агрессивно. Согласно великому натуралисту Чарлзу Дарвину, этот примитивный жест на всем эволюционном пути доказал свою эффективность, и показ зубов, ныне называемый улыбкой, со временем постепенно превратился в способ побудить людей не причинять нам зла и, возможно, даже полюбить нас<sup>1</sup>.

По прошествии многих тысяч лет люди все еще размышляют о том, что предшествует аттракции, иначе говоря, как себя вести, чтобы человек за соседним столом, в соседнем доме или в соседней стране проникся бы к нам большей симпатией или, как минимум, воздерживался бы от нанесения нам оскорблений или от попыток уничтожить нас.

Что же мы знаем о причинах аттракции? Когда я спрашиваю друзей, почему они любят одних своих знакомых больше, чем других, то обычно в ответ я получаю широкий спектр причин такой избирательности. Самыми типичными ответами являются следующие: люди больше всего любят тех, чьи убеждения и интересы схожи с их собственными, тех, кто обладает какими-то умениями, способностями или компетентностью, тех, кто обладает какими-либо приятными или вызывающими восхищение качествами - такими, как преданность, разумность, честность и доброта, тех, кто испытывает к нам ответную любовь.

Указанные причины не лишены смысла. Они также вполне созвучны совету, данному Дэйлом Карнеги в книге с вызывающим холодок, откровенно манипулятивным названием: *«Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»*.

<sup>1</sup> Должен заметить, что не все современные этологи согласны с дарвиновской точкой зрения на происхождение улыбки: многие считают, что улыбка зародилась не как знак агрессии, а, скорее, как знак *подчинения*, предотвращавший или останавливавший агрессию со стороны доминантных, обладающих силой и властью «других». -Примеч. автора.



Несмотря на манипулятивное название, данная «поваренная книга по межличностным отношениям» оказалась как раз тем, что нужно людям, надолго став одним из бестселлеров. И неудивительно! Как выяснилось, американцы глубоко озабочены тем, чтобы нравиться и производить хорошее впечатление на других. Серия опросов общественного мнения, проводившаяся среди школьников старших классов на протяжении 40-50-х гг., показала, что наибольшую озабоченность молодые люди проявляли в связи с тем, как на них будут реагировать другие, а их всепоглощающим желанием было понравиться *еще больше*. Нет никаких причин думать, что это желание нравиться претерпело какие-то серьезные изменения за последние десятилетия. Подобное чувство может достигать своего пика в годы отрочества, когда невероятно важным становится отношение в группе сверстников, и, совершенно очевидно, стремление нравиться присуще не только *американским* подросткам. Поиски простой формулы привлечения других к собственной персоне оказываются универсальными, именно поэтому книга Дэйла Карнеги была переведена на 35 языков и стала одной из самых читаемых на земном шаре.

Совет Карнеги обманчиво прост: если вы хотите нравиться людям, будьте приятны, делайте вид, что и они вам нравятся, проявляйте интерес к тому, чем интересуются они, не скупитесь на щедрые похвалы в их адрес, наконец, соглашайтесь с ними. И все? И данная тактика сработает? До определенной степени - да, *сработает*, по крайней мере, на ранних стадиях процесса знакомства.

Данные, полученные в хорошо контролируемых лабораторных экспериментах, указывают на то, что люди с приятными чертами нам нравятся больше, чем люди с неприятными чертами, люди, соглашающиеся с нами - больше, чем люди, не соглашающиеся с нами, люди, которым *мы нравимся*, - больше, чем люди, которым мы не нравимся; люди, сотрудничающие с нами - больше, чем люди, конкурирующие с нами, люди, которые нас хвалят, - больше, чем люди, которые нас критикуют, и так далее. Все эти аспекты межличностных отношений могут быть подведены под одно широкое обобщение: нам нравятся те, чье поведение обеспечивает нам максимум вознаграждений при минимуме издержек.

Общая теория «вознаграждений-издержек» объясняет значительную часть явлений аттракции. Она позволяет, например, объяснить, почему физически привлекательные люди нравятся нам больше, чем некрасивые: ответ состоит в том, что хорошо выглядящие люди приносят нам «эстетическое» вознаграждение. Эта теория позволяет предсказать, что нам понравятся люди, чье мнение сходно с нашим, и произойдет это потому, что стоит нам только очутиться в их среде, как они вознаградят нас, подтверждая нашу правоту своим согласием, иными словами, помогая нам поверить в то, что наши мнения являются «правильными».

Более того, как мы уяснили из предыдущей главы, одним из путей уменьшения предрассудков и враждебности может быть изменение среды: индивиды должны стать сотрудниками, а не конкурентами. Эта закономерность может быть сформулирована и таким образом: *сотрудничество приводит к аттракции*. Следовательно, если средой является летний детский лагерь, как это было в экспериментах Музафера Шерифа, или школьный класс, как это было в экспериментах, проведенных мною и моими коллегами, то при наличии (в течение определенного времени) сотрудничества между людьми будет наблюдаться и рост взаимной аттракции. Поведение, основанное на сотрудничестве, по определению является вознаграждающим: человек, который с нами сотрудничает, оказывает нам помощь, прислушивается к нашим идеям, делает предложения и разделяет наши трудности.

Однако, хотя общая теория вознаграждений-издержек и в состоянии объяснить значительное число аттракции между людьми, она не может объяснить все - мир не так прост.

Например, эта теория может привести нас к мысли, что при прочих равных условиях нам должны были бы больше нравиться те люди, которые живут в непосредственной близости от нас: навещая их, мы смогли бы получать то же самое вознаграждение, но за меньшую цену, чем при посещении живущих далеко людей. В действительности все так и обстоит: люди склонны иметь большее число друзей, живущих поблизости, чем друзей, живущих далеко, однако данный факт не обязательно означает, что именно близость местожительства делает друзей привлекательными! Просто то, что они

проживают поблизости, облегчает для нас знакомство с ними, а как только мы с ними знакомимся, так сразу же начинаем им симпатизировать.

Более того, как я уже упоминал ранее, людям также нравятся вещи и другие люди, ради которых пришлось перенести *страдания*. Вспомним эксперимент, проведенный мною вместе с Джадсоном Миллсом: мы обнаружили, что людям, прошедшим неприятную инициацию с целью стать членами определенной группы, эта группа нравится больше, чем людям, заплатившим за ту же привилегию меньшую цену - с точки зрения затраченных времени и усилий. Так где же вознаграждение в данном случае? Уменьшение страданий? Уменьшение диссонанса? Каким образом вознаграждение ассоциируется с группой? Неясно.

Более того, простая информация о том, что некое событие является вознаграждением, не обязательно поможет нам предсказать или понять поведение человека. К примеру, вспомните, как в главах 2, 3 и 5, задавшись вопросом, почему люди ведут себя конформно и меняют свои аттитюды, я предложил для обсуждения несколько причин: люди ведут себя так из-за желанья получить похвалу, понравиться, избежать насмешек, из-за желанья идентифицировать себя с кем-то, кого они уважают или кем они восхищаются, из-за желанья быть правыми или же из-за желанья оправдать собственное поведение. Во всех этих случаях мы приходим к лучшему пониманию, или к лучшему самочувствию, или к тому и другому одновременно, и, таким образом, можно считать, что мы получаем своего рода вознаграждения. Однако простое навешивание на все эти причины единого ярлычка - «награды» приводит к стиранию важных различий между ними.

Хотя и желанье быть правым, и желанье избежать насмешек при выполнении определенных действий вызывают удовлетворение, однако типы поведения, которые изберет человек, чтобы удовлетворить эти свои потребности, часто оказываются прямо противоположными. Например, из-за желанья избежать насмешек человек может подчиниться групповому давлению, оценивая длину отрезка, но, движимый желанием оказаться правым, этот же человек может *не согласиться* с единодушным мнением других членов группы.

Поэтому, объясняя оба типа поведения с помощью одного и того же безграничного термина «вознаграждение», мы мало что выигрываем в понимании описываемых явлений. Куда более важной задачей для социального психолога является определение конкретных условий, при которых будет выбрана та или иная последовательность действий. Чтобы лучше прояснить эту мысль, давайте обратимся к некоторым исследованиям по межличностной аттракции.

### **ВЛИЯНИЕ ПОХВАЛЫ И ОКАЗАННОЙ УСЛУГИ**

Вспомните, как советовал нам Карнеги: «Не скупитесь на щедрые похвалы». Звучит как совет с позиций старого доброго здравого смысла: конечно, отчего бы нам не «завоевать друзей», если мы будем не переставая восхвалять идеи наших учителей или усилия наших работодателей! Действительно, многие эксперименты показали, что, вообще говоря, нам гораздо больше нравятся люди, оценивающие нас позитивно, чем люди, которые относятся к нам отрицательно. Однако всегда ли работает этот механизм? Давайте рассмотрим это более внимательно, ведь с точки зрения здравого смысла в ряде ситуаций критика может оказаться более полезной, нежели похвала.

Например, предположим, что вы - новый преподаватель колледжа и читаете лекцию в аудитории, набитой аспирантами; лекция посвящена теории, над которой вы сейчас работаете. На задних рядах находятся студент и студентка. Студент все время согласно кивает головой, постоянно улыбается и производит впечатление человека, находящегося в состоянии радостного возбуждения. По окончании лекции он подходит к вам и заявляет, что вы - гений, а ваши идеи - самое блестящее, что ему когда-либо приходилось слышать. Конечно, вам приятно от его слов. По контрасту с ним студентка во время лекции скептически покачивает головой и время от времени хмурится, а по окончании заявляет вам, что отдельные аспекты теории неверны; более того, она детально перечисляет их с нотой презрения в голосе. Тем же вечером, мысленно возвращаясь к сказанному обоими, вы осознаете, что замечания студентки, хотя и отличавшиеся некоторым экстремизмом и не во всем точные, все же содержат некую

здравую мысль, заставляющую вас заново обдумать некоторые из положений теории. В результате вы приходите к выводу о необходимости ее значительной модификации.

Так кто же из двух студентов понравится вам больше? Я не знаю. Хотя услышанная похвала явно вознаграждает, несогласие, ведущее к усовершенствованию, может содержать награды иного рода. Поскольку в данный момент я не в состоянии предсказать, какой из двух типов поведения вознаграждает больше, то и не могу с уверенностью предположить, кто из студентов понравится вам больше.

Сравнительное воздействие похвалы и критики представляет собой даже еще более сложный вопрос и гораздо более любопытный. Некоторые исследования показывают, что при прочих равных условиях отрицательная оценка обычно увеличивает наше *почтение* к высказывающему ее человеку, но только до тех пор, пока она не адресована лично *нам*.

В одном из экспериментов Тереза Амабайль попросила студентов прочитать отрывки из двух рецензий на только что вышедшие новые романы. Обе рецензии были напечатаны в книжном приложении к газете «Нью-Йорк Тайме», обе были одинаковы по объему и качеству написанного; но одна была крайне хвалебной, а вторая - крайне ругательной. Рецензент, настроенный критически, показался студентам более умным, компетентным и квалифицированным, но *менее симпатичным*, чем рецензент, написавший хвалебную статью!

А вот иной пример, включающий в себя атрибуцию скрытых мотивов тому, кто хвалит. Предположим, что инженер Нэнси только что сделала блестящие чертежи. Ее босс доволен: «Отличная работа, Нэнси!» Данная фраза почти наверняка должна служить вознаграждением, и симпатия Нэнси к боссу, вероятнее всего, возрастет. Но, предположим теперь, что у Нэнси день пошел насмарку и чертежи вышли неряшливыми, и сама Нэнси это знает. Однако босс просматривает их и проносит ту же самую фразу и тем же тоном. Следует ли и в этой ситуации относиться к сказанному боссом как к вознаграждению? Не уверен. Нэнси *может* проинтерпретировать слова босса как попытку приободрить ее и показаться милым даже перед лицом плачевного результата; из-за того что начальник проявил такую заботу и внимание, Нэнси может про-

никнуться к нему еще большей симпатией, чем в случае, когда работа была сделана ею превосходно

Вместе с тем Нэнси может приписать боссу и множество негативных характеристик и скрытых мотивов, например, она может прийти к заключению, что ее начальник саркастичен, любит манипулировать людьми, бесчестен, безразличен, относится к сотрудникам свысока, стремится ее соблазнить, просто глуп. Короче, она может приписать ему любые мотивы, которые могут уменьшить ее симпатию к своему начальнику.

Общая теория вознаграждений-издержек теряет значительную часть своей ценности, если наше определение того, *что есть вознаграждение*, остается непроясненным. По мере того как ситуация усложняется, мы обнаруживаем, что подобные общие идеи обесцениваются, поскольку небольшое изменение в социальном контексте, в котором люди получают вознаграждение, может превратить это «вознаграждение» в наказание.

Исследования в этой области показали, что, хотя людям нравится, когда их хвалят, и они склонны испытывать симпатию к тому, кто их хвалит, однако в то же время никто не любит, чтобы им манипулировали. Если похвалы слишком расточительны, или если они кажутся незаслуженными, или, что самое важное, положение хвалящего таково, что он извлекает некую выгоду из «втирания в доверие» к тому, кому расточает похвалы, то этот человек не вызывает симпатии.

Значительное время изучению этой проблемы посвятили Эдвард Джонс и его коллеги. В их типичном эксперименте «сообщник» экспериментатора наблюдал за тем, как студентки-испытуемые проходили собеседование, после чего он давал им свою оценку. На самом деле, все оценки были сформулированы заранее, поэтому одни испытуемые слышали в свой адрес положительные оценки, другие - отрицательные, а третьи - совершенно нейтральные. В некоторых случаях оценивавшему человеку был приписан скрытый мотив: часть испытуемых заранее проинформировали о том, что оценку им будет давать аспирантка, которой для ее собственного эксперимента нужны испытуемые, и она, естественно, будет просить студентку-испытуемую поучаствовать в нем.

Результаты показали, что студентки испытывали большую симпатию к тому, кто хвалил их, и меньшую - к тому, кто подвергал их критике, однако в случае, когда у оценивающего человека присутствовал скрытый мотив хвалить испытуемых, симпатия к такому человеку резко падала. Таким образом, старая поговорка «лестью не добьешься ничего», очевидно, неверна; как заметил Джонс, «кое-чего можно добиться и лестью», но отнюдь не *всего*.

Точно так же нам нравятся люди, оказывающие нам какие-либо услуги, которые тоже можно рассматривать как своего рода вознаграждения, и мы склонны к тому, чтобы испытывать симпатию к тем, кто нам их предоставил. Например, в классической работе, посвященной заключенным исправительного учреждения для малолетних преступниц, Элен Холл Дженнингс обнаружила, что наибольшей популярностью в таких заведениях пользовались те девушки, которые выдумывали новые и интересные формы совместной деятельности и помогали другим включиться в них.

Симпатия по отношению к людям, оказывающим нам услугу, простирается даже на ситуации, когда эта услуга вышла ненамеренной. Это было продемонстрировано Бернис и Альбертом Лотт в эксперименте с маленькими детьми. Исследователи разбили детей на тройки и предложили им поиграть в настольную игру, в которой требовалось отыскать некие безопасные (свободные от «мин») пути к цели. Выигрывали те, кому повезло сделать удачный выбор направления движения; тех, кому не повезло, ждала «гибель» на минном поле. Конкретно, дети передвигали фишки по игровой доске, на каждой новой клеточке открывая карточку, сообщавшую о том, «заминировано» ли данное поле или нет, причем «мины» оставались «действующими» даже после «взрыва». Если ходящий выбирал неверный путь и попадал на «мину», то он «взрывался» (выбывал из игры), но при этом тот, кто получал ход за ним, уже мог видеть, на какую клеточку ходить нельзя. После этого ему оставалось лишь выбрать какой-то иной путь. В то же время те дети, которым удалось выбрать правильный путь, приводили и других к успешному завершению игры.

Результаты показали, что дети, которые были вознаграждены, достигнув в целостности и сохранности финиша, испытыва-

ли большую симпатию по отношению к своим друзьям, которые, конечно, послужили для победителей своего рода инструментом достижения цели, чем дети, которым не удалось достичь финиша. Короче, нам больше нравятся люди, которые внесли вклад в нашу победу (и меньше нравятся люди, которые этого не сделали), даже если эту услугу они оказали нам непреднамеренно.

Но, как и в случае с людьми, которые расточают нам похвалы, мы не всегда испытываем симпатию к тем, кто оказывает нам услуги; конкретно, нам не нравятся люди, чьи услуги наводят на мысль, что за этим *«что-то стоит»* — какие-то тайные намерения, которые представляют угрозу свободе человека, принимающего эти услуги. Люди не любят получать подарки, если те предполагают какие-то ответные дары; более того, людям не нравится принимать услуги тех, кто извлекает из оказания их какую-то пользу для себя.

Вспомните пример, о котором я упоминал в одной из предыдущих глав. Если вы преподаватель, вам может доставлять удовольствие получать подарки от ваших учеников. В то же время вы можете почувствовать себя ужасно дискомфортно, если студент, находящийся на грани вылета из колледжа за неуспеваемость, делает вам дорогой подарок как раз накануне того, как вы должны оценить его курсовую работу!

Убедительное подтверждение этим рассуждениям дает эксперимент Джека Брема и Энн Коул. Экспериментаторы попросили студентов принять участие в исследовании (экспериментаторы охарактеризовали его как «важное»), во время которого от испытуемых требовалось дать свои первые впечатления о людях. Пока испытуемый ожидал начала эксперимента, другой человек (в действительности помощник экспериментаторов) просил разрешения выйти на несколько минут. В одних экспериментальных условиях он просто спустя короткое время возвращался и занимал свое кресло, в других - он возвращался с бутылкой газированного напитка, который тут же предлагал испытуемому. После этого каждого испытуемого просили помочь этому другому человеку в выполнении некоего скучного задания. И вот что интересно: те студенты, кому *не был* предложен напиток, в большей мере



готовы были ему помочь, чем те студенты, кому он эту услугу оказал.

Вывод из этого исследования таков: оказанные услуги и похвалы не являются *универсальными* наградами. Для изголодавшейся крысы и изголодавшегося человека чашка с сухими овсяными хлопьями *является* наградой - днем или ночью, зимой или летом, из рук мужчины или из рук женщины, и так далее. Аналогично, для тонущего человека спасательная шлюпка - также награда при любых условиях. Следовательно, подобные вознаграждения *«трансситуативны»*. Однако *похвала, оказанная услуга* и тому подобное трансситуативными не являются. Будут ли они или нет выполнять функции вознаграждения - зависит от незначительных изменений ситуации, которые бывает очень трудно заметить. В действительности, как мы видели, похвала и оказание услуги могут даже привести к тому, что снизят привлекательность хвляющих и услужливых людей, и, держи они рот на замке, а руки в карманах, впечатление было бы более благоприятным. Таким образом, совет Дэйла Карнеги не всегда надежен: если вы хотите кому-то понравиться, то оказание услуги этому лицу с целью войти к нему в доверие - дело рискованное.

Заставить кого-то оказать *вам* услугу - это более надежный путь использования услуг для повышения *вашей* привлекательности. Вспомним феномен *«оправдания жестокости»*, описанный в главе 5. Я говорил о следующей закономерности: если индивиды наносят вред человеку, они пытаются оправдать свое поведение умалением достоинств жертвы. Я также проанализировал, как процесс оправдания может работать в обратном направлении: чтобы заставить людей оказать вам большую услугу, можно использовать технику «нога в двери», то есть сначала добиться от них какой-то малой услуги. Это не только усилит стремление людей помогать, но и окажет дополнительное воздействие: если мы услужили кому-то, то мы можем оправдать это действие, убедив себя в том, что человек, которому оказана услуга, - привлекательная, симпатичная и заслуживающая этого личность. В результате мы можем сказать сами себе: «Ради чего, в конце концов, я предпринимал все эти усилия (или потратил все эти деньги, или сделал что-то еще), чтобы помочь Сэму? Да просто потому, что Сэм - замечательный человек!»

Идея не нова. В действительности, она является всего лишь частью обыденной человеческой мудрости. Один из величайших мировых писателей, Лев Толстой, еще в 1869 г. писал, что мы любим людей не столько за то добро, что они сделали для нас, сколько за то добро, что мы сделали для них. Аналогичным образом Бенджамин Франклин в 1736 г. использовал ту же народную мудрость в качестве политической стратегии и явно добился успеха. Франклин, обеспокоенный политической оппозицией и нескрываемой враждебностью одного из членов законодательного собрания штата Пенсильвания, вознамерился победить его следующим способом:

«Я не... ставил себе целью достичь его благорасположения путем оказания ему любого подобострастного уважения, но по прошествии некоторого времени применил совсем иной метод. Прослышав, что в домашней библиотеке моего недоброжелателя хранится одна редкая и удивительная книга, я написал ему письмо, выразив желание внимательно ознакомиться с ней и попросив его оказать мне услугу - предоставить книгу всего на несколько дней. Он немедленно прислал мне ее, а спустя неделю я вернул книгу с запиской, в которой выразил величайшую признательность. При нашей следующей встрече с этим человеком в здании Парламента он первым заговорил со мной (чего никогда до того не делал), причем очень учтиво, и даже выразил готовность оказать мне другие услуги, как только понадобится. Вскоре мы стали хорошими друзьями, и наша дружба не прерывалась вплоть до его смерти. Это еще один случай проявления правоты некогда заученной мною старой максимы, которая гласит. «Тот, кто однажды сделал тебе добро, будет более готов повторить его, нежели тот, кому ты сам оказал услугу».

Хотя сам Бенджамин Франклин был явно доволен успехом своего маневра, я, будучи ученым, не до конца убежден в справедливости сформулированного им правила. Не совсем ясно, стоит ли приписывать успех Франклина выбранной им стратегии, или успех был достигнут благодаря какой-либо одной из многих привлекательных черт его *личности*. Чтобы быть уверенным, необходим хорошо контролируемый эксперимент. Именно таковой и был проведен Джоном Джекером и Дэвидом Лэнди спустя более 230 лет после «неформального» эксперимента Бенджамина Франклина.

В их эксперименте студенты выполняли задание, связанное с формированием понятий, что позволяло им заработать солидную денежную сумму. После того как эксперимент за-

вершился, к одной трети испытуемых обратился экспериментатор, который объяснил им, что для финансирования эксперимента он использовал собственные средства, а сейчас деньги кончились, и он вынужден остановить эксперимент. После этого он спросил студентов: «Не могли бы вы в качестве особой услуги вернуть мне те деньги, которые заработали?» Ко второй трети испытуемых обратился *не* экспериментатор, а секретарь учебной части, которая попросила студентов вернуть заработанные деньги в виде особой услуги «протратившемуся» исследовательскому фонду факультета психологии. Оставшуюся треть никто не просил возвращать деньги. Наконец, всех испытуемых попросили заполнить анкету, которая предоставляла возможность высказать свое отношение к экспериментатору. В результате тем студентам, у которых выпросили деньги под видом оказания услуги экспериментатору, он понравился больше, чем другим, потому что, оказав ему услугу, они успели убедить себя в том, что экспериментатор - порядочный человек и вполне заслужил ее.

Похожие результаты были получены в эксперименте Мелвина Лернера и Кэролайн Симмонс, в котором группам испытуемых предоставили возможность наблюдать за студентом, который в рамках эксперимента на научение якобы получал серию ударов током. Дав испытуемым насмотреться на его мучения, экспериментаторы затем разрешили некоторым группам проголосовать, используя индивидуальные бюллетени, следует ли продолжать удары током. Другим группам такого права дано не было. Все испытуемые, получившие право проголосовать, выступили за прекращение наказаний током, однако лишь некоторые группы добились прекращения наказаний, в то время как мнение других групп ни к чему не привело и наказания током продолжались. В результате те люди, голоса которых повлияли на решение о прекращении наказаний ударами током, прониклись *наибольшей симпатией* к жертве.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕЛОВЕКА

Как я уже упоминал, существует несколько индивидуальных характеристик, которые играют важную роль в определении того, в какой степени тот или иной человек может нам понравиться. Так, люди склонны испытывать симпатию к тем,

кто отличается искренностью, компетентностью, умом, энергичностью и так далее.

Большинство исследований, в которых был выявлен этот результат, проводилось в форме опросов общественного мнения, иначе говоря, людей просто просили описать свойства индивидов, которые им нравятся, и свойства индивидов, которые им не нравятся. В подобных исследованиях трудно установить направление причинно-следственных связей: нравятся ли нам люди, обладающие приятными свойствами, или же мы склонны убеждать себя самих, что наши друзья именно этими приятными чертами и обладают? Есть шансы, что причинно-следственные связи действуют в *обоих направлениях*. Однако, чтобы быть *уверенным* в том, что людей, обладающих определенными позитивными качествами, любят больше, чем других, нам необходимо изучить эту связь в более контролируемых условиях, чем те, которые существуют при проведении опросов общественного мнения. В этом разделе мы внимательно изучим две из числа важнейших индивидуальных характеристик: *компетентность* и *физическую привлекательность*.

**Компетентность.** Кажется, не должно бы вызывать сомнений, что при прочих равных условиях чем более компетентен человек, тем больше он должен нам нравиться. Возможно, причиной тому служит потребность людей быть правыми; у нас появится больше шансов оказаться правыми, если мы окружим себя в высшей степени способными и компетентными людьми.

Однако факторы, определяющие межличностную аттракцию, - и это один из главных уроков данной главы - часто весьма сложны и не всегда их можно выразить в простых утверждениях.

Что касается компетентности, то в научной литературе существует огромное количество явно парадоксальных фактов, демонстрирующих следующее: считающиеся наиболее компетентными и генерирующими самые блестящие идеи члены групп, занятых решением задач, - это, как правило, совсем *не те люди*, которые вызывают наибольшую симпатию! Как же можно объяснить этот очевидный парадокс? Одно из возможных объяснений заключается в том, что, хотя нам и нра-

вится быть среди компетентных людей, однако человек, обладающий значительными способностями, может вызвать у нас дискомфорт: этот человек может показаться нам недоступным, держащим дистанцию, сверхчеловеком. Возможно, он понравился бы нам больше, если бы проявил какие-то доказательства того, что на самом деле он не является абсолютно непогрешимым. Например, если Сэм является блестящим математиком, да к тому же отлично играет в баскетбол и одевается с безупречным вкусом, то я бы проникся к нему большей симпатией, если бы он время от времени ошибался в простых вычислениях, «мазал» по корзине в выигрышной ситуации или появлялся на публике с пятном от соуса на галстук.

Мне пришлось раздумывать над этим феноменом более тридцати лет назад, когда я случайно наткнулся на поразительные данные одного из опросов, проведенных Институтом Гэллапа: в бытность Джона Кеннеди президентом его личная популярность по-настоящему возросла в 1961 г. - сразу же после предпринятой им неудачной попытки вторжения на Кубу в заливе Свиней. Это было поразительно, если учесть, что данная акция была феноменально грубой ошибкой и немедленно получила до сих пор сохраняющееся за ней название «фиаско в заливе Свиней»! Как же нам свести концы с концами? Налицо ситуация, когда президент совершает одну из грубейших ошибок за всю историю страны, а люди по какой-то загадочной причине сразу после этой ошибки начинают любить президента больше! В чем дело?

Одним из возможных ответов будет следующий: причина в том, что Джон Кеннеди мог казаться *«слишком совершенным»*. Но что это значит? Как человек может быть «слишком совершенным»?

Действительно, в 1961 г. личная популярность Джона Кеннеди находилась на чрезвычайно высоком уровне. Практически он был сказочным героем, и его правление сравнивали с легендарным Камелотом<sup>1</sup>. Кеннеди был молод, красив, бле-

<sup>1</sup>Замок Камелот - резиденция легендарного короля Артура, место, где был установлен знаменитый Круглый стол, за которым король восседал со своими верными рыцарями. В переносном смысле - средоточие благородного рыцарства, оплот добродетели и мужества.

стящ, мудр, обаятелен и атлетичен; он был ненасытным читателем, автором книги-бестселлера, мастером политической стратегии, героем войны и мужественным человеком, мучимым постоянной физической болью, но не подававшим виду; он был женат на талантливой и красивой женщине, свободно говорившей на нескольких иностранных языках, имел двоих умных и очаровательных детей (мальчика и девочку) и происходил из достойной, крепко спаянной семьи. В этой ситуации свидетельство его несовершенства (а именно его ответственность за крупную политическую неудачу) могло послужить тому, что в глазах общественности Кеннеди становился как бы более *человечным*, а значит, и более симпатичным.

Увы, это только одно из множества возможных объяснений, а реальный мир, как теперь прекрасно знает читатель, - это совсем не то место, где можно проверить подобные гипотезы. В реальном мире слишком много событий происходят одновременно, и каждое из них потенциально могло бы послужить увеличению популярности президента Кеннеди. Например, такое: сразу же после того, как президент потерпел фиаско, он не предпринял попыток искать оправдания или сваливать свою вину на кого-то другого, наоборот, он храбро принял на себя всю ответственность за допущенную ошибку. Этот самоотверженный поступок мог сильно повлиять на рост симпатии к Кеннеди у населения страны.

Чтобы проверить наше предположение о том, что свидетельство погрешимости высококомпетентного человека может увеличить симпатию к нему, необходим эксперимент. Одним из великих преимуществ эксперимента является то, что он исключает или держит под контролем побочные переменные (например, самоотверженное признание своей ответственности за допущенную ошибку) и, следовательно, позволяет нам более точно оценить воздействие одной переменной на другую.

Я осуществил такой эксперимент в соавторстве с Беном Уиллерманом и Джоанной Флорид. Испытуемым - студентам Миннесотского университета предлагалось прослушать аудиопленку, на которой, как сообщали экспериментаторы, было записано интервью с молодым кандидатом на участие в популярной в то время телевикторине «Кубок колледжей».

Испытуемым предлагали один из четырех вариантов интервью: 1) с человеком «близким к совершенству»; 2) с человеком «близким к совершенству», но совершившим грубую ошибку; 3) с посредственным человеком; 4) с посредственным человеком, совершившим грубую ошибку. Все эти интервью содержали очень трудные вопросы, которые обычно задаются в реальной телевикторине, и испытуемому предлагалось оценить кандидата по таким параметрам, как производимое им впечатление, симпатичность и тому подобным.

Итак, на одной из пленок молодой человек демонстрировал высокий уровень компетентности: действительно, его показатели были близки к совершенству - правильные ответы на 92% вопросов. Кроме того, в ответ на вопрос, чем он занимался в старших классах школы, данный кандидат скромно признался, что был отличником, редактором школьного альманаха и членом сборной школы по легкой атлетике. На другой пленке кандидат (на самом деле это был тот же актер, говоривший тем же голосом!) был представлен как человек со средними способностями: он правильно ответил только на 30% вопросов, а в процессе интервью признавался, что получал в школе средние отметки, в редакции школьного альманаха занимался корректурой и пытался занять место в сборной по легкой атлетике, но безуспешно.

Наконец, на двух других пленках, на которых были записаны те же самые интервью - соответственно, с «совершенным» и с посредственным молодыми людьми, - в обоих случаях отвечавший на вопросы кандидат совершал досадный промах: ближе к концу интервью он неловко пролил на себя чашку кофе. «Посадка в лужу» кандидата была организована следующим образом: на пленке были слышны звуки какой-то суматохи, шума, отодвигаемого стула и, наконец, доносился страдающий голос молодого человека: «О Боже, я пролил кофе на новый костюм!» Чтобы обеспечить одинаковые условия, фрагмент пленки с записью инцидента с пролитым кофе был продублирован, после чего одна копия была вклеена в запись интервью с «полным совершенством», а другая - в интервью с «посредственностью».

Таким образом, перед нами четыре типа экспериментальных условий: 1) человек с превосходными способностями,

совершавший грубую ошибку; 2) тот же человек, не совершавший ошибки; 3) человек со средними способностями, совершавший ошибку; 4) тот же человек, не совершавший ошибки.

И вот каковы оказались результаты. Наиболее привлекательным был назван человек с превосходными способностями, но совершивший ошибку; наименее привлекательным был назван «посредственный» человек, совершивший ту же ошибку. Вторым по параметру привлекательности был человек - «безошибочное совершенство», а третьим - человек - «безошибочная посредственность». При этом ясно, что в самом по себе проливании кофе на свой костюм ничего привлекательного не было. Однако с помощью указанного поступка образ «совершенного» человека пополнился симпатичными чертами, добавив ему привлекательности; а среднего человека тот же поступок превратил в «еще более среднего» и, соответственно, в менее привлекательного.

Данный эксперимент дает дополнительные аргументы в пользу нашего утверждения, что, хотя высокий уровень компетентности повышает нашу привлекательность, *еще более* привлекательными мы станем, если появится хотя бы какое-то доказательство того, что и мы способны на ошибку. Данный феномен был назван эффектом *«посадки в лужу»*.

Интересные уточнения этого общего результата были получены в более поздних и более сложных экспериментах. Выяснилось, что эффект «посадки в лужу» проявляется наиболее четко в тех случаях, когда у наблюдателя возникает неявное ощущение угрозы конкуренции с оцениваемым человеком.

Так, эксперимент Кэй До продемонстрировал, что эффект «посадки в лужу» наиболее сильно проявляется у мужчин. Исследовательница обнаружила, что, хотя большинство мужчин в ее исследовании предпочитало высококомпетентного мужчину, совершившего грубую ошибку, у женщин наблюдалась тенденция к предпочтению высококомпетентного *неошибающегося* человека, вне зависимости от того, мужчина это или женщина! Аналогичным образом, мы с коллегами обнаружили, что мужчины со средним уровнем самооценки с большей вероятностью предпочтут высококомпетентного человека, совершившего грубую ошибку, в то время как мужчины



с низкой самооценкой, испытывающие, очевидно, слабые конкурентные чувства к подобной фигуре, предпочтут высококомпетентного *неошибающегося* человека.

Следует особо подчеркнуть, что ни одна сколько-нибудь заметная по объему группа испытуемых, вне зависимости от их собственного уровня самооценки, не предпочла «среднячка». Я специально обращаю на это внимание из-за одного дикого политического события, имевшего место в конце 70-х гг. Тогда президент Никсон, будучи на вершине своей популярности, попытался, хотя и безуспешно, провести в Верховный суд двух новых, на редкость посредственных по своим достоинствам судей. Так вот, защищая их кандидатуры, сенатор Роман Хруска доказывал (боюсь, что он делал это на полном серьезе!), что да, это верно-данные два человека относятся к «среднячкам», однако граждане-«среднячки» также хотят, чтобы кто-то представлял их в Верховном суде! Снова повторюсь: полученные нами данные не подтверждают его аргументы.

**Физическая привлекательность.** Представьте, что у вас первое свидание с незнакомцем или с незнакомкой. Вечер кончается, и вы начинаете задумываться, захотите вы или нет еще раз встретиться с этим человеком. Какие из характеристик вашего партнера окажут наибольшее воздействие на ваше решение: душевность? чувствительность? ум? сочувствие? *А как насчет приятной внешности?* Точно! Вы угадали!

Большинство из нас склонны отнестись к такому предположению с опаской и недоверием. Нам не хотелось бы, чтобы это было правдой, ведь гораздо удобнее по-прежнему верить, что красота поверхностна и потому является несущественной детерминантой наших симпатий. Кроме того, сделанное предположение кажется еще и несправедливым: почему такое качество, как физическая привлекательность, в большей части неподконтрольная человеку, должно играть столь важную роль в нашем выборе?

Действительно, опрошенные студенты-мужчины, отвечая на вопрос, что они ищут в потенциальных подругах, поставили «физическую привлекательность» в самый конец списка.

Однако, боюсь, эти результаты отражают лишь то, что студенты думают по поводу того, во что они *должны* верить! По-

тому что исследование за исследованием демонстрирует прямо противоположное: на студентов, как и на все население в целом, оказывает всеохватывающее влияние как раз физическая привлекательность другого человека.

Например, в одном из экспериментов Элайн Уолстер (Хэтфилд) и ее сотрудники наугад составили пары из только что поступивших в Миннесотский университет студентов и организовали им свидания, до этого проведя их через батарею личностных тестов. Как вы думаете, какая из множества характеристик явилась определяющей в вопросе о том, понравятся ли встретившиеся на свидании молодые люди друг другу? Этим определяющим качеством оказались не ум, не мужественность, не женственность, не властность, не подчиненность, не зависимость, не независимость, не сенситивность, не искренность и тому подобное! *Единственной* детерминантой того, понравились или нет друг другу студент и студентка, составляющие пару, и встречались ли они еще раз, являлась *физическая привлекательность*. Если красивый мужчина оказывался в паре с прекрасной женщиной, то вероятность того, что они захотят встретиться снова, была выше, чем в других случаях.

Сфера действия этого общего феномена не ограничена свиданиями с незнакомыми людьми. Грегори Уайт изучал относительно длительные романтические отношения среди молодых пар в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Как и Уолстер (Хэтфилд), Уайт обнаружил, что физическая привлекательность действительно является чрезвычайно важным фактором, однако в исследованной им ситуации решающую роль в определении того, будет ли данная связь устойчивой или нет, играла *одинаковая степень* привлекательности мужчины и женщины, составляющих пару. Спустя девять месяцев после того, как пары начали встречаться, более глубокая связь наблюдалась там, где мужчина и женщина имели близкие оценки физической привлекательности, и менее глубокая - в парах, в которых мужчина и женщина отличались друг от друга по параметру физической привлекательности.

Данные исследования отношений мужчины и женщины со всей ясностью показывают важность той роли, которую игра-

ет физическая привлекательность при определении, кто кому нравится, причем как в ситуации краткого, так и длительного знакомства. Более того, вышеописанные исследования указывают на существование ясных и четких *культурных стандартов* этой привлекательности, по крайней мере, в Соединенных Штатах Америки, где и проводилось большинство исследований. Оценивающие без всякого труда судили о степени физической привлекательности, и их оценки совпадали одна с другой, иными словами, оказывались в высшей степени *надежными*.

Более того, при прочих равных условиях физическая привлекательность людей не только помогает предсказывать, захотят ли с ними встречаться другие люди или нет, но она также влияет на широкий диапазон атрибуций. Например, в одной из работ Карен Дайон и ее коллеги показывали студентам фотографии трех человек такого же студенческого возраста, причем фотографии были специально подобраны так, чтобы представлять три степени физической привлекательности: на одной - был изображен привлекательный человек, на другой - менее привлекательный, на третьей - непривлекательный. Испытуемым предлагалось оценить людей на фотографиях по двадцати семи различным чертам личности, а также предсказать, насколько счастливы будут эти люди. В результате физически привлекательным людям досталось подавляющее большинство самых желанных черт и больше всего предсказанного счастья в будущем. Причем результат не зависел от того, оценивали ли мужчины мужчин, мужчины женщин, женщины мужчин, или женщины женщин.

Удивитесь ли вы, если узнаете, что большинство согласно с тем, что так называемым «красивым людям» присущи и соответствующие черты личности? Вероятно, нет. С раннего детского опыта мы учимся тому, что с добродетелью ассоциируется определенный эталон красоты. Диснеевские фильмы и иллюстраторы детских книжек научили нас, что мягкие и очаровательные героини - такие, как Белоснежка, Золушка и Спящая Красавица, впрочем, как и принцы, ухаживающие за ними и завоевывающие их сердца, - выглядят на одно лицо! У них у всех обычные черты, маленькие дерзкие носики, огромные глаза, хорошо очерченные губы и стройные атлети-

ческие тела без каких бы то ни было недостатков. Они все выглядят как популярные куклы Барби и Кен - на одно лицо! Нет необходимости подробно останавливаться на том, как в таком случае изображают злых мачех, сводных сестер, великанов, троллей и злых королев.

В дополнение ко всему, эти культурные стандарты всячески поддерживает и телевидение: для исполнения ролей героинь и героев популярных телевизионных «мыльных опер» и комедий положений, идущих в «прайм-тайм», специально подбираются актеры и актрисы, совпадающие с американским стереотипом красоты. А кроме того, есть еще и рекламные ролики! Всякий, кто значительное время проводит у телевизора, подвергает себя продолжительному воздействию потока пропаганды, нацеленной на то, чтобы продать потребителю красоту, упакованную в тюбик или флакон. Шампуни, кремы для кожи, дезодоранты, зубная паста - все это раскупается за счет распространения одной простой идеи: именно эти товары сделают вас прекрасными, желанными и в конце концов удачливыми! И показ подобных вещей действительно *оказывает* воздействие. Например, в одном из экспериментов девушкам в возрасте от 16 до 18 лет систематически показывали около пятнадцати телевизионных рекламных роликов, превозносящих достоинства различных косметических средств. В то же время контрольная группа девушек-подростков смотрела пятнадцать рекламных роликов, никак не связанных с товарами, «делающими вас красивой». Некоторое время спустя всех девушек-испытуемых попросили проранжировать относительную важность десяти индивидуальных свойств - таких, например, как сексуальность, ум, приятное личико, трудолюбие и так далее. В результате те девушки, которые смотрели рекламу косметических средств, чаще, чем члены контрольной группы, считали свойства, связанные с красотой, более важными, чем другие качества.

Как выясняется из нашей дискуссии, культурным стандартам красоты обучаются с раннего детства. Если мы учимся тому, что такое красота, по диснеевским фильмам, или по картинкам в детских книжках, или глядя на экран телевизора, то из этого с неизбежностью должно следовать, что влиянию подобных культурных норм будут подвержены даже самые

маленькие. Так оно и есть: в своем поразительном исследовании Карен Дайон и Эллен Бершейд обнаружили, что уже в *детском саду* дети чутко реагируют на физическую привлекательность своих сверстников!

В своей работе Дайон и Бершейд сначала поручили нескольким независимым экспертам (аспирантам) оценить физическую привлекательность детей, посещавших детский сад. Затем экспериментаторы определили: кто кому из детей нравится? Они обнаружили, что для детей важную роль играла все та же физическая привлекательность. Наиболее четкие результаты были получены для мальчиков: физически привлекательные мальчики нравились другим детям больше, чем физически непривлекательные. Более того, непривлекательных мальчиков считали более агрессивными, чем их привлекательных приятелей, и когда детей просили назвать тех, кого в группе они больше всего «боятся», то в первую очередь они обычно указывали на внешне непривлекательных мальчиков.

Конечно, вполне могло случиться, что менее привлекательные дети на самом деле *вели* себя более агрессивно, однако поскольку экспериментаторы не следили за реальным поведением детей в детском саду, эта возможность осталась неисследованной. В то же время существует независимое подтверждение тому, что люди склонны возлагать меньше вины на физически привлекательных детей вне зависимости от их конкретной ответственности.

Этот результат получен в еще одной работе Карен Дайон. Она попросила испытуемых-женщин изучить отчеты о достаточно бурных беспорядках в классе, составленные, очевидно, учителем. К каждому отчету была приколота фотография ученика, про которого было сказано, что именно он выступил зачинщиком беспорядков. В одних случаях с фотографий глядели лица физически привлекательных мальчиков или девочек, в других - непривлекательных мальчиков или девочек. Испытуемые-женщины были склонны винить в происшедших беспорядках менее привлекательных детей, а также полагать, что такое поведение типично для данных детей.

Однако в случаях, когда на фотографиях были представлены физически привлекательные дети, эти же женщины были склонны искать своего рода *оправдания* их «подрывным» дей-

ствиям. Как заявила одна из женщин по поводу изображенной на фото девочки: «Она хорошо играет со всеми остальными детьми, но, как это бывает со всеми, день на день не приходится. Не стоит воспринимать ее жестокость слишком серьезно». Когда те же «обстоятельства дела», описанные теми же словами, сопровождали фотографию непривлекательной девочки, типичный комментарий респонденток звучал приблизительно так: «Думаю, данная девочка должна быть настоящим испытанием для учителя. Скорее всего, она старалась задирать других ребят своего возраста. Все сходится: это тяжелый случай».

Таким образом, похоже, что сомнения трактуется в пользу привлекательных детей: на их дурное поведение предпочитают смотреть как на вполне простительные отклонения от нормы, вызванные влиянием ситуации, других людей или несчастного случая. В то же время менее привлекательные дети, по мнению респонденток, не столь легко поддаются обстоятельствам: их дурное поведение приписывается *внутренним* причинам - стойким диспозициям.

Точно так же физическая привлекательность, кажется, имеет важные последствия и в мире бизнеса. Ирен Фриз и ее сотрудники оценивали привлекательность более семи сотен молодых людей обоих полов и прослеживали их профессиональную карьеру на протяжении десяти лет, начиная с момента получения диплома магистра делового администрирования. Результаты оказались совершенно недвусмысленными. Так, среди мужчин физическая привлекательность прямо связана с более высокой стартовой зарплатой. Более того, эта связь не ослабевает со временем, хотя, казалось бы, работодатели могли узнать своих сотрудников более глубоко: привлекательные работники продолжали зарабатывать больше, чем их не столь привлекательные коллеги, на протяжении всех десяти лет. У женщин внешняя привлекательность не оказывала реального влияния на *стартовую* зарплату, однако это влияние начинало сказываться по прошествии некоторого времени и продолжалось вплоть до завершения исследования.

В этом исследовании привлекательность оценивалась по пятибалльной шкале, и ученые смогли подсчитать, что каж-

дый балл «стоил» приблизительно 2150 долларов. Таким образом, если рассматривать ситуацию с чисто теоретической точки зрения, то можно прийти к следующему выводу: одна простая пластическая операция, которая улучшила ваш внешний вид с «2» баллов до «4», означала бы прирост вашего годового дохода на 4300 долларов!

Физическая привлекательность не всегда представляет собой «улицу с односторонним движением». Например, нам с Харольдом Сайголлом удалось продемонстрировать, что привлекательные женщины оказывают большее воздействие на мужчин, чем менее привлекательные, а хорошо это или плохо - зависит от обстоятельств.

В нашем эксперименте внешность женщины делали либо привлекательной, либо непривлекательной. Это достигалось следующим образом: была выбрана красивая от природы женщина, и в тех экспериментальных условиях, когда она должна была выглядеть непривлекательно, ее обряжали в неподходящую по размеру, мешковатую и некрасивую одежду, а на голову надевали парик, вьющиеся светлые волосы которого дисгармонировали с цветом кожи женщины, и саму кожу гримировали так, чтобы она выглядела сальной и нездоровой. Представленная студентам-мужчинам как аспирантка, специализирующаяся в области клинической психологии, эта женщина проводила с ними собеседование, в конце которого она формулировала для каждого из испытуемых клиническую оценку его личности. Одна половина испытуемых получала в высшей степени положительную оценку, а вторая половина - отрицательную.

Мы обнаружили, что в случае, когда оценивающая аспирантка выглядела непривлекательно, мужчины, казалось, мало обращали внимания на то, какую оценку они получили - положительную или отрицательную: в обеих ситуациях женщина им нравилась умеренно. Однако, когда женщина выглядела красавицей, то она очень нравилась испытуемым-мужчинам в том случае, если оценивала их положительно, и не нравилась в большей степени, чем в любых других экспериментальных условиях, если она оценивала испытуемых отрицательно. Достаточно интересным представляется и тот факт, что студенты, получившие отрицательную оценку со стороны

привлекательной женщины и утверждавшие, что она им не нравится, в то же время выражали живейшее желание еще раз вернуться к контактам с этой женщиной во время будущих экспериментов. Похоже, что отрицательные оценки, сделанные красивой женщиной, столь важны для испытуемых, что те хотели бы получить возможность повторить процедуру с целью изменить о себе впечатление.

Аналогичным образом, Харольд Сайголл и Нэнси Остроув показали, что люди испытывают склонность благоволить красивой женщине, правда, до тех пор, пока не начнут подозревать, что она просто пользуется своей красотой в каких-то дурных целях. В их эксперименте студентов и студенток познакомили с отчетом об уголовном деле, из которого ясно следовало, что обвиняемая виновна в инкриминированном ей преступлении. После этого каждый из испытуемых должен был вынести свой «приговор», дав обвиняемой срок, которого, по мнению испытуемого, преступница реально заслуживала.

Результаты оказались следующими: в тех случаях, когда преступление никак не было связано с внешней привлекательностью обвиняемой (скажем, воровство), «приговоры» были более мягкими, если обвиняемая была внешне привлекательной. Зато когда преступление было связано с внешней привлекательностью обвиняемой (например, в случае аферы, в результате которой обвиняемая убедила холостяка среднего возраста вложить деньги в корпорацию, существовавшую только на бумаге), то привлекательные обвиняемые получали гораздо более *суровые* приговоры.

Следует отметить, что описанный феномен не ограничивается суждениями, сделанными людьми только в гипотетических ситуациях. Так, Крис Дауне и Филип Лайонс исследовали суммы штрафов и залогов, назначенные реальными судьями в реальных судебных процессах; были проанализированы судебные приговоры, вынесенные в отношении 915 женщин и 1320 мужчин, обвиненных либо в тяжких, либо в уголовно наказуемых, но не очень серьезных преступлениях. Исследователи обнаружили, что в тех случаях, когда речь шла о серьезных преступлениях, физическая привлекательность обвиняемых не оказывала влияния на решение судьи; что же касается незначительных проступков, то судьи были куда бо-



лее снисходительны к физически привлекательным обвиняемым, приговаривая их к уплате значительно меньших сумм штрафов и меньших сумм залога, чем это делалось в отношении сравнительно непривлекательных обвиняемых.

Эффекты физической привлекательности человека простираются гораздо дальше того, насколько высоко мы его оцениваем или насколько поддаемся его *личному* влиянию; привлекательность одного человека может также изменить наше восприятие тех, с кем он общается. Так, эксперимент Харольда Сайголла и Дэвида Лэнди демонстрирует, что мужчина воспринимается другими по-разному в зависимости от того, появился ли он в компании привлекательных женщин или в компании непривлекательных. В данном эксперименте испытуемые, увидев мужчину, сидящего рядом с исключительно привлекательной женщиной, были склонны испытывать к нему большую симпатию и оценивать его как более дружелюбного и уверенного в себе человека, чем другие испытуемые, увидевшие *того же* мужчину сидевшим рядом с женщиной внешне непривлекательной!

Принимая во внимание все вышеописанные результаты, мы приходим к выводу, что красота - это не только нечто внешнее. На нас *оказывает* воздействие физическая привлекательность, и до тех пор, пока ее носители откровенно не злоупотребляют ею, мы склонны испытывать к ним большую симпатию и больше вознаграждать их, чем менее привлекательных. Более того, в ситуациях неопределенности, связанных с возникновением различных проблем и нарушением привычного порядка, мы склонны трактовать сомнения в пользу красивых людей: с ними мы обходимся более благосклонно, чем с менее привлекательными. И начинается подобное разграничение с самого раннего возраста.

Самым тревожным аспектом вышесказанного является большая вероятность того, что подобное предпочтительное отношение к красавцам и красавицам содержит в себе семена самореализующегося пророчества. Мы знаем: то, как к людям относятся другие люди, оказывает воздействие на то, как они начинают думать о себе самих. Подтверждением этой мысли служит остроумный эксперимент, проведенный Марком Снайдером, Элизабет Декер Танке и Эллен Бершейд.

Поставьте себя на место их испытуемого - типичного студента-старшекурсника. Вы добровольно согласились принять

участие в исследовании того, «как люди знакомятся друг с другом». Вы должны составить пару со студенткой, и якобы для того, чтобы между вами не было невербальной коммуникации, эта студентка находится в другой комнате. Хотя вы не видели свою партнершу, вас снабдили пакетом информации о ней, включая фотографию, полученную с помощью фотокамеры-поляроида. А теперь задумайтесь: если вам предоставится возможность поговорить с этой девушкой по внутреннему телефону, окажет ли на ваше впечатление о собеседнице степень ее физической привлекательности, о которой вы можете судить по фотографии? Снайдер, Танке и Бершейд обнаружили, что да, *окажет*.

Как мог заподозрить читатель, фото, полученное испытуемым, на самом деле *не было* портретом его реальной партнерши, с которой он разговаривал. Одни испытуемые получили фотографию очень привлекательной женщины, другие - относительно непривлекательной. Однако снимок сделал свое дело: испытуемые, полагавшие, что разговаривают по внутреннему телефону с привлекательной партнершей, оценили ее как более уравновешенную, обладающую большим чувством юмора и более умную в общении, чем испытуемые, которые считали, что они разговаривают с непривлекательной женщиной. Это и неудивительно, поражает *другое*: когда магнитофонную пленку с записью беседы испытуемого с партнершей дали прослушать независимым наблюдателям, а фото женщины *не показали*, намного большее впечатление на них произвела та женщина, которую студенты-испытуемые *считали* физически привлекательной! Короче, когда партнер полагал, что разговаривает с привлекательной женщиной, он и старался говорить с ней таким образом, чтобы выявить все ее лучшие и наиболее яркие качества. И когда независимые наблюдатели прослушивали их беседу, то оценивали партнершу, как более привлекательную, более уверенную, живую и сердечную женщину по сравнению с той, которую партнер считал менее красивой.

Таким образом, физически привлекательные люди могут начать сами думать о себе как о «хороших» или «вызывающих всеобщую любовь» просто потому, что другие беспрерывно именно так к ним и относятся. И наоборот, люди невзрачные могут начать думать о себе, как о «плохих» или

«нелюбимых», потому что к ним постоянно так относятся, начиная даже с детского возраста. В конце концов люди могут начать вести себя в соответствии со своей Я-концепцией, то есть в соответствии с тем, какими их считали с самого начала!

А теперь, пожалуйста, не упустите из виду одно обстоятельство. Обсуждая понятие *красоты*, мы по большей части концентрировали наше внимание лишь на красоте визуальной, внешней. Разумеется, есть и другая красота. Однако механизмы нашего зрительного восприятия оказывают чудовищно консервативное влияние на наши чувства и действия. Мы словно навек повенчаны со своими глазами, особенно когда те служат средством определения физической привлекательности. И, как нам уже довелось видеть, стоит только категоризировать какого-то человека как «прекрасно\*выглядящего» или, наоборот, «невзрачного», как мы тут же стремимся приписать ему и совсем другие качества: например, хорошо выглядящие люди с большей вероятностью поразят нас сердечностью, сексуальностью и обаянием, нежели невзрачные.

Позже в этой главе мы еще поговорим о так называемых группах сенситивного тренинга, некоторые из них позволяют людям вступать в невизуальное сенсорное общение друг с другом. Например, одно из таких упражнений дает возможность «выключать зрение» и знакомиться друг с другом исключительно посредством осязания. Обычно после участия в одном из таких упражнений члены группы сообщали о значительном ослаблении их первоначальных стереотипов. Прежде всего люди обнаруживают, что в ситуациях, когда исключен зрительный контакт, трудно говорить о чьей-либо «невзрачности». Более того, участники подобных тренингов часто с удивлением обнаруживают, что, скажем, исключительно сердечный, мягкий и сенситивный человек (с которым они осуществляли невизуальный контакт) «в реальности» оказывается прыщавым парнем, внешний вид которого вызывает ироническую улыбку. Насколько подобный опыт может заставить людей осознать невизуальные аспекты красоты, настолько может быть снижена и та доля несправедливости, которая происходит вследствие неравномерного «распределения» между людьми физической красоты.

## СИМПАТИЯ И СХОДСТВО

Представим себе следующую ситуацию. Линн идет на вечерний коктейль, где ее знакомят с Сьюзан. Несмотря на то что они поболтали совсем недолгое время, выяснилось, что у обеих женщин наблюдается полное согласие по нескольким темам, включая несправедливую структуру взимания подоходного налога, роль Дугласа Макартура в мировой истории, а также важность преподавания гуманитарных дисциплин. Вернувшись домой, Линн рассказывает мужу о своей новой знакомой, о том, насколько та ей нравится, и вообще, какая это прекрасная и умная женщина.

В буквальном смысле *десятки* строго контролируемых экспериментов Донна Берна и его сотрудников устойчиво подтверждают такой феномен: если все, что вы знаете о человеке, - это его мнения по ряду вопросов, то, чем более сходны окажутся эти мнения с вашими, тем больше этот человек вам понравится.

Почему согласие во мнениях и оценках играет столь важную роль? Существуют по меньшей мере два возможных объяснения. Первое состоит в том, что люди, разделяющие наше мнение по тому или иному вопросу, обеспечивают своего рода социальную валидацию наших убеждений, иными словами, они дают нам почувствовать себя правыми. Их подтверждение нашей правоты служит нам своеобразным *вознаграждением*, а поэтому нам и нравятся люди, которые с нами согласны. Еще более важным может оказаться противоположный импульс: как утверждал Милтон Розенбаум, наше желание держаться подальше от тех, кто не разделяет наших мнений и убеждений, сильнее потребности общаться с теми, чьи аттитюды схожи с нашими. Это происходит потому, что если человек не согласен с нами, то возникает вероятность, что мы не правы; подобная альтернатива является, в свою очередь, своеобразным *наказанием*, поэтому мы не любим тех людей, которые с нами не согласны.

Есть и второе объяснение. Возможно, мы делаем определенные нелицеприятные выводы в отношении характера человека, выразившего несогласие с нами по какому-то существенному вопросу, *вовсе не потому*, что это указывает на

нашу неправоту. Скорее, нами движет подозрение, что отличное от нашего мнение человека по данному вопросу указывает, судя по нашему прошлому опыту, на определенные свойства этого человека - такие, как непривлекательность, аморальность или глупость.

Предположим, например, что вы убеждены в том, что уголовные наказания за употребление наркотиков слишком суровы. И вот вы встречаете женщину, которая уверяет вас, что наркоманов следует заключать в тюрьму на несколько лет. Затем на сцену выступаю я и прошу вас ответить на вопрос, нравится ли вам эта женщина, а вы отвечаете: «Нет». Должен ли я заключить, что: 1) она вам не нравится, потому что ее рассуждения заставляют вас задуматься о неправоте вашей собственной позиции; 2) женщина вам не нравится, потому что ваш прошлый опыт подсказывает, что тот, кто обычно требует суровых наказаний для наркоманов, сам, как правило, на поверку оказывается человеком неприятным, аморальным, бесчеловечным, фанатичным, суровым, жестоким, стандартно мыслящим, предпочитающим карать и глупым?

Без сомнения, оба указанных фактора играют свою роль, однако имеются некоторые свидетельства, говорящие о том, что роль второго фактора менее существенна. Это следует из результатов блестящего исследования Харольда Сайголла, посвященного психологическим эффектам обращения в другую «веру».

Сайголл показал, что в случае, когда люди серьезно вовлечены в ту или иную проблему, они предпочитают иметь дело с человеком, несогласным с их мнением, а не с человеком, согласным с ними, если могут преуспеть в обращении первого в свою «веру». Короче, Сайголл продемонстрировал, что людям больше нравятся «новообращенные», чем лояльные члены «паствы». Очевидно, чувство собственной компетентности, которое овладевает людьми, когда они добиваются обращения другого человека в их «веру», преобладает над любыми тенденциями, в соответствии с которыми следовало бы активно не любить того, кто поначалу придерживался «ужасных», с вашей точки зрения, мнений.

Здесь следует отметить еще один дополнительный фактор: мы, люди, настолько уверены в существовании связи

между сходством аттитюдов и симпатией, что, если нам кто-то нравится, мы тут же предположим, что его аттитюды должны быть похожими на наши. Таким образом, причинно-следственная связь действует в обоих направлениях: при прочих равных условиях нам нравятся люди, чьи аттитюды схожи с нашими, и, если нам кто-то нравится, мы приписываем ему аттитюды, похожие на наши собственные.

### **СИМПАТИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ, СИМПАТИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАМ И САМООЦЕНКА**

Есть еще одна причина, по которой мы склонны испытывать симпатию по отношению к тем, кто придерживается мнений, сходных с нашими. Исследования показали следующую закономерность: когда мы узнаем, что кто-то разделяет наши мнения, мы скорее поверим, что сразу же понравимся этому человеку, если ему доведется нас узнать.

Это обстоятельство может оказаться чрезвычайно важным, поскольку, как выяснилось, если сравнивать между собой различные факторы возникновения симпатии, то мощнейшая детерминанта того, нравится ли одному человеку другой, заключается в том, нравится ли первый второму. В работах многих исследователей показано: когда другие испытывают к нам симпатию, мы также склонны испытывать ее по отношению к ним. Более того, просто *вера* в то, что вы кому-то нравитесь, может запустить в действие серию раскручивающихся по спирали событий, которые будут способствовать усилению чувства симпатии между вами и другим человеком. Как же конкретно работает этот механизм?

В качестве иллюстрации вообразим, что вы и я были приглашены на вечеринку, где нас познакомил общий приятель, и мы немного поговорили на достаточно общие темы. Спустя несколько дней по дороге в университет наш общий друг сообщает вам, что после той вечеринки я сказал в ваш адрес нечто весьма лестное. Если нам доведется встретиться еще раз, то, как вы думаете, каковы будут ваши действия?

Могу высказать собственное предположение: вероятнее всего, знание о том, что вы мне понравились, приведет вас к

тому, что и я буду вызывать у вас симпатию, и вы своими действиями постараетесь показать мне это: будете шире улыбаться, кое-что расскажете о себе, словом, ваше поведение будет более располагающим, чем в случае отсутствия такой информации. А как вы полагаете, какой эффект произведут ваши действия на мое собственное поведение? Благодаря вашему сердечному и доброжелательному поведению, мое расположение к вам, вне всякого сомнения, только возрастет, и я, в свою очередь, начну выражать свою симпатию к вам, что в свою очередь... и так далее.

Однако рассмотрим другую возможность: а что, если наш общий приятель был не до конца правдив? Что если он сообщил, что мы, безусловно, очень понравимся друг другу, как только узнаем друг друга получше, и, чтобы «мяч покатился», сообщил вам о моих симпатиях, хотя я их открыто и не выражал? Каковы шансы того, что его план (если он не будет раскрыт), задуманный с самыми благими намерениями, сработает? Если бы вы и я участвовали в качестве испытуемых в недавнем эксперименте Ребекки Кёртис и Кима Миллера, то указанная схема сработала бы на все сто!

Кёртис и Миллер убедили одних испытуемых в том, что они нравятся своему партнеру, а других - в том, что они партнеру не нравятся. В последующем взаимодействии те испытуемые, которые думали, что вызывают у партнера симпатию, вели себя более располагающе, чем испытуемые, которые считали, что они симпатии не вызывают: то есть первые больше раскрывались в беседах, меньше выражали несогласие с партнером, в общем, вели себя по отношению к тому, кому (как они думали) нравились, более сердечно и дружелюбно, чем те, кто думал, что они партнеру не нравятся.

Более того, испытуемые, полагавшие, что они вызывают симпатию партнеров, действительно *вызвали* их симпатию, в то время как испытуемые, полагавшие, что они не вызывают симпатию партнеров, как раз и не *вызвали* их симпатию. Таким образом, интересно, что поведение испытуемых, считавших, что они либо нравятся, либо не нравятся своим партнерам, вызывало ответное поведение партнеров, притом что партнеры - напоминаю! - на самом деле первоначально *не выражали* своей симпатии или антипатии по отношению к

испытуемому! Партнеры, таким образом, были склонны вести себя «зеркально» по отношению к испытуемым: когда они взаимодействовали с выразившими свою симпатию испытуемыми, то и они в свою очередь начинали вести себя с ним более открыто и дружелюбно, по сравнению с теми, кто взаимодействовал с испытуемыми, которые не выразили к ним свою симпатию.

Данные результаты в который раз демонстрируют, сколь широко распространен ранее обсуждавшийся феномен самореализующегося пророчества: наши убеждения независимо от того, верны они или неверны, играют значительную роль в формировании облика реальности.

Как мы видели, ощущение того, что вы кому-то нравитесь, делает вас более любящим. И это не все: чем более мы неуверенны и мучимы сомнениями, тем большую симпатию испытываем к тому, кому нравимся.

Во впечатляющем эксперименте Элайн Уолстер (Хэтфилд) к студенткам, ожидавшим результаты своих личностных тестов, подходил довольно приятный, симпатичный, хорошо одетый молодой человек (на самом деле, это был помощник экспериментатора). Молодой человек заводил с испытуемыми беседу, во время которой давал понять, что девушка ему нравится; он совсем было собирался назначить ей свидание, как в этот момент в комнату входил экспериментатор и уводил девушку в кабинет, чтобы проинформировать ее о результатах тестирования. В кабинете испытуемой предоставлялась возможность прочитать оценку своей личности, полученную в результате проведенных тестов. Одни студентки получили в высшей степени положительные характеристики, специально составленные таким образом, чтобы временно повысить их самооценки, а другие - более отрицательные характеристики, составленные таким образом, чтобы временно понизить их самооценки. В качестве завершающей части эксперимента, девушкам было предложено с помощью сравнительных оценок определить, насколько им нравятся различные люди - преподаватель, подруга, «...и, поскольку мы оставили одну строчку пустой, почему бы вам не оценить того парня, с которым вы вместе были в приемной, ожидая результатов?»



Оценки оказались следующими. Те студентки, которые получили неблагоприятную информацию о себе (якобы на основе личностных тестов), проявили гораздо большую симпатию к молодому человеку, которому, по их мнению, они понравились, по сравнению со студентками, чьи результаты тестов оказались весьма благоприятными. Короче: нам нравится, когда *мы* нравимся; и чем менее мы уверены в себе, тем более нам нравятся те, кому нравимся *мы*.

Одно из следствий данного эксперимента заключается в том, что уверенные в себе люди - это люди, одновременно и менее «нуждающиеся», иначе говоря, они с меньшей вероятностью поддадутся на ухаживания первого встречного. Также как умирающий от голода человек съест абсолютно любую пищу, а сытый человек будет более разборчив в еде, - точно так же и неуверенный в себе человек с симпатией отнесется к любому, кто проявит к нему интерес, а уверенный в себе человек окажется более разборчивым. Более того, неуверенный человек будет даже искать *менее привлекательного* партнера с целью уменьшить вероятность оказаться отвергнутым!

Это предположение было проверено в интересном эксперименте Сары Кислер и Роберты Барал. Они убеждали студентов-испытуемых в том, что результаты их тестов на интеллектуальные достижения либо очень высоки, либо очень низки, после чего экспериментатор объявляла перерыв и вместе с испытуемыми направлялась в кафе. Зайдя туда, экспериментатор «случайно» замечала знакомую студентку, в одиночестве сидевшую за столиком, подсаживалась к ней и знакомила с ней студента-испытуемого; разумеется, сидящая в кафе девушка была помощницей экспериментатора и оказывалась там не случайно. В одном случае, согласно условиям эксперимента, девушка выглядела исключительно привлекательно, в другом - менее привлекательно.

Исследователи наблюдали за уровнем «романтического интереса», проявленного испытуемыми: пытались ли они предлагать девушке встретиться вновь, заплатить за кофе, попросить «телефончик», уговорить остаться подольше в кафе и тому подобное. Результаты оказались достаточно интересными: те испытуемые, которым внушили уверенность в себе (то есть получившие якобы высокие результаты), выказали боль-

ше интереса к «привлекательной» девушке; а испытуемые, которые чувствовали себя неуверенно, больше заинтересовались «непривлекательной» девушкой.

Продолжая ту же линию анализа, Джоэл Груб и его коллеги обнаружили, что мужчин с низкой самооценкой более привлекают «традиционно ориентированные» женщины, а мужчины с высокой самооценкой более склонны испытывать тягу к «нетрадиционно ориентированным» женщинам, то есть к женщинам, исповедующим феминистские ценности. Груб предположил, что мужское предубеждение против феминисток и других нетрадиционных типов женщин может частично являться следствием попыток мужчин защитить свою самооценку перед лицом возникающей угрозы. Иначе говоря, женщина, имеющая нетрадиционные взгляды, обычно кажется более напористой и независимой, чем ее более традиционно ориентированная подруга; указанные черты личности могут угрожать чувствам контроля и автономии у мужчин с низкой самооценкой, и с целью защиты своего Я-образа такой мужчина всячески умаляет достоинства женщины с нетрадиционными взглядами. А мужчина с высокой самооценкой, по определению, более уверен в себе, и, следовательно, испугать его не так легко, поэтому у такого мужчины отсутствует потребность в умалении достоинств напористой и независимой женщины.

Существует великое множество факторов, способных повлиять на самооценку человека и, таким образом, оказать важное воздействие на его избирательность на «рынке межличностных симпатий». Как уже известно читателю, одним из таких факторов является физическая привлекательность: к людям привлекательным обычно относятся лучше, и это почти наверняка способствует росту самооценки. Так как же физическая привлекательность влияет на избирательность?

В исследовании, о котором сообщает Зик Рубин, нескольким молодым женщинам было предложено заполнить анкету, содержащую вопросы о том, с какими мужчинами они предпочитают встречаться; самих же женщин (в тайне от них) экспериментаторы проранжировали по степени физической привлекательности. Оценивая свои предпочтения, все женщины посчитали для себя приемлемым встретиться с теми мужчи-

нами, профессия которых считается высокопрестижной (например, с врачами или юристами), при этом отвергнутыми оказались мужчины с непрестижными профессиями (швейцары, буфетчики). Однако, когда речь зашла о том, чтобы оценить приемлемость или неприемлемость тех мужчин, чьи профессии относились скорее к «среднепрестижным» (электрики, бухгалтеры, водопроводчики), в оценках появлялись различия, обусловленные степенью внешней привлекательности *оценивающих*. Так, более привлекательные женщины оказались и более разборчивыми, указав, что подобные кандидатуры для них неприемлемы, а менее привлекательные женщины ответили, что и с мужчинами таких профессий они могли бы завязать отношения.

**Связь между сходством и симпатией к вам.** Если нам нравятся люди, придерживающиеся сходных с нами мнений, и если нам нравятся люди, которым нравимся мы сами, то не следует ли из этого, что нам *особенно* понравится человек, если мы узнаем, что он одновременно *и* похож на нас *и* испытывает к нам симпатию?

Хотя здравый смысл, казалось бы, подтверждает это, на самом деле ответ будет: *нет*. Факты свидетельствуют, что два указанных фактора не являются аддитивными, то есть они не суммируются. В эксперименте, который мы провели вместе с Эдвардом Джонсом и Линдой Белл, было показано, что, хотя нам и приятно, когда мы нравимся человеку, который разделяет наши ценности и мнения, однако *гораздо более* привлекательной оказывается ситуация, когда мы нравимся тому, кто их *не* разделяет.

В нашем эксперименте каждая из студенток-испытуемых имела короткую беседу с другой студенткой, в результате выяснялось, что они либо согласны по ряду вопросов, либо нет. После беседы экспериментаторы устроили так, чтобы испытуемая «случайно» подслушала разговор еще одной студентки и своей собеседницы (на самом деле это была помощница экспериментаторов), делившейся своими впечатлениями об испытуемой: подставная студентка в одних экспериментальных условиях давала понять, что испытуемая ей понравилась, а в других - давала понять, что не понравилась. Какой эффект оказала эта информация на мнение *испытуемой* о

собеседнице? Наибольшую симпатию испытуемые выражали тем собеседницам, с которыми у них имелись *несхожие* аттитюды, но которым испытуемые *понравились*.

Таким образом, хотя, в общем, нам нравятся люди, чьи аттитюды близки к нашим собственным, однако встреча с человеком, которому мы нравимся, *несмотря на* расхождение во мнениях по каким-то вопросам, приводит нас к мысли о том, что, следовательно, в нас самих есть нечто особенное и уникальное, что привлекло этого человека. Короче говоря, в ситуациях, когда мнения расходятся, люди склонны приходить к заключениям типа: «Этому человеку нравлюсь я *сам*, а не мое мнение». А поскольку это умозаключение приносит особое удовлетворение, то и мы испытываем к данному человеку особую симпатию.

## ПРИБРЕТЕНИЕ И ПОТЕРЯ СИМПАТИИ

Мы уже убедились в том, что если мы кому-то нравимся, то это увеличивает вероятность и нашей симпатии к этому человеку. Давайте подробнее рассмотрим эту связь.

Вообразим, что на коктейле вы встречаете незнакомую девушку, и между вами завязывается оживленная беседа. Спустя некоторое время вы просите прощения и удаляетесь, чтобы заново наполнить ваш бокал, а когда возвращаетесь, то видите, что ваша новая знакомая стоит к вам спиной, столь же оживленно беседуя с кем-то еще, и предметом их беседы являетесь как раз вы! Естественно, вы стараетесь подслушать, о чем они говорят. Совершенно ясно, что сказанное девушкой в ваш адрес окажет воздействие на ваши чувства к ней. По всему видно, что у нее нет каких-то скрытых мотивов; она даже и не подозревает, что вы подслушиваете. Поэтому, если она рассказывает собеседнику, какое благоприятное впечатление вы на нее произвели, как вы ей понравились, каким блестящим, умным, обаятельным, любезным, искренним и восхитительным человеком вы ей показались, то догадываюсь, это произведет положительный эффект: вы также начнете ей симпатизировать. В то же время, если из ее речей будет следовать, что вы не произвели на нее впечатления, что вы ей не нравитесь, что она нашла вас тупым, скучным, лживым, глупым и вульгарным, то можно догадаться, что эти

откровения отрицательно повлияют на ваши симпатии в отношении этой девушки.

Идем дальше. Уверен, все вышесказанное не показалось вам очень интересным, для вас не новость, что, чем больше хорошего мы слышим о себе, тем больше нам нравится автор комплиментов, впрочем, до тех пор, пока он не пытается нами манипулировать. И соответственно, чем больше мы слышим плохого в свой адрес, тем большую антипатию испытываем к тому, кто это говорит. Казалось бы, это общеизвестно, однако на самом деле *это неверно*.

Представьте себе, что вы посетили подряд семь коктейлей, и надо ж было случиться чуду из чудес: на всех приемах повторилась одна и та же ситуация! Вы болтаете с девушкой несколько минут, затем покидаете ее на время, а когда возвращаетесь, она, не зная о вашем присутствии у себя за спиной, рассказывает о вас кому-то третьему. Во всех семи случаях это та же самая девушка, и ее реакция на вас может оставаться одинаковой на всех семи приемах, а может и различаться от приема к приему.

Из всех возможных вариантов четыре представляют для меня повышенный интерес: 1) во всех семи случаях вы слышите из уст этой девушки исключительно положительные слова в свой адрес; 2) во всех семи случаях вы слышите нечто исключительно отрицательное в свой адрес; 3) на первых двух приемах ее оценки в ваш адрес отрицательные, но затем они начинают постепенно сдвигаться в лучшую сторону, пока не станут «исключительно положительными» (как в первом варианте), и дальше остаются на том же уровне; 4) на первых двух приемах ее оценки положительные, затем постепенно они снижаются, пока не достигают уровня «исключительно отрицательных», оставаясь и дальше на том же уровне.

А теперь вопрос: какая из описанных ситуаций сделает девушку наиболее привлекательной в ваших глазах?

Согласно самому простому представлению о симпатии, как следствии соотношения вознаграждений и издержек, более всего девушка понравится вам в первом случае, когда она говорила о вас исключительно положительные вещи, и менее всего она понравится (или более всего *не* понравится) во втором случае, когда все сказанное девушкой было, напротив,

исключительно отрицательным. Это представляется очевидным: поскольку положительные оценки являются своего рода вознаграждением, то чем их больше - тем лучше, и наоборот, поскольку отрицательные оценки являются своего рода наказанием (издержками), то, соответственно, чем таких оценок больше - тем хуже. Однако несколько лет назад я разработал теорию межличностной аттракции, названную *теорией приобретений-потерь* и приводящую к несколько иному предсказанию. Теория очень проста: она предполагает, что *рост* уровня позитивного, вознаграждающего поведения со стороны другого человека оказывает большее воздействие на индивида, чем неизменная, инвариантная «награда», исходящая от того же человека. Следовательно, если мы рассматриваем симпатию как вознаграждение, то тот человек, чья симпатия к нам *будет возрастать со временем*, будет нравиться нам больше, нежели тот, кто всегда нам симпатизировал. Это справедливо даже и в том случае, если *объем* «вознаграждений» был больше со стороны нашего «постоянного поклонника».

Точно так же, *снижение* уровня вознаграждающего поведения другого человека окажет на нас большее воздействие, чем постоянное наказующее поведение с его стороны. Следовательно, человека, чья симпатия к нам *уменьшается со временем*, мы невзлюбим больше, чем того, кому мы всегда не нравились (даже если объем «наказаний» будет больше со стороны нашего «постоянного недоброжелателя»).

А теперь вернемся на минутку к нашим коктейлям. Имея в виду вышесказанное, я бы предположил, что более всего девушка понравится вам в ситуации *приобретения* (когда сначала она испытывала неприязнь к вам, но постепенно стала испытывать к вам симпатию), а менее всего - в ситуации *потери* (когда сначала она испытывала к вам симпатию, но постепенно стала испытывать к вам неприязнь).

Чтобы проверить мою теорию, мне требовался экспериментальный аналог описанной ситуации со следующими одна за другой встречами, однако с точки зрения контроля над течением эксперимента мне показалось существенным сжать несколько событий в одно, но более протяженное. В экспериментах такого рода важно, чтобы испытуемый был абсолют-

## ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

но уверен в том, что выносящий оценки человек не знает, что его подслушивают. Соблюдение этого требования необходимо, чтобы исключить возможность возникновения у испытуемого подозрений относительно того, не старается ли человек, говорящий в его адрес комплименты, намеренно ему польстить.

Подобная ситуация ставит экспериментатора перед сложной задачей. Центральной проблемой при выборе способов проведения эксперимента была проблема *доверия*. Как можно создать правдоподобную ситуацию, в которой испытуемый за короткий период времени: 1) вступит во взаимодействие с заранее подготовленным сообщником экспериментатора; 2) подслушает, как этот сообщник оценит испытуемого в разговоре с неким третьим участником; 3) еще раз включится в беседу с сообщником экспериментатора; 4) еще раз подслушает, как тот дает ему оценки; 5) снова вступит в беседу; 6) снова подслушает... и так далее, на протяжении нескольких циклов подобных эпизодов? Действительно, трудно будет придумать хоть какую-либо «официальную версию» для объяснения происходящего, а создать *осмысленную* «официальную версию», не вызывающую у испытуемых подозрений, - это кажется и вовсе невозможным.

Однако мы вместе с Дарвином Линдером все-таки придумали, как это сделать. Приемы, которые мы использовали, чтобы решить сформулированные выше проблемы, достаточно сложны, и знакомство с ними дает нам уникальную возможность снова заглянуть «за кулисы» необычайно завораживающей социально-психологической процедуры.

Я хотел бы описать наш эксперимент довольно детально в надежде, что это даст возможность читателю понять те трудности и то возбуждение, которые испытывают люди, проводящие эксперименты в социальной психологии:

Когда появилась студентка-испытуемая, экспериментатор поздоровался с ней и провел в комнату для наблюдателя, соединенную с главной комнатой для проведения экспериментов окном со специальным стеклом, обеспечивающим одностороннюю видимость, и звукоусилительной системой. Экспериментатор объяснил испытуемой, что на этот час запланирован эксперимент с двумя девушками: одной предстояла роль испытуемой, а другая должна была помогать в его проведении; поскольку эта студентка пришла первой, то она и будет помощницей. Сообщив это, экспериментатор

попросил студентку побыть некоторое время одной, а сам вышел якобы для того, чтобы посмотреть, не пришла ли вторая участница. Спустя несколько минут первая девушка увидела в одностороннее окно, как экспериментатор появился в главной комнате для проведения экспериментов с другой студенткой (на самом деле это была сообщница). Экспериментатор попросил сообщницу присесть и подождать его - он вскоре вернется и объяснит ей условия эксперимента.

Вслед за этим экспериментатор вновь появился в комнате для наблюдателя и начал инструктировать подлинную испытуемую, которая была убеждена, что она-то и есть «сообщница». Экспериментатор объяснил ей, что она должна будет помочь ему в проведении эксперимента на выработку речевых условных рефлексов у другой студентки. Процедура, продолжал экспериментатор, состоит в том, что он будет вознаграждать другую студентку всякий раз, когда в процессе беседы она произнесет определенные слова, и это, согласно гипотезе, должно увеличить частоту употребления данных слов. Особый интерес, говорил экспериментатор, вызывает не простое увеличение частоты употребления этих слов - это уже было обнаружено ранее. Но в данном эксперименте мы хотели бы узнать, перенесется ли частое употребление «поощряемых» слов в новую ситуацию - будет ли человек чаще употреблять их в беседе с кем-то другим, «кто его не поощрял к этому».

Далее экспериментатор объяснил испытуемой, что хотел бы выработать у другой студентки рефлекс использования существительных во множественном числе и добиться этого, незаметно поощряя ее за каждое их употребление одобрительным похмыкиванием. «Для нас важно ответить на вопрос: будет ли эта девушка часто употреблять существительные во множественном числе в беседе с *вами*, притом что вы девушку за это поощрять не станете?»

Затем испытуемой объяснили ее задачи: 1) она должна была внимательно слушать беседу другой студентки с экспериментатором и фиксировать, сколько раз та употребила существительные во множественном числе; и 2) ей следовало вовлечь эту студентку в серию разговоров, в которых употребление таких существительных никак бы не поощрялось, чтобы дать возможность экспериментатору послушать и выяснить, произошел ли искомый перенос условного рефлекса. После этого экспериментатор предупредил истинную испытуемую, что они будут беседовать с другой студенткой попеременно - сначала с ней заговорит испытуемая, потом экспериментатор, затем опять испытуемая, и так далее, до тех пор, пока у каждого не наберется в сумме по семь бесед с другой студенткой.

Экспериментатор пояснил испытуемой, что другая студентка не должна знать о цели проводимого эксперимента, чтобы его результаты были чистыми. Чтобы добиться этого, продолжал экспериментатор, следует использовать небольшой обман, и, всячески сожалея, что приходится прибегать к таким методам, экспериментатор все же считает необходимым сообщить другой студентке, что данный эксперимент имеет целью изучение межличностной привлекательности («Не улыбайтесь! Некоторые психологи действительно интересуются этим».)

Он сказал, что другой студентке якобы сообщат следующее: ей предстоит серия из семи коротких разговоров с испытуемой, и в промежутках между разговорами они обе - испытуемая и другая студентка - прой-



дут собеседования: с другой студенткой будет беседовать экспериментатор, а с испытуемой - ассистент (в другом помещении). Цель этих собеседований - выяснить, какие впечатления друг о друге сформировались у обеих студенток. В заключение экспериментатор пояснил испытуемой, что такая «официальная версия» даст возможность провести задуманный эксперимент на выработку условных рефлексов, поскольку другая студентка получит убедительное объяснение всей процедуры.

Главная переменная вводилась в процессе семи бесед экспериментатора и другой студентки, которая, напомним, была его сообщницей. В это время истинная испытуемая находилась в комнате для наблюдателя, слушая, о чем говорят собеседники и тщательно фиксируя, сколько раз другая студентка употребляла существительные во множественном числе. Поскольку испытуемая считала, что другая студентка думает, будто она принимает участие в эксперименте, посвященном изучению межличностных симпатий, то для экспериментатора было вполне естественно расспрашивать свою сообщницу о ее впечатлениях об испытуемой. Таким образом, испытуемая слышала о том, как ее оценивает другая студентка в семи беседах, следующих одна за другой.

Заметьте для себя: используя «официальную версию», содержащую еще одну «официальную версию» (насчет «эксперимента на межличностную аттракцию»), мы смогли достичь поставленной цели без возбуждения подозрений со стороны испытуемых (лишь четверо из восьмидесяти четырех заподозрили неладное!).

Итак, было создано четыре основные экспериментальные ситуации: 1) позитивная ситуация, когда все следующие друг за другом оценки испытуемой со стороны другой участницы были очень положительными; 2) негативная ситуация, когда все оценки были резко отрицательными; 3) ситуация приобретения, когда первые несколько оценок были отрицательными, но затем они постепенно становились все более положительными, достигая в итоге уровня, равного уровню положительной оценки в позитивной ситуации; 4) ситуация потери, когда первые несколько оценок были положительными, но затем они постепенно становились все более отрицательными, достигая в итоге уровня, равного уровню отрицательных оценок в негативной ситуации.

Результаты подтвердили наши предсказания. В ситуации приобретения другая студентка понравилась испытуемым гораздо больше, чем в ситуации позитивной оценки. Точно так же в ситуации потери другая студентка понравилась испытуемым гораздо меньше, чем в негативной ситуации. А теперь

припомните: общая теория вознаграждений-издержек рекомендовала бы простое алгебраическое суммирование вознаграждений и наказаний, что привело бы нас к несколько иным выводам.

Полученные в этом эксперименте результаты подтвердили нашу общую теоретическую позицию: приобретение оказывает большее воздействие на появление симпатии, чем набор только положительных событий; а потеря оказывает большее воздействие, чем набор только отрицательных событий. Должно быть, что-то подобное этому имел в виду философ Барух Спиноза, когда около трех столетий назад написал:

«Ненависть, полностью подавленная любовью, переходит в любовь, и эта любовь оказывается еще большей, чем та, которую не предваряла ненависть. Ибо тот, кто возлюбил объект, прежде ненавидимый или приносящий боль, испытывает удовольствие от самого факта любви.

К этому удовольствию, неразрывно связанному с любовью, прибавится и удовольствие, проистекающее оттого, что удалось снять боль, неразрывно связанную с ненавистью, и сопровождающееся осознанием того, что причиной любви является бывший объект ненависти».

Для того чтобы действовал эффект приобретений-потерь, необходимо наличие двух важных условий.

Первое состоит в том, что к приобретению или потере ведет отнюдь *не всякая* последовательность положительных или отрицательных утверждений - она обязательно должна быть логичной, свидетельствующей о реальном изменении отношения.

Другими словами, если вы даете мне понять, что считаете меня глупым и неискренним, а позже вы даете мне понять, что считаете меня великодушным и спортивным, то в данной смене мнений никакого приобретения нет ни по моему собственному определению, ни по тому, что дал Спиноза. Другое дело, если вы, первоначально дав понять, что считаете меня глупым и неискренним, затем переменяли мнение и отныне считаете меня умным и искренним, то на сей раз это будет истинным приобретением, поскольку оно указывает на замену отрицательного отношения его реальной противоположностью. Разница, о которой идет речь, продемонстрирована в эксперименте, проведенном Дэвидом Метти и его коллегами: эффект приобретения наблюдался только в том случае, когда имела место именно четкая смена мнений.

Второе условие состоит в том, что смена аттитюда должна быть постепенной. Причина ясна: резкая перемена (подобная военной команде «кругом!») во взглядах другого человека вызовет недоумение и подозрения, особенно если такая перемена не имеет серьезных фактических оснований. Если после трех встреч Мэри считает Сэма глупым, а встретившись с ним в четвертый раз вдруг сочтет его умницей, то такой драматический сдвиг не может не породить у Сэма определенных подозрений! *Постепенная* же смена мнений представляется вполне осмысленной, она не вызывает подозрений и поэтому лишь усиливает вашу симпатию к тому, кто вас оценивает положительно.

## ЛЮБОВЬ И ИНТИМНОСТЬ

До сих пор мы обсуждали в основном факторы, оказывающие влияние на наши чувства симпатии или антипатии, возникающие на ранних этапах процесса знакомства. Так как первые впечатления часто долговечны, они играют важную роль в том, захотим ли мы развивать отношения с только что встретившимся человеком, захотим ли, чтобы они превратились в более близкие и устойчивые. Но по мере углубления этих отношений в дополнение к уже рассмотренным включаются и другие социально-психологические процессы.

Сейчас мы переходим к теме близких отношений между людьми, особое внимание обращая на чувство *любви*. А чуть позже мы исследуем, как с помощью сенситивной коммуникации можно достичь в близких отношениях более глубокого удовлетворения и интимности.

***Противоположности, действительно, притягиваются - иногда.*** Как мы уже видели, старая поговорка оказывается права: рыбак рыбака видит издалека. Иначе говоря, люди, разделяющие одни и те же мнения, склонны симпатизировать друг другу. Однако мы также успели убедиться в том, что в реальности ситуация может быть гораздо более сложной: если мы кому-то уже нравимся, то нам этот человек понравится больше, если он от нас *отличается*.

Эти наблюдения согласуются с некоторыми результатами, полученными исследователями, изучавшими более продолжительные человеческие взаимоотношения, чем те, которые

можно установить в социально-психологической лаборатории. Например, Роберт Уинч, основательно изучивший личностные характеристики нескольких обрученных и супружеских пар, обнаружил, что при определенных ограниченных условиях противоположности притягиваются, иными словами, люди стремятся выбрать тех, чьи потребности и характеристики являются скорее *дополняющими* их собственные, нежели совпадающими с ними.

Читатель, вероятно, обратил внимание на то, что я употребил выражение «при определенных ограниченных условиях», ибо оказывается, что в данной области исследований имеются противоречивые данные. Так, одни исследователи обнаружили, что супружеские пары, как правило, имеют взаимодополняющие системы потребностей, а другие - получили прямо противоположный результат, свидетельствующий о том, что такие пары, как правило, имеют похожие системы потребностей. Мое собственное предположение состоит в следующем. Какое из двух утверждений справедливо: «рыбак рыбака видит издалека» или же «противоположности притягиваются друг к другу», - зависит от того, какие именно характеристики личности рассматриваются.

Вообразите себе человека, который высоко ценит чистоплотность и опрятность. У такого вряд ли возникнет желание сочетаться браком с женщиной, которая проявляет неряшливость; точно так же и женщина-неряха не придет в восторг от перспективы выйти замуж за чистюлю и аккуратиста. Так что, резонно предположить, что «рыбак-чистюля» увидит издалека «рыбака-чистюлю», а «рыбак-неряха» - «рыбака-неряху». Аналогичным образом, у экстраверта могут не сложиться отношения с интровертом, чье представление о счастье заключается в возможности сидеть дома, смотря телевизор. Также верно, что люди, схожие в том, что касается благосостояния, интеллекта, религиозных предпочтений, внешней привлекательности, уровня образования и физического роста, тяготеют к тому, чтобы держаться вместе, особенно при продолжительных взаимоотношениях.

В то же время, если мы взглянем на иной набор характеристик, скажем, на заботливость и зависимость, то нашему взору предстанет совсем другая картина. Заботливый муж-

чина может оказаться несчастен, если выберет себе в партнерши женщину в высшей степени независимую, и наоборот. А что может быть лучше для зависимого мужчины, чем прожить жизнь «на груди» у женщины, которой, действительно, доставляет удовольствие быть заботливой? Это верно и в отношении таких полярных качеств, как мужественность-женственность, напористость-пассивность и доминантность (властность-подчиненность. А вот еще один пример, на сей раз шуточный: можно ли представить пару более счастливую, чем союз садиста с мазохисткой, или наоборот?

Когда дело касается длительных отношений, взаимодополняемость потребностей взаимодействует с социологическими факторами, и это взаимодействие играет значительную роль в определении того, до каких пор двух человек будет притягивать друг к другу, и до каких пор они будут оставаться вместе. *Общество* устанавливает определенные ролевые нормы для супружеских пар. Так, например, на большей части земного шара общество ожидает, что мужья будут сравнительно более доминантны, а жены - более подчиненны. Если взаимодополняемость потребностей супружеской пары соответствует ролевым нормам, установленным обществом, шансы на то, что брак будет удачным, возрастают.

Следует также отметить, что, хотя идея взаимодополняемости потребностей и идея схожести мнений часто ведут к противоположным предсказаниям относительно аттракции, это не неизбежно: люди с определенными взаимодополняющими личностными потребностями могут прийти к полному согласию по какому-то конкретному вопросу. Возвращаясь к вышеупомянутому примеру, кажется вполне вероятным, что властный мужчина и подчиненная женщина будут разделять одно и то же мнение по поводу дифференциации семейных ролей: мужчина должен доминировать, а женщина - подчиняться. Очевидно, эти ролевые нормы могут измениться, и они меняются. Я предвижу (и надеюсь!), что, по мере того как мужчины и женщины будут все больше осознавать значение андрогинии, ролевые нормы девятнадцатого века-доминирующий муж и подчиненная жена - будут подвергаться все большим изменениям.

**К определению любви.** Что такое любовь? Является ли она, к примеру, просто более интенсивным выражением симпатии, или же это что-то совершенно отличное? Существуют ли разные типы любви, или в основе своей все они одинаковы?

Хотя на протяжении веков поэты и философы, а позже и социальные психологи задавали себе эти и подобные им вопросы, касающиеся любви, однако ответов на них, удовлетворивших бы всех, пока нет. Трудности в определении любви оказываются, по крайней мере отчасти, тесно связаны с тем фактом, что любовь представляет собой не унитарное, одномерное состояние, а скорее сложный, многоликий феномен, характерный для широкого диапазона человеческих взаимоотношений. Действительно, ведь мы называем одним и тем же словом «любовь» такие отличные друг от друга отношения, как отношения между возлюбленными, между супругами, между родителями и детьми и между близкими друзьями!

Принимая во внимание эту сложность, социальные психологи развили многообразные подходы к категоризации и описанию многочисленных форм любви.

Например, Зик Рубин рассматривает любовь как понятие, отличное от симпатии; в соответствии с этим он разработал специальные анкеты, позволяющие измерить и первое и второе состояние. Так, по Рубину, любовь - это не просто большее «количество» симпатии, обычно это и качественно иной набор чувств и забот в отношении того, кого любят. Симпатия, с точки зрения Рубина, отмечена восхищением и дружеской аффектацией, отраженными в таких высказываниях, как: «Х - это такой человек, каким хотел бы быть и я». В противоположность этому любовь обычно включает чувство сильной привязанности, интимности, глубокой заботы о благополучии любимого. Вот примеры составленной Рубиным шкалы любви: «Если бы мне никогда не довелось быть вместе с N, я был бы несчастен» (привязанность) и «Я чувствую, что мог бы довериться N абсолютно во всем» (интимность).

Рубин предъявил свои шкалы любви и симпатии студентам, которые поддерживали устойчивую любовную связь, но не были обручены, и проинструктировал их заполнить пункты шкалы (типа тех двух, что приведены выше) сначала в отношении своих любовных партнеров, а затем в отношении сво-

их друзей того же пола. В среднем, и мужчины, и женщины в равной степени испытывали *любовь* к своим партнерам; в то же время их оценки своих партнеров по шкале *симпатии* совпадали не столь сильно. Рубин также обнаружил, что, чем выше были оценки любовной пары по шкале любви, тем с большей вероятностью оба партнера, составляющие эту пару, были убеждены в том, что со временем они поженятся. Что касается оценок друзей, то мужчины и женщины сообщали о равном уровне *симпатии* по отношению к своим друзьям того же пола, но женщины выражали большую *любовь* к своим подругам, нежели мужчины - к своим друзьям.

В другом исследовании Рубин приводил любовные пары в лабораторию и сквозь стекло, обеспечивающее одностороннюю видимость, наблюдал, как долго они поддерживали одновременный зрительный контакт друг с другом. Оказалось, что пары с высокими оценками по шкале любви смотрели друг другу в глаза чаще, чем пары с низкими оценками.

Исследование Рубина ведет к мысли, что переживание любви может решительно отличаться от переживания симпатии, другие же исследователи привлекли внимание к различным видам самого чувства любви. Так, Элайн Уолстер (Хэтфилд) вместе с Биллом Уолстером различают два основных типа любви: *страстную* и *товарищескую*. Страстная, или романтическая любовь характеризуется сильными эмоциями, сексуальным желанием и сосредоточенностью человека на предмете своей любви. Начало такой любви характеризуется чаще всего быстротой, нежели постепенностью, и почти неизбежно пламенная природа страстной любви остывает со временем. В некоторых случаях страстная любовь может стать прелюдией к возможной товарищеской любви - более спокойному и стабильному чувству, отмеченному взаимным доверием, возможностью положиться друг на друга и теплотой. В сравнении с характерной кратковременностью страстной любви, товарищеская любовь, как правило, длится дольше и становится со временем глубже.

Хотя различие между страстной и товарищеской любовью существенно, не менее важно осознать, что эти две формы любви не являются взаимоисключающими. Как заметила Шэрон Брем, страстную и товарищескую любовь лучше всего

рассматривать как крайние точки некоего континуума. Продолжая эту линию рассуждений, различные взаимоотношения можно трактовать как сложные чувства, в которых оба типа любви смешаны в различных пропорциях. Точно так же можно трактовать и различные фазы в развитии отдельного (единичного) взаимоотношения. Следовательно, в процессе развития долговременных взаимоотношений (таких, например, как счастливый брак) товарищеская любовь может приобретать большую значимость даже в том случае, когда сохраняются элементы и страстной любви.

**В поисках общинных отношений.** Предположим, что вы снимаете квартиру на пару со знакомым, которого зовут Сэм. Он почти никогда не моет посуду, не выносит мусор и не убирает комнату. Если вы хотите, чтобы в вашем доме царил порядок, вам приходится заниматься всем этим самому. Можно догадаться, что спустя некоторое время вы почувствуете, что с вас хватит. Однако давайте теперь предположим, что Сэм - ваш близкий друг или возлюбленный. Вы все еще полагаете, что с вас хватит?

Маргарет Кларк и Джадсон Миллс провели важное различие между *обменными* и *общинными* взаимоотношениями.

Люди, состоящие в обменных отношениях, хотят быть уверенными, что достигнута какая-то справедливость в распределении вознаграждений и издержек между обоими партнерами. Во взаимоотношениях подобного типа, как только наступает существенный «дисбаланс», оба партнера недовольны: тот, кто находится в худшем положении, обычно испытывает гнев или впадает в депрессию, тот, кто находится в лучшем, испытывает чувство вины.

В противоположность обменным отношениям общинные отношения отличаются тем, что никто из партнеров не ведет счет вознаграждениям и издержкам. Скорее, каждый из партнеров будет готов пожертвовать собой ради другого и с готовностью примет помощь партнера, если будет в ней нуждаться. Хотя находящиеся в общинных отношениях не совсем безразличны к тому, чтобы добиваться относительной справедливости, они не воспринимают это слишком болезненно и сохраняют веру в то, что какая-нибудь справедливость когда-нибудь да наступит. Чем ближе и интимнее отношения, тем



более общинными они становятся. Кларк и Миллс предполагают, что своеобразные контракты, в которых люди, собирающиеся пожениться, точно оговаривают, чего они ожидают от партнера, с большей вероятностью подорвут их любовь, нежели усилят ее.

Не приходится говорить о том, что научное изучение подобных проблем чрезвычайно затруднено. Тем не менее Маргарет Кларк, Джадсон Миллс и их коллеги проделали ряд продуманных экспериментов, которые помогли схватить самую суть этого важного деления отношений на обменные и общинные.

Например, в одном из их экспериментов каждый испытуемый был сведен в пару либо с очень близким другом, либо с незнакомым человеком. Затем партнера приглашали в другую комнату для выполнения сложного задания. Одним испытуемым сказали, что в случае, если партнеру потребуется помощь, тот подаст сигнал с помощью переключателя, меняющего освещение в комнате, где находился испытуемый; а другим испытуемым сказали, что изменение освещения будет означать, что у партнера дела идут нормально, в помощи он не нуждается и скоро закончит выполнение задания, за которое получит награду и разделит ее с испытуемым. После этого экспериментаторы наблюдали, как часто испытуемые бросали взгляды на лампочки, пытаясь определить, сигналят ли им партнер или нет.

Результаты оказались следующими. Когда партнером оказывался незнакомый человек (обменные отношения), испытуемые проводили гораздо больше времени, уставившись на лампочки, в том случае, когда им сказали, что изменение освещения будет означать возможную награду. Когда же партнером оказывался близкий друг (общинные отношения), испытуемые в течение большего времени глядели на лампочки в том случае, когда им сказали, что это может означать просьбу о помощи со стороны партнера. Короче говоря, даже в этой достаточно «стерильной» обстановке научного эксперимента исследователям удалось показать, что люди, состоящие в общинных отношениях, стремятся откликнуться на потребности партнера.

**Теория приобретенной-потерь: выводы, касающиеся близких отношений.** Увы, в любви ничто никогда не проис-

ходит так просто. Как недавно указал Стив Дак, долговременные, близкие, общинные отношения, вдобавок к огромным преимуществам, содержат также и свои менее привлекательные «темные стороны».

С целью изучения одной из этих малопривлекательных «темных сторон» давайте сначала еще раз рассмотрим отличие страстной любви от товарищеской. По сравнению со взлетами и падениями первой, более устойчивый и предсказуемый ритм второй приносит свои вознаграждения: преимущества развивающихся, долговременных отношений включают в себя эмоциональную безопасность и бесценный комфорт благодаря тому, что ты принят человеком, которому известны и твои слабые места, и твои достоинства.

Однако оказывается, что в самой природе близких отношений заключена некая фундаментальная ирония, выраженная словами хорошо известной баллады: «Ты всегда причиняешь боль тому, кого любишь». Почему так происходит?

Вспомним упомянутый при обсуждении теории приобретений-потерь удивительный факт: нам доставляет большее удовольствие, когда чьи-то первоначально отрицательные чувства по отношению к нам постепенно перерастают в положительные, чем когда чувства этого человека все время были неизменно положительными! И наоборот, мы, как правило, больше страдаем оттого, что человек, вначале относившийся к нам положительно, постепенно изменил свое отношение на отрицательное, чем оттого, что он всегда относился к нам отрицательно. Какие же выводы можно сделать для долговременных взаимоотношений из этих закономерностей?

Одна из возможностей заключается в том, что, стоит нам обрести уверенность в позитивном по отношению к нам поведении какого-либо человека, как он может стать менее мощным источником вознаграждений, нежели незнакомец. Действительно, *приобретение* симпатии является более сильной наградой, чем постоянный уровень симпатии. Поведение же близкого друга, или матери, или брата, или любовника в этом отношении находится почти на высшем уровне благоприятствования, поэтому все указанные люди не могут дать нам каких-либо новых приобретений. Можно сказать и по-другому: стоит нам привыкнуть к проявлению со стороны друга

любви, услуг и похвал, и подобное поведение уже не будет свидетельствовать о его положительном отношении к нам.

Из этого следует, что любимый человек является значительным потенциальным источником *наказания*. Потому что, чем ближе отношения и чем сильнее в прошлом мы ощущали симпатию и другие проявления положительного отношения к нам со стороны любимого человека, тем большее опустошение в нашей душе производит потеря этого отношения. Таким образом, получается, что старый друг обладает большими возможностями причинить боль тому, кого любит, но очень малыми возможностями сколько-нибудь заметно вознаградить его.

Прояснить эту мысль поможет следующий пример. После двадцати лет супружества преданно любящие друг друга муж и жена одеваются на торжественный ужин. При появлении супруги муж не может скрыть восхищения: «Боже, дорогая, ты выглядишь потрясающе!» Она слышит его слова, но восторга они могут ей не доставить: она и так знает, что муж подходит ее привлекательной, и, скорее всего, услышав это в тысячный раз, жена вряд ли от радости закружится по комнате! В то же время, если нежно любящий муж в прошлом всегда был щедр на комплименты жене, а сейчас вдруг заявит ей, что она явно теряет былую красоту и становится довольно непривлекательной, то результатом сказанного будет огромная душевная боль, поскольку данные слова свидетельствуют о потере симпатии к ней со стороны мужа.

Так что же, жена обречена либо на скуку, либо на душевную боль? Нет, поскольку вокруг есть и другие люди. Предположим, мистер и миссис Любящие прибывают на торжественный ужин, и там совершенно неизвестный им обоим мистер Незнакомец завязывает беседу с миссис Любящей. Спустя какое-то время он совершенно искренне говорит ей, что находит ее очень привлекательной. Держу пари: *этот* комплимент она не воспримет как скучный! Сказанное мистером Незнакомцем представляет собой весьма заметное приобретение для нее, позволяет ей воспрянуть духом и вследствие этого увеличивает также и ее симпатию к незнакомцу.

Подобное рассуждение согласуется с результатами ранее проведенных экспериментов. Так, О. Дж. Харви обнаружил, что когда источником положительных оценок для испытуемых

выступали либо незнакомые им люди, либо их близкие друзья, то испытуемые более положительно реагировали на незнакомых людей, чем на друзей. Более того, испытуемые, как правило, *негативно* реагировали на друзей, а не на незнакомцев, когда те выступали в роли источника отрицательной оценки испытуемых.

Точно так же, в результате многих экспериментов было показано, что незнакомые люди оказывают большее влияние на поведение маленьких детей, чем их родители или другие знакомые взрослые. Большинство детей привыкли к тому, что родители и другие знакомые взрослые оказывают им внимание, поэтому дополнительная положительная оценка со стороны этих людей не представляет для детей большого приобретения. Однако благоприятное мнение, высказанное незнакомым человеком, является приобретением и, согласно теории приобретений-потерь, должно повлиять на улучшение поведения ребенка.

Подобные факты и рассуждения рисуют достаточно мрачную картину человеческой природы: кажется, мы вечно обречены искать поддержки со стороны незнакомых людей, в то время как друзья и другие близкие люди приносят нам боль. Однако давайте не будем спешить с этим выводом и вернемся немного назад. А именно, приглядимся внимательнее к тому воздействию, которое оказывают приобретение или потеря положительного отношения на наше поведение в отношении близких друзей или незнакомцев.

Одно из исследований имеет к этому самое прямое отношение. Джоанна Флойд разделила группу маленьких детей так, что каждый ребенок оказался в паре либо с близким другом, либо с незнакомым ребенком. Затем одному из детей в каждой паре было разрешено включиться в игру и выиграть в итоге несколько безделушек. Экспериментатор предложил ребенку поделиться выигранными «трофеями» со своим напарником, причем экспериментатор создавал у напарника определенное впечатление скупости или щедрости делящегося. Так, одних напарников убедили, что друг (или незнакомый ребенок) проявил в отношении них щедрость, а других — что он пожадничал. После этого каждый ребенок, получивший подарок от друга или незнакомца, сам в свою очередь

получил возможность выиграть несколько безделушек, и его тоже попросили поделиться своими трофеями с партнером.

Как и ожидалось, дети проявили наибольшую щедрость в условиях приобретений и потерь, а именно, по отношению к *щедрым незнакомцам* и *скупым друзьям*. Короче говоря, они оказывались относительно скупыми по отношению к скупым незнакомым детям (а почему бы и нет? Ведь те вели себя именно так, как от них можно было ожидать!) и к щедрым друзьям («мой друг щедр ко мне - подумаешь, новость!»). Но когда у детей возникало ощущение того, что они могут *приобрести* нового друга (щедрого незнакомца), они проявляли щедрость; точно также, когда возникала опасность *потерять* друга (который оказался скупым), они также проявляли щедрость.

Итак, хотя слова «ты всегда причиняешь боль тому, кого любишь», похоже, верны, одновременно мы выяснили и другое обстоятельство: причиненная боль побуждает человека реагировать доброжелательно, чтобы попытаться восстановить положительный характер отношений, а не отвечать взаимностью. Этот результат все же несколько успокаивает, ибо приводит к мысли, что люди, возможно, стремятся вести себя так, чтобы сохранить стабильность своих взаимоотношений.

Следуя этому ходу мыслей, начиная с такой древности, как 46 г. до н.э., и заканчивая совсем недавним 1990 г., различные комментаторы - от Цицерона до Джона Харви и его коллег - высказывали мысль о том, что в рамках общинных отношений чувство боли и конфликт могут привести к здоровому и стимулирующему новому пониманию партнерами друг друга и самих себя.

Как это понимание может возникнуть? Ключ к разгадке легко обнаружится, если мы еще раз обратимся к случаю наших супругов - мистера и миссис Любящих. Конечно, в распоряжении у мистера Любящего достаточно возможностей причинить боль супруге, например, критикуя ее. Однако и миссис Любящая, понимая всю важность отношений, будет стараться внимательно выслушать замечания мужа и принять их к сведению, а также пойти на некоторые изменения в своем внешнем облике, чтобы вновь привлечь внимание мистера Любящего. Верно и обратное: если миссис Любящая резко

изменит свое высокое мнение о супруге, то он скорее всего обратит на это серьезное внимание и предпримет определенные действия с целью вернуть ее благорасположение. Отношения становятся воистину творческими и продолжают развиваться, когда оба партнера стараются разрешать конфликты, не загоняя их внутрь и не маскируя, а стремясь к росту и творческому изменению. В этом процессе особую важность приобретает такое качество отношений, как *аутентичность*, или подлинность.

Продолжая эту мысль дальше, я бы предположил следующее: чем более честны и подлинны взаимоотношения, тем меньше вероятность того, что они достигнут некоего скучного и омертвевшего плато, на котором оказались (в нашем гипотетическом примере) мистер и миссис Любящие. Иначе говоря, я считаю, что близкие отношения, в которых партнеры не обеспечивают друг друга приобретениями в виде взаимных положительных оценок, почти наверняка являются отношениями, в которых партнеры не открыты и не честны по отношению друг к другу. В таких *закрытых* отношениях люди стремятся подавить свое раздражение и держать отрицательные чувства к другому внутри себя. А в результате получается хрупкое равновесие, на вид оно устойчивое и позитивное, но на самом деле готовое рассыпаться под воздействием внезапного изменения в чувствах. К сожалению, это, по-видимому, весьма распространенный тип взаимоотношений между людьми в нашей стране.

Напротив, в открытых, честных и аутентичных отношениях, когда люди способны делиться своими истинными чувствами и впечатлениями (пусть и отрицательными) друг с другом, подобное равновесие не достигается. Скорее наблюдается постоянное колебание чувств вокруг точки относительно высокого взаимного принятия.

Действительно, специальное исследование показало, что у супругов, которые используют интимный, неагрессивный, однако все же *конфронтационный* метод разрешения конфликтов, наблюдается *большее* удовлетворение от брака. В подобного типа отношениях партнеры приближаются к ситуации приобретения, смоделированной в описанном ранее эксперименте. Точно также во множестве исследований фено-

мена самораскрытия было показано, что для развития близких отношений необходим обмен сообщениями об интимных и важных аспектах *своей индивидуальности*, как положительных, так и отрицательных.

Более того, было показано, что при прочих равных условиях человек нравится нам больше после того, как *мы* открылись ему в чем-то важном, даже если речь шла о чем-либо неприятном. Мы также склонны испытывать большую симпатию к другим людям, если они оказали нам честь, открыв что-то глубоко интимное и отрицательное о себе самих; это особенно справедливо для человека, который в обычных условиях несколько отстранен и замкнут: его открытое поведение по отношению к нам подразумевает, что он нашел в нас что-то особенное, заставившее его открыться.

Подведем итоги. По мере того как отношения становятся более близкими, интимными, все большую важность приобретает такое качество отношений, как аутентичность, то есть наша способность покончить с попытками *производить хорошее впечатление*, и начать открывать о нас самих что-то, может быть, даже и неприятное, но зато подлинное. В дополнение к этому мы должны быть готовы передать нашим любимым и друзьям всю широту и многообразие своих чувств, конечно, при соответствующих условиях и таким образом, чтобы это отражало нашу заботу о близких нам людях.

Вновь возвращаясь к нашим супругам Любящим, следует сказать, что если эти два человека действительно любят друг друга, то они смогут долго находить удовлетворение и вдохновение в своих отношениях, научившись выражать как положительные, так и отрицательные чувства, а не стараться все время быть друг для друга только «милыми» и «приятными».

## **ИНТИМНОСТЬ, АУТЕНТИЧНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ<sup>1</sup>**

Открытое, честное общение с любимым человеком, включающее в себя способность разделить с ним как положительные, так и негативные чувства, - задача не из легких.

<sup>1</sup> Используемый автором термин ((communication\* в данной главе переводится синонимичными терминами «общение» и «коммуникация». - *Примеч. научного редактора.*

Давайте представим следующий сценарий.

Фил и Алиса Хеншоу моют посуду. У них только что состоялась вечеринка, а сейчас друзья разошлись, и настало время прибраться в комнате. На протяжении всего вечера Алиса демонстрировала все выигрышные качества своей личности - шарм, ум, живость, однако Фил, которому это обычно нравилось, на сей раз чувствует себя обиженным и даже немного злится. Ему показалось, что во время развернувшейся на вечеринке дискуссии, касавшейся политики, Алиса выразила несогласие с точкой зрения мужа и приняла точку зрения Тома. Более того, на протяжении всего вечера она, похоже, выказывала ему излишнее внимание, фактически ее поведение можно было бы охарактеризовать как легкий флирт!

Фил погружен в раздумья: «Я так ее люблю, и мне не хотелось бы, чтобы она вела себя подобным образом. Может быть, я перестану ее интересовать? Боже, если она меня бросит, я не знаю, что сделаю! Но действительно ли ее привлекает Том?» Однако вслух он произносит следующее: «Весь вечер ты разве что не кидалась Тому на шею! Все это видели. Ты вела себя просто глупо».

Что касается Алисы, то для нее Фил очень значим. Она знает, что в этот вечер ей удалось высказать ряд ярких мыслей, особенно во время завязавшейся дискуссии о политике, а Фил не признал интеллектуального вклада жены в эту дискуссию: «Он считает меня домохозяйкой и больше никем».

И вот какой диалог далее разворачивается между супругами:

*Алиса:* Не понимаю, о чем ты. Тебя просто взбесило, что я позволила себе не согласиться с тобой по поводу последнего президентского предложения о налогах, а Том меня поддержал. Думаю, что я была права.

*Фил:* Он тебя поддержал. Ты шутишь? А что ему еще оставалось, когда ты почти уселась ему на колени. Гости не знали, куда себя деть от смущения!

*Алиса (подзадоривая мужа):* Что такое, Фил? Мне кажется, ты ревнуешь!

*Фил:* Ревную! Да я и цента не дам за... Словом, если хочешь казаться , шлюхой - валяй, это твое дело!

*Алиса (закипая):* Послушай, но это же старомодно! Ради Бога, ты читаешь мне нотации, как будто мы живем в викторианскую эпоху! ... И это не в первый раз!

<sup>1</sup> Конец прошлого века, время правления английской королевы Виктории, отличавшееся показной строгостью нравов.



*Фил:* Это доказывает, как плохо ты меня знаешь. Другие считают меня вполне современным человеком, даже передовым.

*Алиса (с долей сарказма):* О да! Убедена, что ты уже успел произвести впечатление на всех секретарш у себя на работе.

*Фил:* Так... Это что - намек?

В ответ на последнюю реплику-вопрос Алиса хранит ледяное молчание. Фил пытается добиться от жены какого-то ответа, но терпит неудачу, после чего вихрем вылетает из комнаты, хлопнув дверью.

Что происходит? Перед нами - двое людей, которые важны друг для друга. Что заставило их вовлечься в эту отвратительную, обидную и злобную словесную перепалку?

Одной из главных характеристик, отличающих людей от других живых существ, является наша уникальная способность обмениваться сложной информацией с помощью высокоизолированного языка. Тончайшие оттенки коммуникации, которая возможна между людьми и отделяет нас от других живых существ, воистину вызывают благоговение, и тем не менее часто эта коммуникация приводит к взаимному непониманию. Более того, непонимание как раз типично в отношениях близких и значимых друг для друга партнеров! Хотя спор между нашими супругами, Филом и Алисой, и гипотетический, однако он совсем *не нереалистичен*, скорее он типичен: я прослушал сотни подобных бесед в качестве консультанта, пытавшегося наладить отличавшиеся тенденциозностью, отсутствием прямоты и взаимным непониманием процессы общения между партнерами.

Проанализировать спор между Филом и Алисой было бы относительно просто. Дело в том, что для каждого из спорящих была характерна сильная обеспокоенность, и оба не смогли или не захотели ясно и недвусмысленно назвать причину своего беспокойства. Так, для Алисы поведение мужа несло в себе угрозу ее интеллектуальной компетентности: женщина боялась, что он считает ее тупой. Ее главный *скрытый* упрек мужу в состоявшемся споре заключался в том, что Фил не оценил по достоинству силу ее аргументов во время дискуссии на темы политики. А единственной причиной, по которой Том обратил на нее внимание или заинтересовался ее высказываниями, по мнению Фила, были лишь ее похоть и желание

пофлиртовать. Это ее обидело, вызвало угрозу ее самооценке и разозлило. Обиду Алиса затаила в себе, а гневу дала волю, однако она не просто выражала гнев, она выбрала наступательную тактику и атаковала мужа обвинениями, суть которых сводилась к тому, что он зануден и неинтересен.

Что касается главной причины беспокойства Фила, то она скорее всего заключалась в его чувстве неуверенности в себе. Получая удовольствие от того, насколько жива его жена в общении, Фил, похоже, боялся того, что с возрастом он может потерять свою собственную привлекательность как мужчина. Следовательно, он предположил, что согласие Тома с точкой зрения Алисы сродни тому, что они объединились против него, ее мужа, и из-за собственной неуверенности Фил приплел к этому еще и сопутствующие сексуальные мотивы. Когда Алиса назвала его «старомодным», он, казалось, услышал лишь «старый» и быстро организовал оборону для защиты своей мужественности и сексуальной привлекательности, которые жена под влиянием *собственного* гнева подвергла осмеянию, затронув болезненную для мужа тему.

Подобный тип спора не является чем-то необычным среди людей, состоящих в близких отношениях. Все время возникают какие-то важные чувства и причины для беспокойства; однако, вместо того чтобы прямо и честно обсудить их, люди позволяют своим чувствам перерасти во враждебность, которая лишь усиливает обиду и неуверенность, вызвавшие первоначальный спор. И, поскольку число разводов в Соединенных Штатах Америки продолжает стремительно расти, представляется вполне оправданным серьезно задуматься над тем, почему это происходит.

Было бы глупо утверждать, что вся злоба, несогласие, обида и враждебность, возникающие между теми, кто, казалось бы, ценит друг друга, являются функцией лишь плохой или неадекватной коммуникации. Часто близкие отношения характеризуются конфликтами иного рода - конфликтами потребностей, ценностей, желаний и целей. Эти конфликты вызывают стрессы и напряжения, с которыми людям приходится либо жить, либо разрешать их путем компромисса, односторонних уступок или прекращения самих отношений.

Однако часто в основе проблемы лежит *главным образом* именно коммуникация. Возвращаясь к нашему примеру с Филом и Алисой, зададимся вопросом: как бы мог Фил по-другому общаться с женой в данной ситуации?

Предположим на минуту, что вы - Фил. А Алиса - человек, который для вас очень важен, приближается к вам и произносит следующее (причем тоном, далеким от каких-либо обвинений и осуждений):

Я чувствую неуверенность в том, что касается моего интеллекта; по меньшей мере, меня заботит, как люди оценивают меня в этом качестве. Поскольку важнее тебя для меня никого в этом мире нет, мне бы доставило особое удовольствие твое одобрение моих суждений, которые покажутся тебе умными или значимыми. Когда мыслю тобой расхожуся во взглядах по какому-то важному вопросу и ты резко обрываешь меня или невнимательно слушаешь, что я говорю, это лишь увеличивает мою неуверенность. Вот и сегодня вечером, когда мы заспорили о политике, мне бы доставило такую радость, если бы ты похвалил некоторые из моих идей или выводов!

А теперь вообразите себя на месте Алисы. Первым начинает высказываться Фил и делает это следующим образом:

Это трудный разговор, однако я все же попытаюсь. Не знаю, что это на меня находит в последнее время, но я действительно испытал ревность сегодня вечером. Нелегко говорить об этом, но... вот как все выходит: мне показалось, что ты и Том так близки друг другу и интеллектуально, и физически, что я почувствовал себя обиженным и брошенным. В последнее время меня часто беспокоит, что я уже вступаю в средний возраст, это может показаться глупым, но я и вправду чувствую, как становлюсь более медлительным, чаще устаю, обрастаю брюшком. Мне постоянно требуется подтверждение, что ты все еще находишь меня привлекательным. Мне бы очень хотелось, чтобы ты глядела на меня такими же глазами, как сегодня вечером ты глядела на Тома.

Позволю себе высказать догадку: большинство людей восприняло бы и должным образом отреагировало бы на подобный тип *прямого разговора*. Под последним я понимаю ясно высказанное отношение к собственным чувствам и беспокойствам, лишённое обвинений, осуждений или высмеиваний партнера. Прямой разговор эффективен исключительно потому, что дает возможность реципиенту выслушать вас, не включая своих защитных механизмов.

Прямой разговор кажется таким простым делом, и очевидно, что-он эффективен; почему же люди не пользуются им? Главная причина в том, что он не так легок, как кажется.

В процессе взросления - а происходит оно в обществе, основанном на конкуренции, соревновании, - большинство из нас учится защищать себя, становясь сравнительно неуязвимыми. Испытав обиду, мы умеем не показывать этого окружающим, вместо этого мы научились либо избегать в дальнейшем того, кто нанес нам обиду, либо же «лягнуть» его в ответ, выразив гнев или прибегнув к насмешке. Как мы уже видели, подобное поведение обычно приводит либо к оборонительной реакции, либо к контратаке, и происходит дальнейшее усиление противостояния.

Если говорить вкратце, то общество учит нас следующему: *никогда не показывай на людях свою уязвимость*. Подобная стратегия может оказаться полезной, а в некоторых ситуациях - даже единственно возможной, однако во многих ситуациях она является неуместной, дисфункциональной и контрпродуктивной.

Вероятно, вы поступите мудро, если не покажете своей уязвимости тому, кто является вашим заклятым врагом, но почти наверняка ваш поступок не будет мудрым, если вы будете скрывать вашу уязвимость от того, кто является вашим другом и кому вы небезразличны. Так, если бы Алиса и Фил узнали о неуверенности друг друга, то каждый из них мог бы вести себя таким образом, чтобы его партнер почувствовал большую уверенность в себе. Однако ввиду того, что оба они слишком крепко усвоили своего рода социальный урок - «лучше нападать, чем открываться», они, хотя и непреднамеренно, но вступают на путь конфликта.

А проблема часто бывает еще более сложной, чем в описанном примере. Кажется, что оба наши героя - и Фил и Алиса все-таки неплохо осознают свои собственные переживания и беспокойства. В конфликт же, и явно серьезный, супруги вступили в основном ввиду трудностей в *общении*, из-за того, что не смогли сообщить друг другу о своих обидах и чувстве неуверенности. Однако во многих ситуациях люди к тому же плохо осознают *свои же собственные* потребности, желания и чувства! Вместо этого они испытывают неопределенные чувства дискомфорта или неудовлетворенности, причину которых затрудняются точно установить. Часто возникает неверная атрибуция; например, Фил может испытывать диском-

форт и приписывать его чувству неловкости от якобы имевшего место флирта жены, вместо того чтобы искать причину в своей внутренней неуверенности, связанной со вступлением в средний возраст.

Таким образом, если мы не понимаем своих собственных чувств и не можем ясно высказать их самим себе, мы не сможем и сообщить о них другому человеку. Ключевым моментом здесь становится *сенситивность* (чувствительность). Сможем ли мы научиться большей сенситивности по отношению к своим собственным чувствам? Сможем ли научиться быть сенситивными по отношению к другим людям - так, чтобы в ситуации, когда они *открыли-таки* перед нами свою уязвимость, мы могли бы отнестись к ним с должным вниманием и уважением?

Подобным навыкам *можно* научиться, и лучше всего этому учит собственный опыт, а не чтение книг, подобных той, что вы держите в руках. Это обучение на собственном опыте оказывается наиболее эффективным, когда оно имеет место в относительно безопасном, защищенном социальном окружении, в котором люди могут позволить себе прямой разговор без опасений, что другие смогут злоупотребить их уязвимостью.

Около полувека назад в ответ на назревшую потребность в таком безопасном социальном окружении социальные психологи изобрели *T-группы* (в литературе их также называют «*группами сенситивного тренинга*» или «*группами встреч*»). Первая T-группа возникла благодаря чистой случайности, но, подобно большинству *продуктивных* случайностей, она произошла на глазах блестящего и творческого человека, который быстро оценил важность и потенциальную возможность применения того, на что случайно наткнулся.

В 1946 г. Курта Левина, который и по сей день остается, наверное, величайшим из новаторов и теоретиков в короткой истории социальной психологии, попросили провести интеллектуальную мастерскую, целью которой было опробовать возможности групповых дискуссий как метода анализа и поиска решений актуальных социальных проблем. В занятиях принимали участие педагоги, государственные чиновники и ученые-специалисты в социальных науках. Днем они ветре-

чались друг с другом в рамках малых групп. За их работой наблюдали аспиранты Левина, собиравшиеся по вечерам, чтобы обсудить свои интерпретации динамики групповых дискуссий, которые в этот день наблюдали.

В один из таких вечеров несколько участников мастерских попросили разрешения посидеть на вечернем обсуждении их работы и послушать, что говорят аспиранты. Левин был несколько озадачен этой неожиданной просьбой, но разрешил гостям присутствовать на обсуждении к немалому удивлению аспирантов. Так случилось, что одна из участниц - педагог пришла на вечернее обсуждение как раз в тот момент, когда студенты обсуждали и интерпретировали утренний эпизод, в котором она принимала непосредственное участие. По мере того как она выслушивала точки зрения наблюдателей, женщина-педагог приходила во все большее возбуждение и в конце концов перебила выступавших, заявив, что все интерпретации наблюдателей неверны! После чего она предложила собравшимся свою версию того самого эпизода. Дискуссия получилась чрезвычайно захватывающей, и на следующий вечер на заседание пришли все пятьдесят участников мастерских. Они с радостью включились в обсуждение, часто не соглашаясь с наблюдениями и интерпретациями аспирантов, анализировавших работу групп. Заседание прошло живо и в то же время помогло многое понять.

Левин и его аспиранты быстро оценили всю важность происшедшего: оказывается, группа, включенная в дискуссию о путях решения какой-то проблемы, может многое приобрести для себя, уделив время обсуждению *своей собственной динамики* (или «группового процесса»), без специального обучения ее участников на роли наблюдателей. Действительно, сами участники являются гораздо лучшими наблюдателями процесса, протекающего в их группе, поскольку каждому из них известны свои собственные намерения, иногда не столь легко доступные постороннему наблюдателю, каким бы проницательным и хорошо подготовленным тот ни был. С течением времени благодаря этому открытию появились *«группы без повестки»*: максимальная польза от встреч в таких группах достигалась тогда, когда отсутствовали формальная повестка дня и какие-либо иные проблемы для обсуждения, кроме проблем собственной динамики.

Начиная с первых Т-групп, появившихся в 1946 г., интерес к ним быстро возрастал: их проводили во всех частях страны, а участниками были люди, занимавшие все ступеньки общественной лестницы. Интерес к Т-группам достиг своего пика в 1960-1970-е гг., когда они получили широкую и зачастую сенсационную рекламу. Отношение к ним, благодаря усилиям их наиболее ревностных сторонников, часто принимало формы некритичного, культового, почти религиозного рвения, а от приверженцев правых взглядов в их адрес доносились проклятия, их называли инструментом дьявола, подрывной формой «промывания мозгов», будто бы «пожиратель» моральную ткань и душу нации.

Как выяснилось, Т-группы не были ни панацеей, ни угрозой, что им часто приписывало общественное мнение. Хотя их лучшие дни миновали, однако методы и принципы коммуникации, которые возникли в Т-группах, проникли в более широкую культурную среду, где влияние этих групп ощущается в деятельности многих социальных институтов, включая крупные корпорации и муниципальную систему образования. Аналогичным образом, за последние годы возникли многочисленные «группы поддержки» и другие организации, построенные по принципу «помоги себе сам» (self-help), многие из которых включают элементы опыта Т-групп.

Таким образом, в то время как интерес к Т-группам как таковым, кажется, уменьшился, потребность в аутентичности и «прямом разговоре» - очевидно, нет. Как ведущий Т-групп на протяжении многих лет я сохраняю уверенность в том, что подобные группы обеспечивают безопасную среду для обучения навыкам, улучшающим самосознание и обогащающим человеческие отношения. Я также верю и в то, что, хотя оформленные Т-группы уже не столь легкодоступны, как это было в 1960-е и 1970-е гг., однако к возможностям открытой коммуникации и безопасности, обеспечиваемым этими группами, могут приблизиться любые близкие и заботливые отношения между индивидами, которые решили усилить близость и повысить качество своих взаимоотношений. А «побочным продуктом» такой коммуникации является улучшение способности человека чувствовать и осознавать себя.

**Цели коммуникации.** Для начала давайте рассмотрим некоторые цели эффективной коммуникации в Т-группах; эти цели также приложимы и вообще к человеческим взаимоотношениям, особенно близким.

Указанные цели включают в себя:

1. Развитие ясных, прямых, неатрибутивных, неосуждающих и «некарательных» способов общения.

2. Развитие духа пытливости и желания изучить свое собственное поведение и поэкспериментировать со своими ролями.

3. Развитие способности разрешать конфликты и споры через решение проблем, а не посредством принуждения или манипуляции.

Исходное допущение, лежащее в основе моего подхода к данной теме, состоит в следующем: мы вряд ли сильно продвинемся, если кто-то будет указывать нам, что мы *должны* чувствовать, как мы *должны* себя вести и как нам вообще *следует* жить. С этим соседствует параллельное предположение: мы достигнем гораздо большего, если поймем, *что* мы на самом деле чувствуем, если поймем, -какие виды межличностных событий вызывают различные виды чувств, если поймем, как наше поведение «прочитывается» и понимается другими, и если поймем, насколько широк спектр доступных нам возможностей.

Следовательно, в Т-группах роль лидера состоит не в том, чтобы снабжать нас ответами, а в том, чтобы просто помогать созданию атмосферы доверия и интенсивного поиска, в которой у нас самих появляется готовность пристально взглянуть в наши способы психологической защиты. После этого мы сможем понять, какое воздействие оказывает наше защитное поведение на других людей, и в порядке эксперимента начать вести себя более аутентично и меньше прибегать к психологической защите.

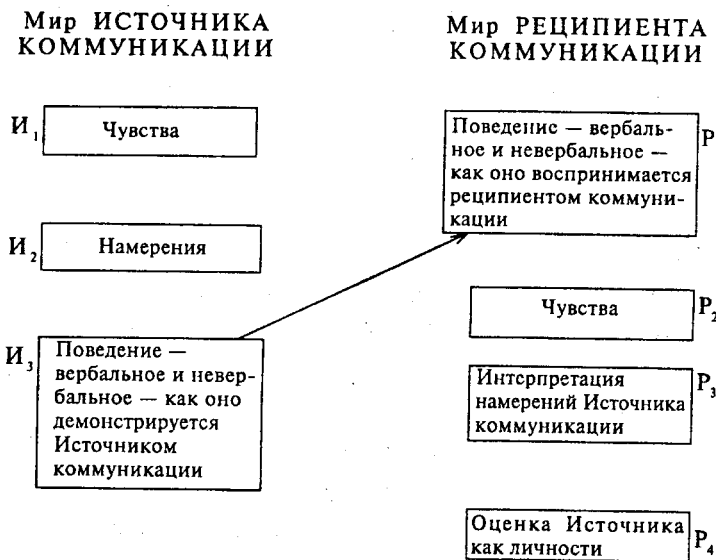
**Проблема коммуникации.** Как мы уже убедились на примере наших супругов - Фила и Алисы, коммуникация между людьми легко может быть искажена. Часто в нашей повседневной жизни, когда мы думаем, что передаем какое-то сообщение другому человеку, он слышит нечто совершенно отличное от того, что мы хотим ему сказать.



Предположим, например, что Фред испытывает теплые, дружеские чувства по отношению к Джеку, но ввиду ли природной стеснительности или из боязни быть отвергнутым он испытывает трудности в том, чтобы выразить свои чувства прямо и открыто. Как это принято среди мужчин в нашей культуре, Фред может выбрать другой способ выражения своих чувств, выскажет их в форме поддевки, саркастического подшучивания. Однако Джек может не воспринять это как выражение душевной теплоты и сердечности, в действительности сарказм может его только обидеть. Как я уже отмечал ранее, в нашей культуре не принято сообщать другому человеку о чувствах обиды, поскольку это будет свидетельствовать о слабости и уязвимости того, кто испытывает эти чувства; поэтому Джек сохранит молчание. Таким образом, Фред, не замечая того, что его поведение задевает Джека, продолжает выражать свои теплые чувства в форме саркастического подтрунивания, нанося все большую обиду человеку, который ему симпатичен. И это продолжается до тех пор, пока Фред окончательно не оттолкнет от себя Джека. Причем Фред не просто потеряет то, что могло бы стать сердечной дружбой, но и не сможет вынести должного урока из данного опыта и будет дальше идти по жизни, отчуждая от себя именно тех людей, к которым испытывает наибольшую теплоту.

Будет полезно взглянуть на взаимодействие между двумя людьми как на *цепочку* событий, что проиллюстрировано на рисунке.

Итак, Источник коммуникации (И) испытывает какие-то чувства по отношению к Реципиенту коммуникации (Р) и имеет намерение сообщить ему о своих чувствах. Это находит проявление в том или ином типе поведения - в словах, жесте, улыбке, взгляде или в чем-либо ином. Реципиент воспринимает это поведение по-своему, исходя из собственных потребностей, чувств, прошлого опыта, мнений об Источнике и так далее. Это восприятие поведения И вызывает в Р те или иные чувства (теплоту, гнев, раздражение, любовь, страх или что-то иное), которые быстро переводятся в *интерпретации* того, какими были намерения И, а интерпретации в свою очередь плавно перетекают в *оценку* того, что за человек этот И.



И в каждом звене, образующем эту цепь, существует риск появления ошибки или искажения. Таким образом, возвращаясь к нашему примеру, Фред (И) испытывает теплые чувства ( $I_1$ ) по отношению к Джеку (Р). Фред имеет намерение сообщить об этих чувствах ( $I_2$ ), но делает это окольным, уклончивым, «самозащитным» способом: он поддразнивает Джека, высмеивает его одежду, словом, ведет себя насмешливо и саркастично ( $I_3$ ). Джек воспринимает сарказм друга и его поддразнивания ( $P_1$ ); это обстоятельство доставляет Джеку боль ( $P_2$ ), и он решает, что Фред стремится его унижить ( $P_3$ ). Отсюда Джек заключает, что Фред — жестокий, агрессивный и недружелюбный человек ( $P_4$ ).

Ошибка может возникнуть и в другом звене изображенной цепи. Вообразим себе совершенно новую ситуацию, когда Фред абсолютно прямолинеен и честен, а Джек подозрителен. Предположим, Фред выражает свою сердечность прямо — он обнимает Джека за плечи, рассказывая ему, как тот ему симпатичен, и так далее. Однако в данном случае подобное поведение для Джека может оказаться слишком скоропалительным. Соответственно, Джек может ощутить дискомфорт

и, вместо того чтобы просто признать наличие этого дискомфорта, он может проинтерпретировать поведение Фреда как манипулятивное по своим намерениям. И следовательно, в этом случае Джек может оценить Фреда как человека неискреннего, «политикана» и манипулятора.

Описанный выше процесс уже знаком читателю этой книги, мы обсуждали подобное в главе 7, называя этот процесс *атрибуцией*. Если мы видим, что человек ведет себя определенным образом, то, исходя из наблюдаемого поведения у нас возникает сильная тенденция приписать этому человеку некий мотив или личностные диспозиции. Если бы оба приятеля смогли исследовать и изучить этот процесс, то они многому научились бы в ходе своего взаимодействия.

Не является ли страх Фреда открыто высказать свои теплые чувства чрезмерным? Так же, как и подозрительность Джека: почему бы ему просто не принять сердечность друга, вместо того чтобы подозревать его в манипуляциях? Это важные вопросы, ответы на которые помогли бы прозреть обоим партнерам, однако это может случиться только в том случае, если Фред и Джек будут открыто сообщать друг другу о своих чувствах.

Л.Я. Гозман

## ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ<sup>1</sup>

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В РАЗВИТИИ - ОТ СИМПАТИИ К ЛЮБВИ

#### *Динамика эмоциональных отношений*

Закономерности эмоциональных отношений на первом этапе их развития могут быть описаны, хотя и с известными потерями, без апелляции к активности субъекта, к процессу взаимодействия между ним и партнером. Эмоциональное отношение формируется еще как индивидуальный, а не диадический феномен, практически не зависящий от воли и действий субъекта.

Но положение коренным образом меняется буквально в следующее мгновение. В условиях, когда у человека есть возможность выбора партнеров, продолжение отношений зависит от его решения. В каждый момент взаимодействия субъект осуществляет выбор между продолжением или прекращением отношений. Необходимо понять, каковы закономерности такого выбора, какие сочетания внешних и внутренних условий заставляют отношения продвигаться вперед, чем детерминировано сохранение или исчезновение чувства симпатии уже не на первых, а на последующих этапах развития отношений.

Полезным здесь может оказаться подход, известный как теория или концепция фильтров. Согласно этой концепции отношения проходят в своем развитии ряд своеобразных фильтров, психологическое содержание которых определяется как типом отношений (супружеские, приятельские и т.д.), так и этапом развития взаимодействия. Если пара не прошла через какой-либо фильтр, взаимоотношения в ней прекращаются или сохраняются вынужденно. Положительные же чувства

<sup>1</sup> Л.Я. Гозман. Психология эмоциональных отношений. - М. 1987.

партнеров друг к другу либо исчезают, либо сменяются неприязнью и враждебностью.

Конечно, такая фильтрационная модель не учитывает ряд принципиальных для феномена общения моментов, прежде всего того, что общение в каждой паре развивается своим, индивидуальным и во многом уникальным способом. Представление о том, что: все пары, несмотря на огромные различия между ними, проходят одинаковый путь, (в частности одни и те же фильтры) явно упрощает реальную картину. Кроме того, в концепцию фильтров с трудом вписывается факт изменения в процессе сколько-нибудь длительного общения и самих взаимоотношений, и их участников. На последующих этапах развития взаимоотношений общаются фактически уже другие люди, не те, что вначале. Следовательно, и сами фильтры для них должны измениться.

Но, с другой стороны, любая теория является известным упрощением реальности, а психологические модели, которые всегда ориентированы на выявление общих закономерностей, совсем не обязательно должны полностью соответствовать каждому конкретному случаю. Поэтому представление о последовательных фильтрах или барьерах, которые должны преодолевать пары при своем продвижении от поверхностного знакомства к глубокому межличностному общению, весьма полезно для изучения процесса развития эмоциональных отношений.

Прежде чем перейти к характеристике этих последовательных фильтров, отметим одно обстоятельство. Если представить себе процесс развития взаимоотношений как состоящий из ряда стадий, то число пар, «дошедших» до стадии «/i-fl», будет меньшим, чем число пар на стадии «п». Если в какой-то момент времени познакомились определенное число пар, то, даже не зная ничего о закономерностях процесса общения, можно с уверенностью сказать, что через определенный период времени отношения сохранятся лишь в некоторой части первоначальной совокупности. Каждый фильтр «отсеивает», не пропускает через себя определенный процент пар.

Исходя из сказанного процесс развития эмоциональных отношений можно схематически представить себе как продвижение по сужающемуся коридору, перегородженному си-

стемой барьеров или фильтров, каждый из которых должен быть преодолен для того, чтобы можно было двигаться дальше. Глубоких и устойчивых отношений могут достичь только те пары, которые последовательно преодолели все фильтры (рис. 1). Из такой схемы, кстати, следует, что детерминанты аттракции будут изменяться в зависимости от того, на каком этапе в данный момент находятся отношения (какой фильтр проходят). Одни и те же факторы могут на одном этапе оказывать положительное воздействие на аттракцию - способствовать возникновению симпатии, на другом - отрицательное воздействие или действовать только в сочетании с какими-либо другими факторами, или не действовать вовсе. Видно также, что отношения в паре, прошедшей ряд фильтров, не гарантированы от распада: предстоящий фильтр не менее опасен для существования пары, чем те, которые она уже благополучно преодолела. Его прохождение может детерминироваться факторами, коренным образом отличающимися от тех, которые обеспечили благополучное преодоление всех предыдущих барьеров.

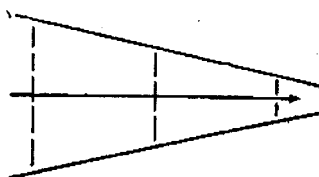


Рис. 1

Продвижение по этому коридору является следствием активности самих членов пары, без их целенаправленных действий отношения развиваться не могут. Благоприятное или неблагоприятное для прохождения очередного фильтра сочетание внешних и внутренних условий просто не проявится, если у участников общения не будет активного желания преодолевать возникающие трудности и стабилизировать свои отношения. В ходе развития общения члены пары удовлетворяют какие-то свои потребности, решают определенные задачи. Взаимоотношения могут быть стабильными только тогда, когда их сохранение предстает перед субъектом как одно из условий достижения значимых для него целей.

Активное стремление к оптимизации отношений проявляется, в частности, в ориентации субъекта на стереотипы «хороших отношений». Дело здесь не столько в ригидности, сколько в стремлении к прогнозу дальнейшего развития своих отношений, обеспечении их стабильности. Это видно и на стабильных и на развивающихся отношениях. Например, как уже отмечалось, физические данные партнеров не влияют на успешность длительных отношений. Существующие же представления на этот счет требуют близости партнеров по критерию внешней привлекательности. По-видимому, ориентируясь на эти представления, люди в ходе брачного выбора формируют пары с довольно высоким внутривидовым сходством по уровню физической привлекательности. Например, в исследованиях Б. Мурстейна испытуемые должны были распределить по парам 99 фотографий мужчин и столько же фотографий женщин, подавших незадолго до того заявление о вступлении в брак. Испытуемые не знали, кто к какой паре принадлежит, и ориентировались только на внешнюю привлекательность изображенных на фотографиях людей. Оказалось, что степень угадывания, т. е. составления пар в соответствии с реальностью, значительно превышала случайную.

В развивающихся отношениях опыт общения с партнером опосредствует восприятие и оценку его действий. Каждый поведенческий акт становится важен не только сам по себе, но и в контексте всего взаимодействия. Это было продемонстрировано в ряде советских и зарубежных исследований. Так, четыре группы испытуемых в эксперименте А. А. Бодалева и Л. И. Криволапа получали серию оценок со стороны другого человека - партнера экспериментатора. Эти оценки были: для первой группы - только положительными, для второй - только отрицательными, для третьей - сначала положительными, потом отрицательными, для четвертой - сначала отрицательными, потом положительными. Оказалось, что, хотя суммарная оценка была максимальной в первой группе, наибольшую симпатию к партнеру испытывали респон-

<sup>1</sup> Терапевтическая практика показывает, например, что источником недовольства семьей могут быть не только конкретные аспекты внутрисемейного взаимодействия, но и несоответствие семьи субъекта его представлениям о норме.

денты четвертой группы, получившие сначала отрицательную, потом положительную оценку. Аналогично наибольшую враждебность партнер вызвал к себе не во втором, а в третьем случае, когда его оценки менялись от положительных к отрицательным. Этот результат можно объяснить именно тем, что субъект реагирует не на отдельные поведенческие акты, а на отношения как на целое, имеющее и прошлое и будущее. Эмпирически обоснованными представляются следующие интерпретации полученной зависимости аттракции от характера последовательности положительных и отрицательных оценок: во-первых, аттракция здесь может возникать как следствие снижения тревожности, вызванной начальными отрицательными оценками; во-вторых, изменение отрицательного мнения на положительное может восприниматься испытуемым как его личная заслуга; в-третьих, положительные оценки могут быть особенно значимыми на фоне отрицательных, т. е. здесь действует эффект контраста. Той же самой логикой объясняется и проявляющаяся в этом эксперименте враждебность.

Итак, в развивающихся отношениях субъект ориентируется не столько на подкрепление само по себе, сколько на градиент этого подкрепления, эмоционально реагируя на его превышение или принижение по сравнению с привычным уровнем. На основе этого вывода Э. Аронсон сформулировал «закон супружеской неверности», отражающий, несмотря на шуточный характер названия, весьма серьезную проблему, возникающую в контексте близких, в частности, супружеских отношений. Складывающаяся в ходе таких отношений привычка к взаимным высоким оценкам снижает чувствительность партнеров к положительным подкреплениям, исходящим друг от друга, зато делает их чрезвычайно чувствительными к малейшему проявлению неодобрения. В то же время в общении с партнерами, не столь близкими или посторонними, люди достаточно толерантны к негативным оценкам (поскольку у них не сформировано ожидание позитивных оценок), зато склонны испытывать сильную симпатию даже в ответ на небольшое по абсолютной величине подкрепление. Близкому человеку труднее, чем постороннему, вызвать положительные чувства в ответ на свои действия, в то же время у него боль-



ше шансов вызвать отрицательную реакцию партнера. Практика семейной терапии показывает, что «закон супружеской неверности» действительно отражает определенный аспект взаимоотношений во многих семьях, особенно в конфликтных.

Попытаемся теперь охарактеризовать те фильтры, последовательное преодоление которых необходимо для развития и продолжения эмоциональных отношений. *Первый фильтр* - закономерности детерминации аттракции на начальном этапе развития отношений - был описан нами во второй главе данной работы. Фактически на этом этапе объект предстает в качестве стимула, обладающего определенными характеристиками (внешность, склонность к кооперативности и т. д.), которые оцениваются субъектом в зависимости от их социальной ценности, параметров ситуации, в которой происходит взаимодействие, и состояния и свойств самого субъекта. При неблагоприятном сочетании этих переменных аттракция не возникает и общение не продолжается.

*Второй фильтр* состоит, по-видимому, в требовании определенного уровня сходства между собой и партнером. Мы видели, что принцип сходства действует и в начальный период знакомства как основание для выбора партнера. Здесь же речь идет об одном из важнейших условий поддержания отношений. Так, в упоминавшемся уже эксперименте Т. Ньюкома с семнадцатью студентами было обнаружено, что через две-три недели после знакомства «экологические» переменные, игравшие (вначале) ведущую роль, стали терять свое значение, а на первый план в качестве детерминанты уровня аттракции вышло предварительно замеренное сходство установок по различным вопросам. Аналогичные данные были получены и другими авторами. Отметим, что доминирующий характер сходства установок для продолжения отношений - явление временное. Во многих работах было показано, что начиная с определенного периода (обычно после нескольких месяцев общения) степень сходства между партнерами, по крайней мере сходства установок, перестает оказывать существенное влияние на их эмоциональные отношения.

Можно предположить, что основной задачей, решаемой субъектом при прохождении первых двух фильтров, является задача обеспечения психологической безопасности, создание

комфортной и нетревожной ситуации, гарантирующей ему определенный уровень принятия со стороны партнеров по общению. Прохождение следующих фильтров мотивируется актуализацией других задач, связанных уже не просто с обеспечением безопасности, но с достижением каких-то важных для субъекта целей. Следующий фильтр требует возможности включения членов пары в совместную деятельность.

На операциональном уровне эта возможность предстает в виде такого сочетания личностных и поведенческих характеристик, которое Б. Мурстейн, автор получившей широкое распространение в области исследования развития эмоциональных отношений теории «Стимул - Ценность - Роль», назвал ролевым соответствием. Речь идет как о соответствии друг другу взятых на себя членами пары межличностных ролей, так и о наличии базы для совместного взаимодействия с другими людьми, социальными системами или предметным миром. База эта видится обычно в определенном сочетании личностных характеристик членов пары. В разные периоды развития экспериментальной социальной психологии выдвигались различные гипотезы относительно того сочетания личностных свойств, которое является условием стабильного и продуктивного общения. Так, Р. Винчем был выдвинут принцип дополнительности потребностей, согласно которому условием стабильного взаимодействия является такое сочетание систем потребностей двух людей, при котором удовлетворение потребности одного будет одновременно и удовлетворением потребности другого. Примером такого дополнения могут служить потребность в доминировании у одного из партнеров, сочетающаяся с потребностью в подчинении у другого. Предположение Винча получило подтверждение в его собственных эмпирических исследованиях, а также в ряде работ других авторов, в частности в работе А. Керкофа и К. Дависа, которые обнаружили, что после 18 месяцев знакомства принцип дополнительности действительно играет существенную роль в детерминации взаимоотношений. До истечения этого срока, по их данным, важнее соответствие систем, установок.

Однако в большинстве посвященных этой проблематике работ принцип дополнительности не получил эмпирической поддержки. Не исключено, что это связано с временным ха-

рактором его действия так же, как и действия других детерминант развивающихся эмоциональных отношений. Для того чтобы зарегистрировать действие какой-либо из детерминант, необходимо проводить замер в строго определенный момент времени, в который действие данного фактора максимально выражено. Естественно, «поймать» такой момент при проведении эмпирических исследований удастся далеко не всегда.

Не останавливаясь на перечислении других моделей сочетания личностных характеристик членов пары, которые должны обеспечивать стабильность эмоциональных отношений (принципы сходства, дополнения и т. д. - см. об этом), отметим, что ни одна из этих моделей не получила широкого подтверждения в эмпирических исследованиях. На наш взгляд, дело здесь не только в методологических трудностях, возникающих при изучении этой проблемы, но и в том, что продуктивное сотрудничество и участие в совместной деятельности возможно не при одном, а при самых разных сочетаниях личностных характеристик членов пары. Представление же о «совместимости» не как о результате процесса развития отношений в паре, а как об автоматическом следствии определенного сочетания инвариантных личностных свойств двух людей, часто встречающееся в популярной и, к сожалению, в специальной литературе, не имеет эмпирического обоснования<sup>1</sup>.

Таким образом, *третий фильтр* - ролевое соответствие - носит для каждой пары свой, сугубо индивидуальный характер. Возможности прогноза его прохождения поэтому весьма ограничены. Здесь проявляется тот факт, что по мере развития отношений они все более индивидуализируются, оснований же для формулирования общих для всех пар закономерностей становится меньше. Говоря о длительно существующих отношениях, мы можем выделять детерминанты лишь самого общего порядка, такие, например, как системы личност-

<sup>1</sup> Надо сказать, что такое представление является и безусловно вредным, способствуя тому, что ответственность за свои неудачи в сфере общения (прежде всего семейного) передается безличным психологическим законам. Вера в наличие людей, «предназначенных» друг для друга, приводит к тому, что люди пытаются решать свои проблемы не активной перестройкой своих отношений, а путем перебора вариантов.

ных конструктов двух людей. Они не только определяют в существенной мере восприятие человеком других людей. Их сходство, способствуя выработке не просто общей позиции по отдельным вопросам, но общего или сходного мироощущения, не только обеспечивает сотрудничество в рамках какой-либо конкретной деятельности, но облегчает возможность совместного решения важнейших жизненных проблем.

\* \* \*

Итак, эмоциональные отношения в своем развитии проходят через систему фильтров, которые характеризуются все большим «учетом» внутреннего мира другого человека. Аналогично развитию отношения к другому в онтогенезе партнер воспринимается вначале как объект, носитель определенных свойств, и лишь потом формируется отношение к нему как к субъекту, с которым создается общая (совместная) картина мира.

По мере развития отношений их детерминация все более индивидуализируется, четкие и более или менее общие для всех пар связи уступают место уникальным для каждой пары зависимостям.

### ***Психологический анализ любви***

Любовь - исключительно сложный объект для психологического анализа. О любви сказано очень много - частотные словари современных языков свидетельствуют, что это одно из самых употребительных слов. При этом, как отмечают Дж. Каннингем и Дж. Антил, «все сказанное верно хотя бы для кого-нибудь». Кроме того, любовь еще меньше, чем какой-либо другой аспект реальности, может быть с достаточной полнотой описана в рамках какой-либо одной науки, ее познание требует междисциплинарного исследования, включающего в себя данные и приемы не только психологии, но и социологии, биологии, этнографии, истории, искусствоведения и многих других дисциплин. Не ставя перед собой задачу синтеза всех фактов и идей, касающихся феномена любви, мы остановимся лишь на некоторых результатах и проблемах ее психологического исследования.

Прежде всего надо выяснить, отражает ли понятие «любовь» какую-то психологическую реальность, отличается ли синдром связанных с ней чувств и поведенческих образцов от тех, которые ассоциируются с другими понятиями (например, дружба, секс и т. д.) и обладает ли этот синдром достаточной конкретностью? В целом на эти вопросы можно ответить положительно. Например, Дж. Форгос и П. Добоц показали, что большинство респондентов отличают в своем собственном опыте любовь от сексуальных отношений, с одной стороны, и от дружбы - с другой. По мнению опрошенных авторами людей, каждое из этих явлений может существовать независимо от другого, что не противоречит и достаточно частому сочетанию их в рамках одних и тех же взаимоотношений. С любовными переживаниями связаны вполне определенные ощущения, принадлежность которых именно к любви не вызывает сомнений у их носителей. Так, проанализировав описания 240 респондентами своих ощущений, К. Дайон и К. Дайон пришли к выводу о том, что в набор связанных с любовью переживаний входят эйфория, депрессивные ощущения к фантазиям, нарушение сна, общее возбуждение и трудности в концентрации внимания.

Существуют и четкие поведенческие корреляты любви, не характерные для других типов чувств и отношений. В ходе лабораторных исследований это проявляется, например, в иной структуре общения влюбленных в сравнении с испытуемыми, которых не связывает это чувство - влюбленные в два раза больше говорят друг с другом и в восемь (!) раз больше времени проводят, глядя друг другу в глаза. Есть, конечно, и масса различий на уровне «внелабораторного» поведения. Интересно, что любовные переживания и связанное с ними поведение обладают известной половой спецификой, причем направление различий далеко не всегда соответствует традиционным представлениям о психологических особенностях мужчин и женщин. Так, вопреки сложившимся стереотипам, мужчины в целом характеризуются большим уровнем романтизма, чем женщины, легче и быстрее влюбляются, в большей степени разделяют романтические представления о любви. «Желание влюбиться» для мужчин более сильное основание для начала взаимоотношений, чем для женщин. !

У женщин любовь проходит быстрее, чем у мужчин, они чаще выступают инициаторами разрыва и легче его переживают. В то же время в период установившихся любовных отношений женщины склонны к большему самораскрытию по поводу своих чувств (которые, кстати, носят более соответствующий романтическому канону характер, чем у мужчин) и склонны выше оценивать своего партнера, чем он их оценивает. Отношения любви, судя по результатам использования Шкал любви и симпатии, для женщин более специфичны, чем для мужчин, - корреляции между оценками любви и симпатии у них значимо ниже. Эти различия являются результатом большой половой специфики развития близких отношений в онтогенезе. Дружба девочек, например, характеризуется большей интимностью и избирательностью, чем дружба мальчиков, общение в парах девочек носит другой характер, чем в парах мальчиков и т. п.. Надо сказать, что проблема половых различий в любви не может решаться вне временного и социального контекста. Так, меняются сами представления о половых различиях, которые в значительной степени эти различия и поддерживают (так как люди стремятся соответствовать сложившемуся стереотипу). Например, в проведенном в 1978 г. опросе 900 мужчин и женщин было установлено, что большинство респондентов не отдавали преимущества в романтизме женщинам, как это следовало ожидать, ориентируясь на традиционные представления.

Отметим, что в представлениях о любви не связанных с наукой людей существует куда больше определенности, чем в психологических лабораториях - лишь 16% мужчин и 10% женщин выражают сомнение в том, знают ли они, что такое любовь, остальные в этом смысле вполне в себе уверены.

Очевидно, что термином «любовь» объединяются качественно различные отношения. Так называют и чувство матери к ребёнку, и отношения молодых людей. С равным основанием можно говорить и о супружеской любви, и о любви к чему-то безличному, например к своему делу. В психологии существует много попыток выделения качественно специфичных типов любви. Наиболее известной из таких типологий является классификация, предложенная Э. Фроммом. Он выделяет пять типов любви: братскую, материнскую, эротическую, любовь к самому себе и любовь к Богу.

Подавляющее большинство философских и психологических типологий любви носят сугубо априорный характер, механизм выделения в них тех или иных типов обычно не просматривается, а принадлежность различных типов к одному классу любовных переживаний зачастую теряется. Тем больший интерес представляют те типологии, в которых логика выделения вариантов любви эксплицирована и поддается хотя бы теоретической проверке.

Попытка создания такой типологии была предпринята Т. Кемпером в рамках разрабатываемой им социально-интерактивной теории эмоций. В любых взаимоотношениях (не только межличностных, но и тех, субъектами которых выступают целые социальные системы, например государства) Кемпер выделяет два независимых фактора - власть, т. е. способность силой заставить партнера сделать то, чего ты хочешь, и статус - желание партнера по общению идти на встречу требованиям субъекта. Искомый результат во втором случае достигается таким образом не силой, а благодаря положительному отношению партнера.

Базируясь на этих двух факторах, Т. Кемпер выделяет семь типов любовных отношений в паре (см. рис. 2):

1) романтическая любовь, в которой оба члена пары обладают и статусом, и, поскольку каждый из них может «наказать» другого, лишив его проявлений своей любви, властью по отношению к партнеру;

2) братская любовь, основывающаяся на взаимном высоком статусе и характеризующаяся низкой властью - отсутствием возможности к принуждению;

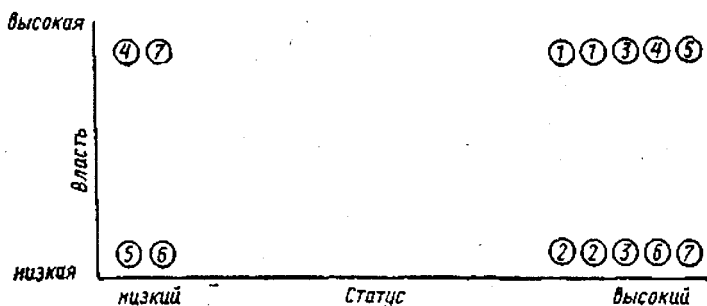


Рис. 2

3) харизматическая любовь, в которой один партнер обладает и статусом и властью, другой - только статусом. Примером таких отношений в ряде случаев могут быть отношения в паре учитель - ученик;

4) «измена» - один партнер обладает и властью и статусом, другой - только властью. Примером таких отношений, давшим название этому типу, может быть ситуация супружеской измены, когда для партнера, вступившего в новые отношения, супруг сохраняет власть, но уже не вызывает желания идти ему навстречу, т. е. теряет статус;

5) влюбленность - один из партнеров обладает и властью, и статусом, другой - не пользуется ни тем, ни другим. Иллюстрацией таких взаимоотношений может быть односторонняя, или «безответная» любовь;

6) «поклонение» - один партнер обладает статусом, не обладая властью, другой не обладает ни статусом, ни властью. Такая ситуация возникает при отсутствии реального взаимодействия между членами пары, например, при влюбленности в литературного героя или в актера, знакомого лишь по фильмам;

7) любовь между родителем и маленьким ребенком. Один партнер здесь обладает высоким статусом, но низкой властью (ребенок), другой (родитель) - низким статусом, так как любовь к нему еще не сформировалась, но высоким уровнем власти.

Данная типология представляется весьма полезной для анализа эмоциональных отношений. Конкретные взаимоотношения могут быть описаны в соответствии с тем, в какой степени в них представлена любовь каждого из семи выделенных здесь типов (нет необходимости объяснять, что речь шла о чистых типах, любые же реальные отношения носят комплексный характер и к одному типу практически никогда не сводятся).

С традиционными представлениями о любви в разнополой паре близких по возрасту людей связываются прежде всего отношения, характеризующиеся взаимно высоким статусом. По данной классификации это отношения первых двух типов: романтическая и братская любовь (третий - харизматическая любовь - характеризуется обычно значительным возраст-



тным и социальным неравенством). Первая из них - романтическая, связанная с выраженностью сексуального компонента и задающаяся как норма отношений юношей и девушек в определенный период развития их взаимодействия, представляет в контексте обсуждающихся проблем особый интерес. В дальнейшем в этом параграфе будем говорить именно о феноменологии и закономерностях романтической любви.

Романтическая любовь является весьма непростым образованием со сложной и противоречивой внутренней структурой. При ее анализе необходимо учитывать множество переменных как психологического, так и непсихологического плана. Желательно также различать два сходных, но не совпадающих круга феноменов - установки субъекта на любовь и любовные переживания, с одной стороны, и собственно феноменологию любви - с другой. Опыт показывает, что установки на любовь не просто реализуются в любовном поведении, - как и при изучении других областей человеческого поведения, здесь обнаружены большие установочно-поведенческие несовпадения. Так, в проведенном под нашим руководством дипломном исследовании Е. В. Ширяевой было показано, что представления о любви могут существовать сравнительно независимо от реальных отношений, которые классифицируются самими участниками как любовь. При этом степень близости представлений и реального поведения оказалась отрицательно связанной со степенью четкости и структурированности поведения в рассматриваемых ситуациях стереотипных «настоящего мужчины» и «настоящей женщины» - там, где эти представления достаточно жестки, установки на любовь и реальное поведение оказались несвязанными. В то же время, как будет показано ниже, иптериоризация субъектом определенных представлений о любовных переживаниях является необходимым условием развития чувства любви.

Вопрос о внутренней структуре или составляющих любви решался, как и вопрос о типах любви, на разных уровнях. И здесь одной из первых и наиболее цитируемых структур является структура, предложенная Э. Фроммом. Он выделяет следующие составляющие любви: заботу, ответственность,

уважение и знание. Отметим, что в более поздних исследованиях эта структура подверглась критике за отсутствие в ней фактора удовольствия, радости - любовь, по Э. Фромму, получается чувством сугубо рассудочным и аскетичным.

Сомнения на первый взгляд вызывает также и фактор знания. Дело в том, что в большинстве описаний любви в качестве одного из ее признаков выделяется склонность к идеализации партнера, к переоценке присущих ему положительных качеств и частичном игнорировании отрицательных. Такая же особенность наблюдается и в других эмоциональных отношениях, например, в дружеских.

Идеализация долгое время рассматривалась как свидетельство определенной дефицитарности любовных отношений. Соответственно предполагалось, что любовь, реализуемая зрелой личностью, не нуждается в завышении качеств партнера, и, следовательно, межличностное восприятие в этих случаях будет более адекватным.

На наш взгляд, идеализацию недостаточно рассматривать просто как нарушение в системе межличностного восприятия. Надо отличать неадекватность восприятия тех или иных черт партнера, с одной стороны, и отношение к этим качествам, т. е. оценку их как важных или неважных в структуре личности партнера, терпимых или нетерпимых, сугубо временных или имманентно ему присущих - с другой. Ряд эмпирических исследований показывает, что идеализация как нарушение восприятия не может считаться существенной особенностью любовных отношений, по крайней мере стабильных. Что же касается идеализации как иного, более позитивного отношения к адекватно воспринимаемым свойствам другого человека, то она играет существенную роль в жизни индивида и в функционировании пары как целого.

Можно предположить, что отношение к кому-то с восхищением, приписывание ему различных экстраординарных достоинств обслуживает удовлетворение каких-то важных человеческих потребностей. Как считал Т. Рейк, у человека есть три возможные реакции на осознание своих несовершенств - закрыть на них глаза, влюбиться в идеал, возненавидеть идеал. Способность к восхищению другим человеком, которая составляет важный компонент способности к любви

вообще, помогает человеку идти по второму из этих трех путей, что является, несомненно, более продуктивной реакцией, чем первая и третья. Т. е. способность к идеализации является неременным условием личностного роста. Слова «Мне нужно на кого-нибудь молиться» свидетельствуют о личностной зрелости поэтического героя Б. Окуджавы и никак не могут быть истолкованы как его неспособность к адекватному построению образа другого человека.

Идеализация способствует и оптимизации отношений в паре, вселяя в партнеров уверенность в отношении к ним другого человека и повышая их уровень самопринятия. В. С. Соловьев, например, считал, что идеализация - это не неправильное, но *другое* восприятие, при котором влюбленный видит в объекте своей любви не только то, что там есть на сегодняшний день, но и то, что там будет или по крайней мере может быть. На такую возможность указывают и наши эмпирические результаты, приведенные в предыдущем параграфе, - близкий человек оценивается в другой системе координат по сравнению с малознакомым.

Интересно, что в дружеских отношениях именно ожидание завышенной оценки себя обозначается молодыми людьми как понимание, которое и отличает дружбу от других типов отношений. Не случайно, по-видимому, что, как обнаружила в своем диссертационном исследовании М. А. Абалакина, склонность к идеализации партнера свойственна людям с более высоким уровнем личностного развития.

Идеализация может выступать и важным фактором формирования отношений. Повышение «ценности» партнера в глазах субъекта служит дополнительным стимулом преодоления трудностей, которые неизбежно возникают в процессе общения. Отметим, что, по данным М. А. Абалакиной, мужчины более склонны к идеализации своих партнеров, чем женщины. Это может быть связано с тем, что традиционно мужчина в любовных отношениях занимает более активную позицию, чем женщина, должен преодолевать больше трудностей и больше поэтому нуждается в идеализации партнера.

Итак, идеализация не противоречит знанию, знание влюбленным объекта своей любви - это действительно другое и, может быть, более точное знание. Вспомним, что историчес-

ки смысл слов «познание» и «любовь» во многих языках был близок.

Предпринимались и попытки эмпирического изучения структуры любви. Для иллюстрации назовем дипломное исследование Ю. Е. Алешиной, выделившей романтический и рационалистический стили любви, и работу Р. Хаттисса, получившего в качестве составляющих любви шесть факторов: уважение, положительные чувства по отношению к партнеру, эротические чувства, потребность в положительном отношении со стороны партнера, чувство близости и интимности, чувство враждебности.

Последний из выделенных Р. Хаттиссом факторов заслуживает особого внимания. Присутствие негативных чувств в синдроме любовных переживаний, хотя и противоречит романтическому канону, представляется вполне закономерным. Любовные отношения исключительно значимы для их участников, они предполагают тесный контакт между людьми и их взаимную зависимость (хотя бы на бытовом уровне). Объект любви не может в этой ситуации не вызывать время от времени отрицательных чувств, например раздражения. Многие же люди, как показывает психокоррекционная практика, отказываются принять закономерный характер периодического появления отрицательных переживаний и либо оправдывают их, приписывая партнеру даже и не свойственные ему негативные проявления, и как следствие проводят переоценку и партнера, и своих с ним отношений, либо вытесняют эти чувства, что, естественно, также имеет деструктивные последствия для отношений в паре. На наш взгляд, факт закономерного проявления взаимного негативизма на фоне и в рамках любовных отношений достоин широкой популяризации.

Следует остановиться еще на одной структуре, которая была предложена З. Рубиным. Он выделил в любви привязанность, заботу и интимность (доверие) и создал на основе этой структуры специальный вопросник. Дальнейшие исследования показали, что фактор интимности (доверия) имеет меньше оснований для вхождения в структуру любви, чем факторы привязанности и заботы. Распространенность методики З. Рубина, однако, приводит к тому, что многие авторы фактически пользуются именно предложенной им структурой любви.

Изучение структуры любовных переживаний дает определенный градиент в понимании феномена любви, но не отвечает на вопрос о механизме возникновения этого чувства. Многими авторами база способности к любви виделась в филогенезе человека как существа стадного, выживание которого было возможно лишь в сотрудничестве с себе подобными.

Существование филогенетических корней любви не вызывает сомнений. Они проявились, например, в получившей широкую известность серии исследований Г. Харлоу, который, воспитывая шимпанзе в изоляции от матери, «заменяемой» либо проволочным каркасом с рожком, служившим источником пищи, либо таким же каркасом, обтянутым шкурой обезьяны, показал, что удовлетворение потребности в тактильном контакте в раннем детстве является необходимым условием формирования в дальнейшем способности к установлению аффективных связей.

К этим результатам примыкают и данные, свидетельствующие о роли раннего онтогенеза в формировании способности к любви. Так, Т. Рейк подчеркивал, что, проявляя любовь к матери, ребенок демонстрирует ей, как к нему следует относиться, как бы учит ее на своем примере. (В связи с широкой известностью взглядов по этому вопросу З. Фрейда мы не останавливаемся здесь на их характеристике. Отметим только, что в его работах идеи филогенетической и онтогенетической обусловленности любви взрослого человека проводятся наиболее последовательно.)

Но, на наш взгляд, полностью выводить любовь из филогенеза и раннего онтогенеза нет оснований. Как показал Д. Кэмпбелл, высшие человеческие чувства вообще развиваются не благодаря, а как бы вопреки биологическим законам. Надо найти «человеческое» объяснение присущей человеку способности к любви.

Таким обращением для объяснения любви к собственно человеческим феноменам является теория романтической, или страстной, любви, разработанная Э. Уолстер. Эта теория базируется на ряде современных теорий эмоций, в которых подчеркивается момент самоинтерпретации своего состояния как составной части эмоционального переживания. Непосредственно эта теория связана с так называемой двухкомпонен-

тной моделью С. Шехтера, согласно которой эмоции возникают лишь при одновременном сочетании двух факторов: физиологического возбуждения и возможностью для субъекта интерпретировать его для себя в терминах эмоций. В ставшем классическим эксперименте, который послужил основой для создания этой модели, С. Шехтер и Дж. Сингер с помощью инъекции возбуждающего препарата в одном случае, и плацебо - в другом, варьировали уровень физиологического возбуждения респондентов. Особым образом организованная ситуация эксперимента способствовала либо эмоциональному, либо неэмоциональному, сугубо физиологическому, объяснению респондентами своего состояния. Оказалось, что наиболее сильные эмоции переживали те испытуемые, которые были подвергнуты инъекции возбуждающего препарата и имели возможность объяснить себе свое состояние в эмоциональном ключе<sup>1</sup>.

Базируясь на представлениях С. Шехтера, Э. Уолстер предположила, что романтическая любовь возникает в определенных ситуациях как наиболее приемлемое объяснение самому себе состояния своего физиологического возбуждения. Тогда становится понятным, что в качестве предпосылок любви могут выступать как положительные, так и отрицательные эмоциональные состояния, например страх. Важно лишь, чтобы они обеспечивали определенный уровень физиологического возбуждения. Можно сказать, что большая симпатия к

<sup>1</sup> Отметим, что различия между группами в этом эксперименте были невелики и даже не всегда достигали уровня значимости. Сами же результаты допускают и иную, не связанную логикой двухкомпонентной модели интерпретацию. Тем не менее именно этот эксперимент послужил базой для многочисленных социально-психологических исследований, в том числе и исследований любви. С момента опубликования результатов Шехтера и Сингера прошло уже без малого четверть века, а их работа продолжает быть одной из самых цитируемых в рамках экспериментальной социальной психологии. Можно предположить, что такое сильное и продолжительное влияние этой работы на современную науку связано не столько с самими результатами, которые являются, как отмечалось, весьма уязвимыми, сколько с рядом других, венаучных моментов. На наш взгляд, двухкомпонентная модель, подчеркивающая роль самого человека, роль сознания в детерминации собственного психологического состояния, обладает определенной этической ценностью, поскольку противостоит концепциям, в которых человек предстает пассивным реагентом на внешние обстоятельства..

девушке-интервьюеру испытуемых, находящихся на висячем мосту, по сравнению с теми, кого опрашивали на стационарном мосту, вызывалась тем, что они таким, более благоприятным для себя образом интерпретировали возбуждение, вызванное раскачиванием моста. Более адекватной, по видимому, была бы категоризация этого возбуждения как страха. В тех же случаях, когда в качестве интервьюера выступал мужчина, симпатия к нему на обоих мостах была одинаковой. Это объясняется тем, что согласно существующим нормам, испытуемые не имели возможности в этой ситуации интерпретировать свое возбуждение, как романтический или эротический интерес к интервьюеру<sup>1</sup>.

Отметим, что связь любви и отрицательных переживаний закреплена и в этимологии слов, обозначающих сильные эмоции. Так, слово «страсть» обозначает одновременно и чувство любви и (в современном языке, впрочем, довольно редко) страдание. Любовь и смерть, любовь и опасность сосуществуют и на страницах художественных произведений. Например, любовь между Ромео и Джульеттой, представляющая собой один из признанных в европейской культуре образцов любовных отношений, разворачивается на фоне смертельной опасности, вызванной враждой Монтекки и Капулетти. Реальность описанной Шекспиром ситуации была, кстати, подтверждена в исследовании Р. Дрисколла и К. Дависа, которые обнаружили, что оппозиция родителей общению молодых людей со своими избранниками является фактором, способствующим возникновению романтической любви. Правда, вторая часть «эффекта Ромео и Джульетты», как назвали авторы свои результаты, состоит в том, что через несколько месяцев инициированные таким «внешним» образом чувства затухают или даже сменяются на противоположные. Оказалось, что склонность к эмоциональной или, в нашем случае, «любовной» интерпретации даже важнее, чем наличие состояния возбуждения. Так, в одном из экспериментов испытуемым-мужчинам

<sup>1</sup> Надо сказать, что этот эксперимент, как и все работы, апеллирующие в своих выводах к двухкомпонентной модели, имеет и другие объяснения, связанные, например, с приписыванием девушке вследствие ее спокойно-го поведения на висячем мосту положительных личностных свойств, субъективным кодированием ситуации, как ситуации «женщина в беде» и т. д.

предъявились фотографии полуобнаженных девушек. В ходе эксперимента испытуемые получали фальсифицированную обратную связь относительно частоты ударов своего сердца - в действительности частота выводившихся на метроном ударов задавалась экспериментатором. На одну из фотографий «пульс» изменялся. Оказалось, что вне зависимости от направления изменения (учащение или урежение) именно эта фотография вызывала, по данным последующих замеров, максимальную аттракцию.

Возможность интерпретации своего состояния как любви связана и с наличием в тезаурусе субъекта определенных лингвистических конструкций, и с овладением правилами их использования. Человек должен знать, какие ситуации следует, а какие не следует интерпретировать тем или иным образом. Это обучение осуществляется и в период раннего онтогенеза, и в течение всей последующей жизни. Наиболее важными же ситуациями такого обучения представляются ситуации, названные Ю.А. Шрейдером ритуальными. Такими по отношению к любви будут ситуации легкого флирта, в которых, с одной стороны, действия партнеров достаточно жестко заданы традициями и нормами их субкультуры, а с другой - остается достаточная свобода для самовыражения и эксперимента. Примером могут быть балы прошлого века, строившиеся, по словам Ю.М. Лотмана, как «театрализованное представление, в котором каждому элементу соответствовали типовые эмоции», и одновременно дававшие возможность для достаточно свободного общения между мужчинами и женщинами. Важной чертой таких ритуальных ситуаций и в прошлом, и в настоящем является их относительная психологическая безопасность - прямое и резкое отвержение партнера в этих ситуациях представляет собой поведение неконвенциональное и поэтому достаточно редкое. Это также дает партнерам возможность для своего рода тренировки.

Выявление роли момента самоинтерпретации в генезисе чувства любви делает более понятной и отмечавшуюся многими авторами близость различных видов любви между со-



бой и их взаимную обусловленность. Как говорил Л. С. Макаренко, «любовь не может быть выращена... из недр полового влечения. Силы «любовной» любви могут быть найдены только в опыте неполовой человеческой симпатии. Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей». По-видимому, эта общность связана с тем, что, хотя объекты любви в течение жизни меняются, сам принцип - объяснение себе своего состояния как любви, а не как, скажем, корыстной заинтересованности, остается неизменным. Если человек в детстве научился такой интерпретации, он будет использовать ее и в принципиально различных ситуациях.

Большинство людей имеют опыт любовных переживаний. Так, опрошенные У. Кепхартом студенты влюблялись в среднем шесть-семь раз, из них два раза, по выражению респондентов, серьезно. Около половины испытуемых были, хотя бы раз, влюблены в двух людей одновременно. В рамках такой интенсивности существует, однако, большое разнообразие: есть люди с экстраординарно большим романтическим опытом, но есть и такие, которые не испытывали чувства любви никогда. Есть, по-видимому, определенные личностные особенности, которые способствуют тому, что, говоря языком двухкомпонентной модели, люди в разной степени склонны интерпретировать происходящее с ними как любовь.

Долгое время в психологии была популярна мысль о том, что склонность к любви должна быть связана с выраженностью патопсихологических свойств (основанием для таких гипотез служили представления о любви как о манифестации слабости и дефицитарности субъекта - подробнее об этом будет сказано ниже).

Однако факты опровергли такие представления. Например, в работе У. Кепхарта было показано, что ни уровень влюбленности в момент исследования, ни число романов, ни романтические установки не обнаружили в своих средних значениях связи с патологическими чертами личности. Крайние же значения этих характеристик, например очень большое

число романов или полное их отсутствие, оказались связаны с недостаточным уровнем эмоциональной зрелости.

Наличие такой криволинейной взаимосвязи между интенсивностью романтического поведения, с одной стороны, и уровнем эмоциональной зрелости, с другой, позволяет сделать вывод о том, что в ряде случаев любовь действительно выполняет своего рода защитную функцию - об этом свидетельствует сочетание максимальной интенсивности романтического синдрома и низкой эмоциональной зрелости. Однако, поскольку отсутствие любовного опыта у взрослого человека тоже сопровождается низкой эмоциональной зрелостью, достигающей максимума лишь при его возрастании, можно предположить, что любовные переживания являются не помехой, а, необходимым условием высокого личностного развития.

Склонность к переживанию чувства любви оказалась связанной с такими чертами, как уровень романтизма и локус контроля, причем экстернальному локусу соответствуют большие значения романтического поведения, обнаружены и другие зависимости. Можно предположить, что связь между склонностью к любви и личностными характеристиками опосредуется представлениями людей о желательных и соответствующих их полу, возрасту и другим параметрам формах поведения. Так, в проведенном нами совместно с Ю.Е. Алешиной исследовании связи отношения к себе и отношения к другим было обнаружено, что высокая самооценка сочетается с высокоинтенсивным романтическим поведением у мужчин и с низкоинтенсивным - у женщин. Это можно объяснить тем, что нормативный образ «настоящего мужчины» требует значительно большей романтической активности, чем вообще менее определенный стереотип «настоящей женщины».

Мы рассматривали сейчас личностные корреляты склонности к романтическому поведению. Вопрос же о личностной предрасположенности к сильным и глубоким любовным переживаниям (склонность к романтическому поведению и способность к глубоким переживаниям - вещи, разумеется, разные) стоит особо. Здесь фактических данных

очень мало. Общепринятой является та точка зрения, что высокий уровень принятия себя обеспечивает возможность любви к другому человеку. Как говорил З. Фрейд, «нарцисстическое либидо, или либидо «я», кажется нам большим резервуаром, из которого высыпаются привязанности к объектам и в который они снова возвращаются». Именно в отношении к самому себе оттачивается то искусство любви, о котором говорил Э. Фромм.

Явно недостаточны пока и знания того, какие качества делают человека привлекательным не в кратковременных (вопрос об этом мы подробно обсуждали ранее), а в долговременных любовных отношениях. Есть основания предполагать, что главными детерминантами выступают здесь не отдельные личностные свойства объекта, а его интегральные характеристики, такие как уровень психического здоровья, самопринятие, компетентность и т. д.

Такая зависимость, кстати, заставляет предполагать наличие одной закономерности, с трудом, к сожалению, поддающейся экспериментальной проверке. Субъект с благополучно развивающимися эмоциональными отношениями получает подтверждение своей самооценке, и общий уровень принятия себя у него возрастает. Это делает его в глазах других людей более привлекательным как партнера в любовных отношениях. Однако сам он в данный момент к установлению новых эмоциональных связей не склонен. С другой стороны, в период распада близких отношений субъект особенно заинтересован в новой любви, но из-за падения уровня самопринятия вследствие неудач в сфере эмоциональных отношений он становится менее привлекательным. Привлекательность максимальна, когда она «не нужна», и минимальна в тот момент, когда потребность в ней выражена наиболее остро. Интересно, что в большинстве фильмов и литературных произведений о любви описывается иная ситуация - привлекательный герой «свободен» от каких-либо привязанностей и потому готов к установлению эмоциональных отношений с незнакомым или мало знакомым ему ранее человеком. Существующие в психологии модели любви резко различают-

ся еще по одному, оценочному, параметру. Часть авторов говорит о любви как о свидетельстве слабости и несовершенства человека, другие указывают на конструктивный характер этого чувства.

К моделям первой группы может быть отнесена, например, теория Л. Каслера. Он считает, что существуют три причины, заставляющие одного человека полюбить другого. Это, во-первых, потребность в подтверждении своих установок и знаний о мире. Любимый человек служит источником их валидации. Во-вторых, только по любви можно регулярно удовлетворять сексуальную потребность, не испытывая при этом чувства стыда. В-третьих, любовь, по мнению Л. Каслера, является конформной реакцией по отношению к нормам общества. Подчеркивая, что любовь как эмоция не имеет специфических, свойственных только ей физиологических проявлений, Л. Каслер объясняет это тем, что она представляет собой сплав различных эмоций, доминирующую роль среди которых играет страх, в данном случае - страх потери источника удовлетворения своих потребностей. Таким образом, влюбленность в кого-то (т. е. постоянный страх потерять его) делает человека несвободным, зависимым, тревожным, мешает его личностному развитию. Влюбленный человек относится к объекту своей любви крайне амбивалентно. Он одновременно испытывает к нему и позитивные чувства, например благодарность как к источнику жизненно важных благ (прежде всего психологических), и негативные - ненавидит его, как того, кто имеет над ним власть и может в любой момент прекратить подкрепление. Действительно свободный человек, по Л. Каслеру, это человек, не испытывающий любви.

Общей логике подобного пессимистического взгляда соответствуют и некоторые эмпирические данные, свидетельствующие о консерватизме межличностной аттракции (ее возникновение в соответствии с принципом сходства, например, и т. д.).

Однако, как уже было показано, в некоторых ситуациях аттракция может играть не только консервативную, но и конструктивную роль, способствуя расширению знаний человека

о мире. Это позволяет предположить, что и высшая форма межличностной аттракции, любовь, может быть описана в более оптимистическом духе. Примером является теория А. Маслоу<sup>1</sup>. Любовь психически здорового человека характеризуется, по А. Маслоу, прежде всего снятием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта. Она никак не связана с исходной враждебностью между полами (это положение Маслоу вообще считает ложным). Свою модель он построил на эмпирическом материале - анализе отношений нескольких десятков людей, отобранных по критерию близости к уровню самоактуализации. Явное и намеренное нарушение репрезентативности оправдано здесь тем, что задачей автора было описание не статистической нормы, а нормы возможности.

Любовь в описании А. Маслоу резко отличается от тех феноменов, которые наблюдают, используя то же название, другие исследователи. Так, с его точки зрения и по его данным, удовлетворенность психологической и сексуальной стороной отношений у членов пары с годами не уменьшается, как обычно, а увеличивается. Вообще, увеличение срока знакомства партнеров оказывается связанным с ростом удовлетворенности. Партнеры испытывают постоянный и растущий интерес друг к другу, заинтересованность в делах друг друга и т. д. Они очень хорошо знают друг друга, в их отношениях практически нет элементов искажения восприятия, свойственного романтической любви. Им удается соче-

<sup>1</sup> Эта теория выработана в русле исследований гуманистической психологии - направления, одним из основателей которого является А. Маслоу. Идеи гуманистической психологии, предпосылки ее возникновения, ее связь с различными философскими системами получили широкое освещение в советской психологической литературе, поэтому останавливаться на том научном контексте, в котором создана данная теория, мы не будем.

<sup>2</sup> Самоактуализация - одно из центральных понятий гуманистической психологии. В самом общем виде самоактуализирующийся субъект - это человек, который в полной мере использует все свои потенциалы. Наиболее подробный анализ этого понятия проведен в советской психологии И. М. Палеем и В. С. Магуном.

тать трезвую оценку другого, осознание его недостатков с полным принятием его таким, какой он есть, что и является основным фактором, обеспечивающим психологический комфорт. Они часто любили и оказались влюблены в момент обследования. Они не стесняются своих чувств, но в то же время сравнительно редко употребляют слово любовь для характеристики отношений (по-видимому, это связано с высокими критериями в межличностных отношениях). Сексуальные связи доставляют испытуемым А. Маслоу очень большое удовлетворение, и они всегда связаны у них с близким эмоциональным контактом. При отсутствии психологической близости они в сексуальную связь не вступают. Интересно, что, хотя секс играет большую роль в отношениях обследованных А. Маслоу пар, они легко переживают фрустрацию сексуальной потребности. Отношения этих людей подлинно равноправны, у них нет разделения на мужские и женские роли, нет двойных стандартов и других предрассудков. Они хранят верность друг другу, что проявляется как в повседневной жизни, например, в отсутствии супружеских измен, так и в период трудностей и болезней. По выражению А. Маслоу, болезнь одного становится болезнью обоих.

Описанная А. Маслоу ситуация может быть иллюстрацией одной важной особенности любви, которая в идеале всегда должна присутствовать в любовных отношениях. Фактически, устойчивая долговременная любовь есть всегда любовь несмотря на недостатки, несовершенства партнера, как бы вопреки им. Длительное и близкое общение не дает человеку возможности не видеть отрицательных качеств партнера - согласно обыденной логике, выводящей любовь и симпатию из наличия у объекта экстраординарных достоинств, это делает любовь невозможной. Умение же принимать окружающих, характерное для психически здоровых людей, позволяет им сохранить чувство любви несмотря на осознание объективных несовершенств друг друга.

Говоря о любви, крайне трудно отделить любовь как субъективное переживание, оценку своих отношений с другим человеком от любви как специфического процесса взаимоотношений с ним. Интимный характер любви, малодоступность ее для изучения неизбежно приводят к фрагментарности наших знаний об этом явлении. Тем не менее можно сказать, что понятие «любовь» репрезентирует для большинства людей определенную психологическую реальность, не смешивается с другими близкими понятиями. Выделены различные типы любви и структуры любовных переживаний. Склонность к переживанию чувства любви связана с рядом личностных характеристик субъекта, в частности, с высоким уровнем самопринятия.

**П. Кутер**

## **ПСИХОАНАЛИЗ СТРАСТЕЙ<sup>1</sup>**

### **ЛЮБОВЬ И ЭРОТИКА**

Любовь в своей активной и пассивной формах, когда в первом случае любят, а во втором - позволяют себя любить, а также в своем кратковременном варианте - влюбленности, и варианте длительном - страстной любви, занимает привилегированное положение в азбуке страстей.

Как показывает обыденная жизнь и психотерапевтическая практика, люди не становятся счастливыми от секса и порнографии. Современные молодые люди живут раскрепощенно, с легкостью меняя одного полового партнера за другим. Их практически не беспокоит чувство вины, досаждавшее их родителям и представителям так называемого скептического поколения. В данном случае прогресс в деле освобождения от прежних сексуальных табу очевиден.

Однако при ближайшем знакомстве с типом прогрессивно мыслящего человека, для которого нет ничего невозможного, начиная частой сменой половых партнеров и заканчивая групповым сексом, приходишь к другим выводам. Зачастую такой человек не способен на любовь, которую он в то же время постоянно ищет и не находит. Таким образом, он никогда сам не испытывал чувства любви и не ведает, что это такое. В отношении чувств подобный человек ощущает себя опустошенным. Обладая функциональной «генитальной потенцией», он является «эмоциональным импотентом», у которого полностью блокированы чувства, имеющие отношение к любви и страстям. Каждая новая связь, на которую он в очередной

<sup>1</sup> П. Кутер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей.-СПб. 1998.



раз возлагает свои надежды, его разочаровывает. Вспомогательные средства, например наркотики, которые он использует для того, чтобы заполнить невыносимый вакуум чувств, приносят лишь временное облегчение. Этот самообман неминуемо раскрывается, и тогда безжалостная реальность душевной пустоты может довести до отчаяния.

В Песне Песней Соломона есть такие слова: «Ласки твои лучше вина <...> Я изнемогаю от любви <...> Левая рука его у меня под голову, а правая ласкает меня <...> На ложе моем ночью искала я того, которого любит душа моя <...> Души во мне не стало, когда он говорил <...> Крепка, как смерть, любовь; люта, как преисподняя, ревность <...> Стрелы ее-стрелы огненные; она пламень весьма сильный. Большие воды не могут потушить любви, реки не зальют ее <...> Если бы кто давал все богатство дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением». В этих строках страсть выражена непосредственно. Здесь нет и тени пренебрежения или пуританской морали. Все чисто и непорочно, как в первый день творения; перед нами великолепный образец несокрушимой, незамутненной, необезображенной любви.

Сравнятся ли с такой любовью чувства Казановы, величайшего ловеласа всех времен? В своих мемуарах он писал: «Ничему не обязан я так, как любви». Он без смущения описывал пикантные подробности своих многочисленных похождений. Однако действительно ли он любил женщин, которых желал? Действительно ли ощущал он в экстазе обольщения высочайшее блаженство? С точки зрения современной глубинной психологии Казанова - это несомненно сексуально одержимый, но, в принципе, неспособный на любовь человек, принадлежащий к тому распространенному сейчас типу молодых людей, который характеризует постоянная смена половых партнеров, что объясняется отсутствием душевных сил, необходимых для длительных отношений. Элементы негативной тенденции кроются в стойком желании отвергать одну женщину в угоду другой. Не обнаруживается ли здесь скрытое женоненавистничество? Подобным же образом ведут себя

и сексуально одержимые женщины, часто меняющие мужчин. В основе их действий также лежит неспособность любить по-настоящему.

Возникает вопрос, почему именно страстная любовь столь редко бывает счастливой не только в романах и драмах - вспомним хотя бы роковое заблуждение, погубившее Ромео и Джульетту, смерть Тристана и Изольды, - но и в жизни?

## ВОЗЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ НА ЛЮБОВЬ

Современная психология рассматривает любовь как уравнение с тремя неизвестными: интимностью, сексуальностью и ответственностью. Роберт Дж. Стернберг(1988) прекрасно продемонстрировал несколько принципов, действующих в рамках треугольника интимности, страсти и ответственности, в соответствии с которыми можно определить типологическую принадлежность любви:

1. Крайне выраженная интимность, душевное расположение, при отсутствии сексуальности и ответственности.

2. Крайне выраженная страстная любовь, когда индивид, минуя межличностные отношения, попадает в зависимость от другого человека при наличии сексуальности и отсутствии ответственности.

3. Крайне выраженная абсолютная ответственность, лишенная сексуальности и интимности.

Для того чтобы убедиться в практическом значении данных экстремальных формулировок, следует рассмотреть следующие двойные комбинации трех основных характеристик.

- связь сексуальности и интимности, существующая при *романтической любви*, но подразумевающая *любовь страстную*.

- связь интимности и ответственности в рамках *товарищеской* или *партнерской* любви, из которой исключена сексуальность.

- *совершенная* любовь, при которой три ее компонента, словно зрелый плод, находятся в состоянии равновесия, име-

нуемого Стернбергом «Balanced Triangle»(1988), сбалансированным треугольником, и любовь после фазы своего развития балансирует между интимностью, сексуальностью и ответственностью.

## ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ВОЗЗРЕНИЯ НА ЛЮБОВЬ

1. *Бессознательная побудительная сила любви - половое влечение*, энергия которого, либидо, проистекает из физиологического источника и любой ценой стремится к своей цели. Удовлетворению для достижения данной цели необходим объект, это может быть мастурбация, самоудовлетворение или половые контакты с другими людьми гетеросексуального или гомосексуального рода. Разумеется, такая энергия связана с внешними возбудителями, к которым можно причислить привлекательное лицо, определенные части тела, изображения или фантазии.

2. *Любовь - это в большей или меньшей степени попытка наверстать другую любовь, упущенную в детстве;* это мнение полностью согласуется с психоаналитической теорией травмы. Травма в данном случае носит душевный характер и возникает как результат оскорбительного действия, от которого индивид не мог защититься либо по причине чрезмерности травматического обстоятельства, либо из-за собственной слабости на момент происшествия. В качестве травматических обстоятельств могут выступать такие действия, наносящие непосредственный ущерб, как сексуальные домогательства взрослых или жестокое обращение с ребенком. Значительное место среди травматических обстоятельств занимают действия, ущерб от которых носит опосредованный характер: недостаток заботы, отсутствие уважения, дефицит общения, небрежность, равнодушие, отсутствие заинтересованности. В первом случае возникает травматический опыт, сопровождаемый стимуляцией аффектов, обуславливающей в дальнейшем проблемы, связанные с невозможностью распутать клубок травм, а также сопутствующие этому гнев, не-

ненависть, враждебность. Во втором случае речь идет об опыте недостаточной любви, недостаточной заботы, сопровождаемом угнетением аффектов и обуславливающим чувство дефицита, ощущения неполноценности собственной личности, внутренней опустошенности и тоски.

Разумеется, черты отношений матери и ребенка существенно обуславливают типологическую принадлежность любви взрослого человека. Если, будучи детьми, мы много получили, то, повзрослев, мы сможем столько же дать. Если детство было проникнуто фрустрацией, то в дальнейшем такой человек будет фрустрировать своего партнера. Индивид, который был способен на эмоциональную отдачу, на ребяческую, но действенную любовь в детском возрасте, повзрослев, сможет любить активно даже в том случае, если предмет его любви не отвечает ему взаимностью. Хороший опыт в более или менее удовлетворительных отношениях между матерью и ребенком гарантирует будущую способность давать и принимать. Неудовлетворительные отношения матери и ребенка, чрезмерная травматизация или дефицит любви, напротив, ведут к тому, что индивид, хочет он того или нет, привносит элементы своей травмы или неудовлетворенности в существующие любовные отношения. Прежние разочарования, обиды и страдания начинают сказываться на нынешней любви. В случае невроза на первый план выступают фантазии, призванные возместить индивиду утаенную от него в детстве любовь; детскую травму пытаются компенсировать за счет партнера мечтами, симптомами и повторением. При перверсиях такую роль выполняет, к примеру, фетиш, компенсирующий недостаток любви. Садомазохистские действия представляют собой «эротическую форму ненависти», при которой «любовь состоит на службе у агрессии», и являются инсценировкой непреодоленных детских впечатлений. Алкоголизм и наркотики выступают в качестве средств, сулящих заполнение внутренних пустот; преступление дает возможность попросту украсть или в крайнем случае насильственно заполучить то, в чем человеку было отказано и в чем он очень нуждался.

3. *Любовь является бессознательным повторением не-преодоленных конфликтов, идущих из прошлого.* К числу последних следует отнести как вышеупомянутые доэдиповы конфликты, связанные с отношениями матери и ребенка, так и типичные эдиповы конфликты, сопутствующие отношениям ребенка, матери и отца. Ребенкоощущает себя «третьим лишним», исключенным из жизни влюбленной пары, переживает парцистическую обиду, завидует имущим, ревнует к тому, кто отнимает у него одного из родителей. Человек, недостаточно преодолевший такой печальный опыт, бессознательно повторяет его во взрослых отношениях. При этом в течение жизни он постоянно меняет роли: если в детстве его обманывали, то в дальнейшем он может превратиться в обманщика. Человек, ощущавший в детстве свою слабость, может захотеть стать сильнейшим. Так жертва оборачивается палачом, и тогда месть бывает сладостна. Некоторые события могут влиять на смену ориентации: например, мужчина, которого покинула возлюбленная, предпочтя ему другого человека, может сначала ревновать ее к сопернику и злиться на последнего, но затем заинтересоваться тем, чем занимается он с этой женщиной, а не тем, что ощущает она. Данный гомосексуальный компонент выявляет гомосексуальные черты любви в целом. То же самое относится к женщинам. Людям приходится на протяжении всей жизни сталкиваться с непреодоленными конфликтами, обсуждать их в разговорах с друзьями, размышлять о них в одиночестве. Так или иначе, речь идет о непреодоленных детских конфликтах, которые снова и снова толкают нас на любовь.

4. *Любовь - это всегда удовлетворение неизбежного желания самоутвердиться.* Следовательно, любовь, главным образом, посвящена самому любящему, а не предмету любви. Человек любит не другого человека, а себя, подобно Нарциссу, восплававшему страстью к своему отражению. Получается, что любовь аналогична самовлюбленности, а вера в то, что мы любим другого, не что иное, как иллюзия. В любви мы желаем лишь самоутвердиться, поднять собственную

цену в своих глазах. Другой человек - лишь средство для достижения этой цели. В своей книге «Анализ самости», выпущенной на немецком языке под названием «Нарциссизм» в 1973 году, Гейнц Когут продемонстрировал, как индивид идеализирует свою личность благодаря «зеркальному переносу» на другого, сливаясь с ним или пытаясь найти и обнаруживая в нем свое «alter ego». Ребенок желает увидеть «блеск в глазах матери», указывающий на то, что он ей не безразличен; повзрослев, человек ищет волшебство и шарм в своем возлюбленном, который дает ему понять, что любит только его и никого другого.

## ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Влюбленность отличается от любви, но, как правило, последняя начинается с того, что человек влюбляется.

В период влюбленности предмет ее кажется недостижимым и прекрасным. Нас чарует его облик, привлекает его обаяние, нами овладевает тоска. Мы хотим всегда быть с ним, делить с ним все. Наше воображение переполнено его образами до такой степени, что мы перестаем замечать себя. Сонеты Шекспира, лирика Петрарки и Данте, баллады миннезингеров и бесчисленные стихотворения щеголяют друг перед другом похвалами, воздаваемыми чувству бессмертной влюбленности. Тем не менее рано или поздно эта «великая» любовь завершается разочарованием, которое закономерно уже только потому, что мы чрезмерно идеализируем возлюбленного. Испытывая счастье «цветущей влюбленности», человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, увеличивая пропасть между мечтой и реальностью, хотя сам он этого долго не замечает. И только проанализировав реальное поведение возлюбленного, которое не соответствует нашему идеальному о нем представлению, мы медленно начинаем спускаться с небес на землю, испытывая болезненную опустошенность, обиду, разочарование и печаль. Таким романтическим мечтам, иллюзиям и псевдолюбви целиком посвящена книга Стена И. Катца и Эммы Э. Лин «На седьмом небе разреженный воздух».

Идеализация возлюбленного тесно связана с детской идеализацией родителей, когда отец и мать представляются ребенку недостижимыми, совершенными, восхитительными существами. Процесс, обратный идеализации, *разочарование*, достигает особенно значительных масштабов, когда любимая мать не отвечает ребенку взаимностью. Всякому из нас знакомо чувство отвергнутой любви и связанная с этим боль разлуки, печаль, одиночество. *Однако если нам удастся сохранить об этой любви только добрые воспоминания, то данный опыт обогатит нас.* Если же оно пробуждает в нас дремавшие до того чувства, то выигрыш от данного происшествия несравненно больше, чем ощущение конкретной утраты.

Однако даже если отношения продолжают, разочарование неизбежно. Влюбленность превращается в любовь, которая ни в коем случае не лишена страстности. Для этого превращения существуют две базовые *предпосылки*: во-первых, не следует бояться ответственности, во-вторых, потеря определенной свободы и своеволия не должна превышать выгоды от партнерства.

### **ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕОДОЛЕТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТРАШИТЬСЯ ЛЮБВИ?**

1. Ответ таков: необходимо хотя бы в какой-то мере преодолеть младенческую травматизацию, чтобы она не могла бессознательно преследовать индивида со всеми вытекающими из такого преследования последствиями для нынешних отношений. В первую очередь речь идет о непреодоленных конфликтах доэдиповой фазы, берущих начало в отношениях матери и ребенка. Сепарация, или отделение, от матери может оказаться непреодоленной утратой, которая будет препятствовать индивидуации в контексте автономного существования и самостоятельности. Вместо этого может сохраниться зависимость от других людей, при отсутствии которых индивид чувствует себя несчастным и требует, чтобы эти люди находились всегда подле него. Это находит свое наиболее яркое выражение в популярных песнях. Во вторую

очередь речь идет о типичных эдиповых конфликтах, стереотипные реакции которых индивид фиксирует и бессознательно воспроизводит в процессе навязчивого повторения (Freud, 1920), перенося на плоскость треугольника отношений, даже при условии, что сам индивид страдает от этого и на сознательном уровне желал бы освободиться от подобных стереотипов.

2. Сексуальность и физиологические аспекты в целом должны быть интегрированы в любовь. Разумеется, существует сексуальность без любви, точно так же, как любовь без сексуальности. Однако я веду речь преимущественно о любви, которая первоначально возникает как результат растущего доверия и вторично включает в себя сексуальность в качестве «премиального наслаждения», которое приносит равное удовольствие обоим индивидам, отвечая их пожеланиям. Для этого следует в рамках последовательного анализа не только повторить дурной опыт, приобретенный в ранних отношениях с матерью, в форме скрытого стереотипа отношений, но осознать и переработать его; тогда он будет не в силах разрушить любовь. Непережитые чувства, связанные с отсутствием положительного опыта, можно восполнить задним числом, например, в рамках так называемого моратория юности, когда человек с азартом пробует, экспериментирует и учится всему тому, что ускользнуло от него в детстве по вине семьи, однако при этом избегает серьезной ответственности, лежащей в таком случае на плечи взрослого человека.

*Предпосылками* страстной любви являются:

1. Отчасти сложившиеся отношения матери и ребенка вкупе с последующим положительным опытом «первой» любви к матери.

2. В достаточной мере преодоленные эдиповы конфликты вкупе с последующим положительным опытом «второй» любви к отцу в рамках треугольника отношений: ребенок, мать и отец.

3. Удачная интеграция сексуальности и физиологических аспектов в сферу чувств.

4. Более или менее сбалансированное супер-эго, которое не подавляет индивида завышенным идеалом и строгими нор-



мами, не преследует и не наказывает, а, доступно для критики, допускает замену предрассудков на собственное мнение, осознание и исключение проекций.

5. Относительно четкая мужская или женская половая идентичность.

*Искусность* в любви в позитивном смысле зависит от способности любить талантливо, которая возникает из опыта, подобно «искусству любви». К этому относятся не только так называемая базовая способность на контакт, умение добиваться определенных отношений, но и готовность построить нежные отношения так, чтобы оба участника длительное время оставались друг для друга равно интересными, что связано со способностью к межличностным отношениям; не следует забывать и о «способности к агрессии», которая в настоящее время определяется как агрессивность, сопутствующая активному соблазнению, агрессивность, «стоящая на службе у любви», а не перверсии.

Кроме того, следует упомянуть сексуальность и относящиеся к ней аффективные элементы, которые являются составной частью здорового отношения к своему и чужому телу, в результате чего подобный контакт не оскорбляет, а приносит радость, доставляет удовольствие и обогащает двух любящих. Таким образом, любовь - это «страстный диалог», который ведется всеми доступными любящим средствами. Это включает в себя и постоянное желание совершенствовать отношения, рискуя остаться непонятым или разочароваться. Кто не рискует, тот не выигрывает.

## ПОМЕХИ В ЛЮБВИ

Возникает вопрос: какие чувства способны чинить помехи любви? Прежде всего следует назвать болезненные чувства дефицита, собственного несовершенства, неполноценности, беспомощности и бессилия. Перечисленные чувства вызывают сильный стыд, следовательно, могут *травмировать чувство собственного достоинства*, и поэтому с легкостью вытесняются. *Данные чувства берут начало в самой пер-*

вой любви индивида, т. е. в той любви, которую вызвал у него самый первый участник отношений. Для мужчины и для женщины таким человеком является мать. Мы пассивно желаем, чтобы мать нас любила. Первая любовь начинается прекрасно, но кончается несчастливо. *Даже при условии, что мать действительно любит своего ребенка, она просто не в состоянии любить его столь сильно, сколь желает того ее ненасытное дитя.*

В этом таится первопричина тесной взаимосвязи между любовью и смертью, неразрешимой дилеммы между счастьем утоленной страсти и его трагическим исходом. *Несчастный конец в какой-то степени запрограммирован глубоким впечатлением от первого неудачного опыта.*

Проводя аналогию с компьютером, можно сказать, что если данная программа будет снова запущена под воздействием первой юношеской любви или любви, возникшей во взрослом возрасте, которая, как правило, оказывается любовью второй, то поведение индивида будет в значительной мере определяться прежним стереотипом, хранящимся в бессознательном.

Однако первая *активная* любовь в жизни индивида немногим отличается от любви *пассивной*, кончается она тоже разочарованием. В детском возрасте человек зачастую любит заботящихся о нем людей *активно*, сближается с ними, обращается к ним, наивно желает доставить им удовольствие, чем-нибудь порадовать. Когда речь идет о *маленьком мальчике*, то большую долю в его нежности занимают совершенно мужские чувства, а точнее, вполне сексуальное желание обольстить мать, приобрести в ее лице подругу и соратницу, осчастливить ее. Эта первая любовь окрашивается разнообразными фантазиями и переполняет мальчика, однако заканчивается она непременно несчастьем. Обожаемая мать не может ответить взаимностью на чувства сына, и тем самым отталкивает его от себя.

*Маленькая девочка* тоже не ограничивается пассивным желанием быть любимой, она, подобно мальчику, хочет обольстить свою мать, призывая последнюю любить ее так

же сильно, как любит она сама. Кристиана Оливир полагает, что мать не в состоянии «вожделеть» свою дочь, поскольку она сама когда-то была маленькой девочкой, тогда как мальчика, будучи женщиной, она «вожделеть» могла бы. Тем не менее, по личному аналитическому опыту мне известно, мать гораздо теснее сближается с дочерью, чем с сыном, поскольку ребенок одного с ней пола вызывает у матери большее доверие.

«Эдипову» стадию развития, продолжающуюся от трехлетнего до пятилетнего возраста, девочке переносить гораздо легче. На этой стадии ее новая любовь к отцу - гетеросексуальная в отличие от прежней любви, носившей гомосексуальный характер. Для нее пришло время познать, что значит любить мужчину и быть им любимой, а это включает в себя в первую очередь трепетность, уважение, тактичность. Девочка ожидает по большей части приятных и многообразных нежных отношений, охотно идентифицирует себя с отцом, хочет походить на него, обогащая тем самым свою формирующуюся личность, что дает ей определенные преимущества в грядущей любви к мужчине.

Развитие мальчика происходит иначе. Если мальчик любит отца подобно тому, как прежде он любил мать, и желает, чтобы отец тоже отвечал ему взаимностью, то он испытывает чувства гомосексуальные. Однополая сущность данной любви, обусловленная биологическими факторами, непременно осложняет ее течение, поскольку бытует распространенное предубеждение против такого рода чувств. В связи с этим отец и сын всеми возможными способами избегают проявлений нежности, что сопровождается болезненным чувством неразделенной любви. Поэтому многие мальчики предпочитают фиксировать свое развитие на стадии первой любви к матери и впоследствии, уже повзрослев, бессознательно стремятся обрести в любимой женщине заботливую мать.

Неудача в первой и второй любви при всех половых различиях в том и другом случае связана с равноценной первичной травмой, в свете которой мать начинает казаться существом

всемогущим, а сам ребенок - чем-то вроде придатка к этому существу. Очевидно, детское разочарование способно в дальнейшем ощутимо навредить любви. Однако если данный механизм будет нами осознан, мы сможем избежать многих страданий. Именно в этом контексте следует интерпретировать противоречия, возникающие между любовью и здравым смыслом, о которых толкуют с античных времен по сию пору; драматизм, неизбежно сопровождающий любовь, является ее непременным функциональным элементом, порожденным разочарованием, пережитым в детстве.

Степень такого разочарования не одинакова в каждом конкретном случае. Однако драматический исход детской любви каждого индивида закономерен и неизбежен для всех. Если человеку посчастливится утешиться в своем разочаровании, он сможет избежать «неопределенности и ранних страданий». Этому способствует понимание того, что, помимо родителей, существуют и другие объекты для обольщения, другие люди, которые тоже нас любят. Если в период страданий мы ощутим их участие, то рана постепенно затянется. В противном случае возникнут перверсии. Например, женщины бывают склонны «слишком сильно любить» (Norwood), а мужчины желают одного: чтобы «их любили» (Wieck). Кроме того, наблюдается перверсивное поведение как «позитивное» проявление невроза: алкоголизм, наркомания, служащие заменителем потерянной любви, а также делинквентное поведение, позволяющее силой добыть столь необходимую любовь, в случае изнасилования эго проявляется со всей определенностью, а в случае кражи материальных ценностей или денег - в сублимированной форме.

Менее патологичной и, следовательно, более нормальной представляется в этой связи нарцисстическая компенсация - занятия искусством, литературой и музыкой, хотя это и чревато утратой непосредственного общения с людьми. Отдав предпочтение картине, книге или музыке, мы избегаем контакта с окружающими и уже ничем не рискуем: нас не бросят, нас не разочаруют, мы держим ситуацию под контролем.

## СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЛЮБОВЬ

*Венера* - древнеримская богиня весны, садов и любви и ее древнегреческий двойник, *Афродита*, дочь Зевса, а также *Диана* - богиня чувственной любви и красоты, и *Эрос*, сын Ареса и Афродиты, крылатый мальчик, который ранит людей стрелами в сердце, пробуждающими любовь между мужчиной и женщиной, - все эти образы символизируют разнообразные аспекты половой любви, отражая значение красоты, сексуального наслаждения и страсти.

В случае, если взаимная чувственность, страсть и любовь сливаются в единое переживание, следует вести речь о синтезе чувств, персонифицированных Венерой, Афродитой и Эросом, о синтезе, который невозможно описать, а можно лишь ощущать. Упоение и возбуждение, характерные для такого состояния, обусловлены привлекательностью возлюбленного. Подобным же образом стимулируют чувственность фантазии. Потребность в реализации любви влечет нас к возлюбленному и заставляет желать взаимности. «Только она к нему потянулась, как он потупил взор и ничего уже более не видел», - так описывает Гете удачное соблазнение «холодного как лед» рыбака русалкой.

Любовь оказывается сладострастной, если приводит к возбуждению половых органов и вызывает стремление достигнуть удовлетворения в слиянии гениталий, обусловленном анатомическим строением последних. Поэтому в книге Эриха Фромма «Искусство любви» речь идет прежде всего о любви половой. Ранний опыт в этой области следует воспринимать положительно, поскольку он позволяет познать сущность половой любви. Современные средства контрацепции позволили молодым людям достаточно свободно проявлять свою чувственность, не испытывая столь губительного для половой любви страха перед беременностью. Необходимо уточнить: речь идет не об обучении сексуальной технике, а о возможности поупражняться в *чувствах*,

ощутить, что такое самоотдача, сосуществование, взаимное наслаждение, забота и ответственность.

Разумеется, половая любовь включает в себя и слияние гениталий. Здоровая женщина испытывает в данном случае естественное чувственное наслаждение. Так называемая эмансипированная женщина, для которой проникновение пениса во влагалище является своего рода «экспансией» и невыносимым унижением, вряд ли по-настоящему свободна в своей женской сексуальности. Очевидно, подобные женщины не могут смириться с какой бы то ни было зависимостью от мужчин и защищаются, *принижая значение* последних. Точно так же поступают некоторые мужчины. Однако и мужчины, и женщины нуждаются друг в друге, хотя эта взаимная зависимость весьма уязвима.

Женщины не всегда безосновательно боятся мужчин, ведь определенные мужчины способны использовать женщин, применять грубое насилие, лишь бы добиться удовлетворения. Подобное поведение свидетельствует о том, что способность индивида на чувственное наслаждение и оргазм не обуславливает способность любить, испытывать человеческие чувства. Иными словами, половая потенция и оргазм - это еще не гарантия способности любить. Чувственное удовольствие нуждается в страстных взаимоотношениях, наполненных мощным и длительным чувством, включающим в себя телесные ощущения. Речь идет о здоровом, психосоматическом феномене, в рамках которого объединяются телесные и душевные переживания, ориентированные равным образом на себя и партнера. Способность на комплексное переживание такого масштаба требует длительного развития и также весьма уязвима. Не случайно многие люди в последнее время страдают сексуальными расстройствами. Нарушения потенции и неспособность достигать оргазма являются в данном случае лишь наиболее явными проявлениями многообразных расстройств, требующих психотерапевтического вмешательства, будь то лечение или профилактика.

Страх мужчин перед женщинами тоже имеет свои основания. Нередко в отношениях с женщиной мужчина оказывается жертвой ее ненависти и мести, первоначально относившихся к отцу. В процессе психоанализа всегда можно уточнить, обоснован ли страх мужчины или является продуктом его фантазии.

Гораздо чаще, чем непосредственные нарушения потенции и отсутствие оргазма у мужчины и женщины, выявляется неспособность поддерживать страстные сексуальные отношения, иными словами, «эмоциональная импотенция». Косвенные намеки на это обнаруживаются даже в языке; существуют такие выражения, как «спать вместе», «разделять ложе» и т. д., указывающие на машинальность полового акта, которому отводится роль примитивного рефлекса. Возбуждение половых органов происходит словно в пустоте, поскольку оно не связано с душевным переживанием. Половой акт совершается партнерами бесстрастно.

Порой возникает впечатление, что *мужчины* чрезвычайно склонны к чувственной любви, поскольку легко возбудимы. Однако совмещение чувственного возбуждения и *душевного* переживания представляет для мужчин определенные сложности.

Возникает также впечатление, что *женщины* чаще, чем мужчины, бывают способны на сильные чувства, и эта способность не дана им от природы, а является следствием воспитания, принципы которого согласуются с общественными устоями. Женщина может любить страстно, но это не означает, что параллельно с этим она испытывает половую любовь в генитальном смысле. Даже сейчас женщины реже мужчин приобретают предварительный опыт подобных переживаний путем самоудовлетворения. Следовательно, для женщин представляет определенные сложности процесс интеграции чувственных элементов сексуальности в наличное страстное переживание. Согласно Мастерсу и Джонсону, у женщин наиболее чувствительной в сексуальном отношении является внешняя часть гениталий, к которой относятся такие зоны

возбуждения, как клитор, половые губы и вход во влагалище. Именно эти *зоны* женщина воспринимает негативно по вине неправильного воспитания в детстве и в связи с неприятными ощущениями, возникающими в менструальные периоды в подростковом возрасте; в результате чувственность такого рода остается невостребованной, исключенной из сферы переживаний, несмотря на то, что эрогенные зоны несомненно являются важным фактором половой любви. Эту частную чувственность следует интегрировать в чувственность общую. В данном случае подспорьем для женщины может стать самостоятельное изучение строения собственных гениталий, что позволит ей в психологическом контексте противопоставить себя мужчине, основываясь на том, что в глубине ее тела сокрыта обширная и сложная система половых органов.

Не затрагивая часто обсуждаемый вопрос о клиторальном и вагинальном оргазме, замечу только, что оргазм - это общее переживание и как таковое оно не может быть сведено к функциональным особенностям определенных органов. Кроме того, необходимо отметить некоторые важные различия между мужчинами и женщинами:

*Мужчина* относится к своим гениталиям естественно. Он изучил их благодаря онанизму и знает, как они функционируют. Гораздо чаще он не ведает, что данными генитальными функциями явление не исчерпывается. Вожделение, утоляемое в одиночку, - жалкое удовольствие, лишенное чувств, оболъщения и страсти. Половой акт, совершаемый подобно занятиям мастурбацией, не приносит наслаждения ни мужчине, ни женщине. Многие мужчины страдают от расстройств, связанных с неспособностью чувствовать, любить, духовно сближаться с партнершей, выражать свою нежность словами, испытывать к женщине эмпатию и идентифицировать себя с ней.

Причиной таких расстройств бывает, как правило, недостаточное доверие к женщине. В контексте чувственной, половой любви это означает недоверие к женским гениталиям. Мужчина бессознательно воспринимает женские гениталии как гидру, стремящуюся его проглотить. Подобные страхи



могут быть преодолены, если *партнерша* своим нежным отношением докажет мужчине, что ей можно доверять. Однако предпосылкой для этого является отказ от желания злоупотреблять женщиной ради подтверждения своих сексуальных способностей. Зачастую мужчина проецирует на женщину собственные импульсы, полагая в дальнейшем, что они исходят от нее.

*Женщина*, как правило, очень рано учится принимать во внимание прежде всего потребности окружающих и пренебрегать собственными желаниями. Отношения для нее превыше всего. Больше всего женщина боится оказаться брошенной любимым человеком и предоставленной самой себе. Нередко женщина недооценивает себя, поскольку не испытывает уверенности в собственной половой идентичности подобно своей матери, с которой не желает идентифицировать себя сознательно именно по этой причине, но, не имея другого выбора, вынуждена идентифицировать себя с ней бессознательно, поэтому вышеупомянутая перспектива может стоить женщине последнего сохранившегося самоуважения.

Неуверенность в себе обуславливает значительную зависимость женщины от окружающих. Женщина может преодолеть данную неуверенность только в том случае, если воспитает в себе человеческое и женское достоинство, достигнет уверенности в собственной половой идентичности. Это подразумевает позитивное отношение к собственному полу, к его физиологическим и сексуальным особенностям. Женщина может изучать и рассматривать свои гениталии, узнавая, насколько велика и сложна система ее внутренних половых органов, и осознавая, насколько данные органы неотделимы от ее тела. Многие мои пациентки, проходившие курс психоанализа, создавали для обозначения своих половых органов образные выражения, заменявшие соответствующие медицинские термины, например, цветок лотоса, ларец с сокровищами, пульсирующая жизнь.

Для того чтобы возникло позитивное отношение к сексуальности, требуется снисходительное и терпеливое по-

ощрение, вернее, нежность. Важное значение в данном случае приобретает не только внутренний настрой, но и поведение. Аристотель говорил: «Без труда нет наслаждения», а известный психоаналитик Михаэль Балинт подчеркивал необходимость непрекращающегося «процесса обольщения, который требует неслыханного напряжения сил и в мягкой форме продолжается до тех пор, пока существуют подобные отношения».

Здесь отчетливо проявляются *активные* аспекты половой любви. Английское выражение «to fall in-love», «бросаться в любовь», напротив, акцентирует ее *пассивный* характер. Пассивная готовность предаваться половой любви, целиком полагаясь на обстоятельства,- черта весьма знаменательная; о ней стоит поговорить отдельно. Предпосылками к подобной решимости служат уверенность в себе и в своей любви к другому человеку, а также доверие к своему возлюбленному и уверенность в его любви. Броситься в любовь с головой человек может лишь тогда, когда выполнено и первое, и второе условие.

Однако данный поступок чреват регрессией, возвращением к системе переживаний, характерных для детства, что прежде всего проявляется в акте самоотдачи, в процессе которого открываются границы эго, иными словами, размывается самоощущение индивида и происходит «хаотичное» слияние. Это напоминает, быть может, состояние плода в материнской утробе и устраняет драматическое ощущение разъединенности. «Самоотдача» во время полового акта сравнима с потерей собственного «я», с предчувствием смерти. Не случайно французы называют это состояние «la petite mort», «смерть в миниатюре».

Мы получаем только тогда, когда отдаем. «Поступок одного продиктован поступком другого», - говорил Гегель, известный философ-идеалист, занимавшийся систематизацией духа и проявивший незаурядную проницательность в вопросе особых взаимоотношений между влюбленными. В своей работе «Основные положения философии нрава», которая была впервые опубликована в 1821 году в Берлине, Гегель, в час-

тности, писал: «*Первым* моментом любви следует считать мое нежелание оставаться независимой личностью и ощущение того, что если я таковой останусь, то буду чувствовать себя обделенным и неполноценным. *Вторым* следует считать тот момент, когда я влюбляюсь в другую личность, находя в ней ровно столько же, сколько она получает от меня. Поэтому любовь - это чудовищное противоречие, не подвластное рассудку, в котором самая сложная проблема - отрицание чувства собственного достоинства, воспринимаемое как самоутверждение. Таким образом, любовь одновременно производит противоречие и устраняет его». В передаче Гегеля диалогическая природа данного типа отношений между двумя любящими выглядит неподражаемо. Если же дополнить подобные отношения *страстью*, можно вести речь о чувственном диалоге».

Данное определение прекрасно передает сущность любви: прилагательное «чувственный» указывает на ее чувственность, страстность, приставка «dia» - на взаимодополняющую основу отношений между двумя людьми и слог «log» - на духовность.

Сказанное не означает, что страсть подвергается торможению или сублимации, преобразуясь в исключительно душевную деятельность, поскольку это было бы равносильно усечению *трехмерной любви*, иными словами, любви неразделенной. Духовность в данном случае следует понимать не как «антагонизм души», а как осознание. Именно таким путем индивид осознает собственную страсть, превращает ее в достояние эго и, черпая энергию из резервуара полового влечения, развивается в процессе диалога с партнером.

Речь идет не о том, чтобы ид заняло место эго, а о необходимости подпитывать эго из источника ид. Только *в этом случае* мы сможем любить по-настоящему. Трехмерная любовь - это одновременное сосуществование чувственного диалога, отношений, в рамках которых происходит бурный процесс осознания, и, наконец, самого осознания, проистекающего из страсти и включенного в данные отношения.

**К. Хорни**

## **ПЕРЕОЦЕНКА ЛЮБВИ**

Усилия женщины достигнуть независимости, расширить круг своих интересов и поле деятельности постоянно наталкиваются на традиционный скептицизм. Большинство считает, что такие усилия должны предприниматься только перед лицом экономической необходимости, и что они извращают внутреннюю сущность и естественные склонности женщины. Таким образом, все эти усилия объявляются не имеющими жизненно важного значения для женщины, чьи помыслы должны, по сути дела, крутиться исключительно вокруг мужчин и материнства, как поется в знаменитой песне Марлен Дитрих «Я знаю только любовь и ничего больше»

В этой связи выдвигаются самые различные социологически обоснованные соображения; они хорошо всем знакомы и чересчур очевидны, чтобы требовать обсуждения. Такое отношение к женщине, каковы бы ни были его основания и как бы мы его ни оценивали, отражает патриархальный идеал женственности, а именно - женщину, чье единственное страстное желание - любить мужчину и быть им любимой, восхищаться им и прислуживать ему, и даже творить себя по его образу и подобию Те, кто отстаивают эту точку зрения, как правило, ошибочно выводят из внешнего поведения существование внутренней инстинктивной предрасположенности к нему; в то время как в реальности инстинктивная внутренняя предрасположенность не может быть распознана как таковая, по той причине, что биологические факторы никогда не заявляют о себе в чистом незамаскированном виде, а всегда модифицируются традицией и средой. Как недавно указал Брифф в работе «Матери», модифицирующее влияние «унасле-

<sup>1</sup> К. Хорни. Женская психология. - СПб. 1993.

дованной традиции» не только на идеалы и верования, но и на эмоциональное отношение и так называемые инстинкты нельзя переоценить. Для женщины эта унаследованная традиция означает, как представляется, последовательное вытеснение из главных сфер деятельности (ее участие в них первоначально было, по-видимому, более значительным) и изгнание ее в узкую область эротизма и материнства. Приверженность данной унаследованной традиции выполняет сейчас определенные регуляторные функции, в которых заинтересовано как общество в целом, так и каждый конкретный человек; но о социальных аспектах этой традиции мы не будем здесь много говорить. Рассматривая ее с точки зрения индивидуальной психологии, нужно было бы только упомянуть, что эта ментальная конструкция во все времена причиняла мужскому роду великое беспокойство, и одновременно, с другой стороны, служила источником формирования и поддержки его специфической самооценки. Для женщины с ее традиционно заниженной самооценкой, напротив, на протяжении столетий она была мирным раем, в котором она освобождалась от напряжения и тревог, связанных у любого человека с развитием его способностей, и от необходимости борьбы за самоутверждение в условиях критицизма и соперничества. Поэтому, с социологической точки зрения, становится понятным, почему женщина, которая подчиняется побуждению к независимому развитию своих способностей, может это сделать только ценой тяжелой борьбы как против внешней оппозиции, так и против внутреннего сопротивления традиционному идеалу чисто сексуальной функции женщины.

Мы не зайдем слишком далеко, если позволим себе утверждать, что в настоящее время это - конфликт любой женщины, отважившейся делать собственную карьеру, и в то же время не желающей платить за свою смелость отказом от женственности. Этот конфликт, таким образом, - один из тех конфликтов, которые обусловлены изменившимся положением женщины, и присущ только тем женщинам, которые чувствуют в себе призвание, следуют ему, имеют какие-то осо-

бые интересы или стремятся к независимому развитию своей личности.

Социологический подход дает полное представление о ~ существовании конфликтов такого рода, об их неизбежности, отдаленных последствиях и, в общих чертах, о многочисленных формах, в которых они проявляются. Он позволяет, к примеру, понять, как эти конфликты порождают жизненные установки, спектр которых простирается от полного отказа от женственности до противоположной крайности - тотального отвержения интеллектуальной деятельности или призвания.

Границы области нашего исследования обозначены следующими вопросами: почему в каждом конкретном случае конфликт принимает именно такую, а не иную, форму; или - почему его разрешение достигается именно таким образом? Почему вследствие такого конфликта некоторые женщины заболевают или не могут раскрыть заложенные в них потенциальные способности? Какие факторы предрасполагают к такому результату? Каков возможный выход? И там, где встает проблема человеческой судьбы, мы, фактически всегда, входим в область индивидуальной психологии, психоанализа.

Мои размышления порождены не интересом социолога, а определенными проблемами, с которыми мы сталкиваемся при анализе большого числа женщин. Распространенность их наводит на мысль о наличии каких-то специфических факторов, их порождающих. Настоящий доклад базируется на семи собственных наблюдениях, полученных мной в процессе анализа, и на ряде других случаев, знакомых мне по психоаналитическим конференциям. Большинство этих пациенток не имеет выраженных симптомов. У двоих была тенденция к нетипичной депрессии и время от времени ипохондрическая тревога; у еще двоих изредка случались припадки, диагностированные как эпилептические. Но в каждом случае эти симптомы, в той степени, в какой они вообще присутствовали, терялись за осложнениями, связанными у каждой пациентки с отношением к мужчинам и к работе. Как это часто бывает,

свои трудности пациентки более или менее отчетливо ощущали как обусловленные их личностью.

Во всех случаях очень непросто было отыскать реальный конфликт, стоящий за этими трудностями. Первое впечатление не говорило ничего более того, что для этих женщин их отношения с мужчинами были очень важны. Однако установить хоть сколько-нибудь удовлетворительные продолжительные отношения им никогда не удавалось: либо попытка создать прочные отношения проваливалась раз и навсегда, либо мы сталкивались с серией мимолетных связей, разрываемых или по инициативе самой пациентки, или ее мужчинами. В связях пациенток, сверх того, часто была некоторая неразборчивость. В других случаях, если устанавливались относительно продолжительные значимые отношения, они в конце концов также разбивались или об установку женщины, или о ее поведение.

У всех этих женщин в то же самое время были затруднения в работе и более-менее выраженное оскудение интересов. До некоторой степени эти трудности были очевидны и находились в сфере сознания, но полностью пациентки их все же не осознавали, пока не прибегали к психоанализу.

Только после достаточно продолжительной аналитической работы я сама, исходя из особенно ярких примеров, стала понимать, что центральная проблема была не в запрете на любовь, а в полной и исключительной сосредоточенности на мужчинах. Эти женщины как бы были охвачены единственной мыслью: «Я должна иметь мужчину». Эта одержимость сверхценной идеей поглощала любую другую мысль настолько, что в сравнении с «главным» вся остальная жизнь казалась им тоскливой, бесцветной и никчемной. Их способности и интересы не значили для них ничего или утратили свою цену. Другими словами, конфликт в их отношении к мужчинам присутствовал и мог быть в значительной степени облегчен, но суть конфликта, в отличие от многих других случаев, была не в недооценке, а в невротической переоценке любовной жизни.

В некоторых случаях у этих пациенток в процессе психоанализа появлялись и нарастали запреты, связанные с вовлеченностью в работу, и одновременно, вследствие анализа тревоги, связанной с сексуальностью, улучшались отношения с мужчинами. Эта перемена по-разному оценивалась пациентками и их близкими. Например, сточки зрения одного отца, который выражал удовольствие тем, что его дочь стала так женственна, пройдя курс анализа, что потеряла интерес к учебе и хочет только замуж - это был прогресс. Но с другой стороны, я многократно сталкивалась с жалобами пациенток, что установив в результате анализа лучшие отношения с мужчинами, они потеряли в продуктивности и способностях, утратили интерес к работе и теперь хотят только одного - находиться в мужском обществе. Над этим стоило задуматься. Очевидно, что такая картина действительно могла явиться результатом вмешательства анализа и быть интерпретирована как неудача лечения. Однако, лишь для некоторых женщин, а не для всех, исход был именно таким. Естественно, возникали вопросы. Какие же факторы предопределяли тот или другой исход? Было ли что-либо общим в конфликтах женщин, которых мы наблюдали?

Я хотела бы упомянуть еще одну характерную черту всех этих пациенток, выраженную в той или иной степени - это страх не быть нормальной. Эта тревога проявлялась как в сфере эротизма, так и по отношению к работе или в более абстрактной и диффузной форме общего ощущения типа «я другая», «я хуже», которое пациентки сами чаще относили к наследственной и, следовательно, устойчивой предрасположенности.

Есть две причины, по которым то, что у таких пациенток существует проблема переоценки любовной жизни, проясняется в процессе анализа только постепенно. С одной стороны, они обычно всем своим видом соответствуют традиционному представлению об «истинно женственной» особе, у которой нет иной цели в жизни, чем расточительное посвящение себя мужчинам.



Вторая трудность связана с самим психоаналитиком, нередко склонным преувеличивать важность любовной жизни, и поэтому расположенном относиться к малейшим неполадкам в этой области, как к своей главной задаче. Такой аналитик будет рад следовать за пациенткой, которая в соответствии со своими побуждениями, как правило, подчеркивает важность этого фактора в своих проблемах. Если бы пациентка сказала психоаналитику, что величайшая цель ее жизни - совершить путешествие к островам Южного моря, и она надеется, что анализ разрешит внутренние конфликты, стоящие на пути исполнения этого желания, аналитик, естественно, спросил бы ее: «Скажите, почему это путешествие так важно для вас?» Сравнение, конечно, несколько натянуто, потому что сексуальность безусловно важнее поездки к Южным морям, но оно позволяет показать, что наша уверенность в важности гетеросексуальных отношений, совершенно справедливая и уместная сама по себе, может иногда ослеплять нас, вплоть до невротической переоценки и бессознательного выпячивания этой сферы.

Рассматривая проблему с этой точки зрения, мы обнаружим у обсуждаемой группы женщин наличие двух противоречивых тенденций. Их чувство к мужчине в действительности так сложно, я бы сказала, так амбивалентно, что их оценка гетеросексуальных отношений почти как главной ценности в жизни - несомненно компульсивная переоценка. С другой стороны, их талант, способности, интересы, притязания и соответствующие возможности достичь успеха - гораздо выше, чем обычно считают они сами. Таким образом, мы имеем дело со смещением акцента со стремления к достижению или борьбы за достижение на сексуальную сферу, то есть мы, фактически, сталкиваемся с объективным (в той степени, в какой можно быть объективным в том, что касается системы ценностей) смещением системы ценностей. Потому что, хотя секс очень важный, может быть, даже самый мощный источник удовлетворения, но все же не единственный и не самый надежный.

В ситуации переноса по отношению к женщине-аналитику у этих пациенток доминируют две установки: на соперничество и взлет активности в отношениях с мужчинами. Из-за соперничества каждое улучшение, каждое продвижение кажется им не их собственным прогрессом, а успехом врача. Субъект дидактического анализа проецировала на меня свои желания таким образом: я не хочу на самом деле вылечить ее и советую ей обосноваться в другом городе, потому что боюсь ее соперничества. Другая пациентка реагировала на каждую мою (весьма корректную) интерпретацию сообщением, что ее работоспособность пока не улучшилась. Еще одна имела привычку (как только я начинала говорить о признаках прогресса) замечать, что она очень сожалеет об отнятом у меня времени. Демонстрация безнадежности, разочарования и жалобы в этих случаях явно скрывали упрямое желание обескуражить аналитика. Такие пациентки склонны особенно подчеркивать, что несомненное улучшение относится в действительности к факторам, внешним по отношению к анализу, в то время как перемены к худшему ими всегда оставляются на совести аналитика. Они часто испытывают трудности в вербализации свободных ассоциаций, и именно потому, что иное поведение помогло бы аналитику достичь успеха, а это значит, что надо было бы отказаться от торжества над ней. Одним словом, они хотят доказать, что аналитик ничего не может. Одна пациентка выразила это в шутку в такой фантазии: она поселится в доме напротив моего и повесит на мой дом броскую вывеску «Вон там живет единственная хорошая психоаналитичка», указывающую на ее дом.

Другая трансферная установка, собственно, входит в установку на соперничество. В жизни пациентки, как и в том материале, который она выносит на анализ, на передний план, и притом часто в демонстративной форме, выдвигаются отношения с мужчинами, начиная от кокетства и кончая постелью. Один мужчина сменяется другим, и рассказ о том, что он сделал и чего не сделал, любит он или не любит, и что ему было сказано и сделано в ответ, занимают иногда почти весь часо-

вой сеанс, упрямо вращаясь вокруг мельчайших подробностей. То, что эти рассказы и поведение представляют собой «игру на публику» (acting out) и являются проявлением сопротивления, вовсе не всегда становится очевидно сразу. Это происходит потому, что аналитик, желая, чтобы у пациентки сложились, наконец, отношения с мужчиной, принимает ее игру за попытку продемонстрировать, что у нее на самом деле складываются какие-то настоящие, возможно, жизненно важные отношения. Оглядываясь назад, я могу сказать, что более точное знание специфических проблем таких пациенток и особенности их трансферных реакций позволяет, как правило, уловить их игру и значительно ограничить ее.

На передний план обычно выступают три трансферных тенденции. Они могут быть описаны следующим образом:

1. «Я боюсь зависеть от тебя как от женщины, от образа матери. Поэтому я должна стараться избегать привязываться к тебе какой бы то ни было любовью. Потому что любовь - это зависимость. Поэтому, спасаясь от любви к тебе, я должна стараться привязать свои чувства к кому-нибудь другому, к мужчине». Отсюда, например, сновидение пациентки, совершенно определенно принадлежавшей к рассматриваемому типу: она хочет прийти на сеанс, но сбегает с мужчиной, которого видит в приемной. Этот страх перед любовью к аналитику часто рационализируется примитивной неосознаваемой идеей, что поскольку аналитик все равно не оценит ее любви, нечего ее чувствам пропадать даром.

2. «Я лучше сделаю тебя зависимой от меня (через любовь ко мне). Поэтому я буду ухаживать за тобой и попытаюсь возбудить твою ревность тем вниманием, которое уделяю мужчинам». Здесь перед нами глубоко укорененное, во многом подсознательное убеждение в том, что ревность - высшая форма выражения любви.

3. «Ты завидуешь моим отношениям с мужчинами; ты на самом деле стараешься любым путем сделать так, чтобы у меня их не было, и даже не хочешь, чтобы я была привлекательной. А я все равно, назло тебе, буду». Желание аналити-

ка помочь в лучшем случае воспринимается только интеллектуально, а иногда и этого нет, и когда через долгое время лед наконец ломается, то аналитика порой просто потрясает выражение искреннего изумления пациентки тем, что кто-то действительно хочет помочь другому найти счастье в этой сфере. С другой стороны, даже когда существует интеллектуально сконструированное доверие, реальная тревога и недоверие пациентки, а также гнев на аналитика выходят на свет всякий раз, когда попытка привязать к себе аналитика кончается неудачей. Этот гнев носит иногда паранойяльный характер, а его основное содержание - что именно аналитик отвечает за то или иное негативное событие в жизни пациентки и что она даже активно стремилась к тому, чтобы именно так и получилось.

Серьезный взгляд на подобные тенденции пациенток приводит к искушению предположить, что ключ к их демонстративному поведению с мужчинами лежит в сильной и в тоже время ужасающей женщину гомосексуальности, что в свою очередь порождает патологическое цепляние за мужчину (как за последнюю спасительную соломинку - *M. P.*) и одновременно стремление к «истинно мужскому поведению», причем усилия сделать зависимыми от себя и мужчин, и женщин являются только сознательным его выражением. Это предположение могло бы объяснить характерную неопределенность и определенную неразборчивость таких женщин в отношениях с мужчинами. Амбивалентность по отношению к женщинам, которая всегда характеризует гомосексуальность, объяснялась бы тогда подсознательной необходимостью бежать от гомосексуальности, бежать именно к мужчине, а также объясняла бы недоверие, тревогу и ярость, проявляемые по отношению к аналитику-женщине, пропорционально той степени, в какой она играет роль матери.

Клинические наблюдения, на первый взгляд, не противоречат такой интерпретации. В сновидениях пациенток мы встречаемся с достаточно определенным выражением желания быть мужчиной, и в их реальной жизни под различными

масками также часто проявляются образцы маскулинного поведения. Очень характерен тот факт, что в ярко выраженных случаях эти желания яростно отрицаются, потому что у таких женщин возникает парадоксальное отождествление: «быть мужчиной» значит «быть гомосексуальной». Тем не менее, элементы гомосексуальности, окрашивающие их отношения с женщинами, почти всегда присутствуют в те или иные периоды их жизни. То, что такие отношения не развиваются дальше зачаточной стадии, также согласуется с вышеизложенной интерпретацией, впрочем, также как и то, что в большинстве случаев дружба с другими женщинами играет потрясающе малую роль в жизни этих женщин. Все эти явления могут объясняться в свете механизмов защиты, предпринимаемой против проявлений явной гомосексуальности.

Все это действительно похоже на истину. Однако обескураживает то, что во всех случаях такие интерпретации, базирующиеся на бессознательных гомосексуальных тенденциях пациенток и бегстве от этих тенденций, оказываются абсолютно неэффективны терапевтически. Таким образом, должны существовать другие, более корректные интерпретации. Я продемонстрирую это примером одной из ситуаций переноса.

Одна моя пациентка в начале лечения все время посылала мне цветы, сперва анонимно, а затем открыто. Моя первая предложенная ей интерпретация, что она ведет себя как мужчина, ухаживающий за женщиной, не изменила ее поведения, хотя она и приняла ее, рассмеявшись. Моя вторая интерпретация, что подарки предназначены компенсировать агрессию, которую она обильно проявляла на сеансах, тоже не имела эффекта. Но картина переменилась как по волшебству, когда изучение ассоциаций пациентки недвусмысленно показало, что она уверена - с помощью подарков можно сделать человека зависимым. Последовавшая за этой интерпретацией фантазия выявила глубоко скрытое деструктивное содержание, стоящее за желанием моей зависимости. Она бы хотела, говорила пациентка, стать моей служанкой и во

всем мне угодить. Я бы стала зависеть от нее, доверилась бы ей полностью, и тогда в один прекрасный день она подсыпала бы мне яду в кофе. Она заключила свою фантазию фразой, абсолютно типичной для этой группы личностей: «Любовь — это средство убийства». Этот пример особенно ясно обнажает позицию, характерную для всей группы пациенток. В той степени, в какой сексуальные импульсы, направленные на женщин, воспринимаются сознательно, они, фактически, часто переживаются ими как *sub specie* (разменная монета) преступления. Инстинктивная установка при переносе, в той степени, в какой аналитик представляет образ матери или сестры, недвусмысленно разрушительная: цель состоит в том, чтобы взять верх и погубить, другими словами, она деструктивна и несексуальна. Более легкий штамп «гомосексуальности», таким образом, ведет нас ложным путем, потому что гомосексуальность обычно означает позицию с сексуальными целями, пусть к ней даже примешиваются деструктивные элементы, направленные на партнера того же пола. В данном случае деструктивные импульсы только отдаленно сочетаются с либидинозными. Немногие присутствовавшие здесь сексуальные элементы имели ту же историю, что и в пубертате: удовлетворительные отношения с женщиной по внутренним причинам невозможны, и поэтому имеется большое количество свободного, «плавающего» либидо, которое может быть направлено на женщин. По причинам, которые я укажу позже, другие выходы для либидо, такие, как работа или аутоэротизм, закрыты. Кроме того, во всех этих случаях имеет место именно неудавшийся поворот к маскулинности (естественно, маскулинность благоприятствовала бы направлению сексуальных импульсов на женщин) и равно безуспешная попытка сделать деструктивные импульсы безвредными посредством либидинозных связей. Такое сочетание факторов можно отчасти объяснить тревогой в отношении гомосексуальности. Вот почему во всех этих случаях сексуальные, или нежные, или даже дружеские чувства не направляются на женщин в сколько-нибудь значительной степени.

Однако достаточно беглого взгляда на женщин, у которых имело место вышеописанное развитие, чтобы почувствовать недостаточную адекватность объяснения явно присутствующей враждебности только тревогой, связанной с бессознательными гомосексуальными тенденциями. Ибо, хотя враждебные тенденции, направленные против женщин, откровенны и широко представлены в этой группе (как свидетельствует и перенос в процессе сеансов, и сама их жизнь), те же самые враждебные тенденции должны были быть (по только что данному определению гомосексуальности) обнаружены и у бессознательно гомосексуальных женщин в равной степени, а это не так. Тревога в отношении гомосексуальности, следовательно, не может иметь решающего значения для данной группы. Мне кажется, что у женщин, чье развитие пошло в гомосексуальном направлении, определяющий фактор развития лежит скорее всего в очень раннем и далеко идущем отказе от мужчин, неважно по каким причинам; так что эротическое соперничество с другими женщинами отошло у них более-менее на задний план, и привело не только (как иногда бывает и в рассматриваемой группе) к объединению сексуальных и деструктивных импульсов, а более того - к тому, что сама любовь становится для них способом сверхкомпенсации деструктивных тенденций.

У женщин же, о которых мы говорим, эта сверхкомпенсация или не происходит, или не приобретает такой важности; и мы обнаруживаем, что соперничество с женщинами у них не только продолжает существовать, но фактически обостряется, потому что цель борьбы (окрашенной в данной группе ужасной ненавистью), завоевание мужчины, не была оставлена. Следовательно из-за ненависти-то и существует тревога и страх возмездия, но никаких мотивов, чтобы ненависть прекратилась, нет, есть, скорее, заинтересованность в ее удержании. Эта почти патологически сильная ненависть к женщинам, порожденная соперничеством, включается в ситуацию переноса и распространяется на неэротические области, но особенно отчетливо выражается в эротическом поведении, в

форме проекции. Потому что, если основное ощущение пациентки - что женщина-аналитик мешает ее отношениям с мужчинами, значит, в ее представлении аналитик - это не просто запрещающая мать, а именно ревнивая мать или, чаще - сестра, которые не потерпят феминного типа развития или успеха в феминной сфере.

Только на такой основе, как мне представляется, можно полностью понять значение разыгрывания роли мужчины перед женщиной-психоаналитиком в механизме сопротивления пациентки. Намерение при этом, несомненно, одно: показать ревливой матери или сестре, что она (пациентка) может завоевать мужчину. Но это возможно только ценой большой совести или тревоги. Из этого факта вытекает также открытая или скрытая ярость в ответ на любую фрустрацию. Борьба под ковром идет примерно так: когда аналитик настаивает на анализе, не позволяя играть в «серьезные отношения с мужчиной», это бессознательно интерпретируется как запрет, оппозиция со стороны аналитика. Если аналитик при случае указывает, что без психоаналитической терапии попытки установить отношения с мужчиной ни к чему, вероятно, не приведут, для пациентки это эмоционально означает повторение попыток матери или сестры снизить женскую самооценку пациентки - как если бы аналитик говорила: «Ты слишком маленькая, ты ничего не понимаешь, ты не слишком хорошенькая и не сможешь завлечь или удержать мужчину, где уж тебе». И вполне понятно, что реакцией будет демонстративное: «Нет, могу!». В случае юных пациенток это соперничество выражается непосредственно в подчеркивании своей юности и немолодого возраста аналитика: «Ты слишком старая, чтобы понять, как естественно для девушки хотеть мужчину больше всего на свете. Это гораздо важнее для меня, чем психоанализ». Нередко эдипова ситуация детства пациентки оживает в почти первозданной форме, как например, когда пациентка чувствует, что отношение с мужчиной - это неверность аналитику.

В переносе при этом, как обычно, имеет место особенно ясная и практически нецензурированная редакция того, что



происходит в остальной жизни пациентки. Пациентка почти всегда хочет завоевать мужчину, желанного для другой женщины, или так или иначе связанного с ней, и часто невзирая ни на какие другие его качества. Или, в случаях сильной тревоги, напротив, возникает абсолютное табу именно на таких мужчин. Это, как в одном из моих случаев, иногда доходит до того, что все мужчины становятся табу - потому что, если так рассуждать, каждый мужчина обязательно уже занят какой-нибудь гипотетической женщиной. Другой пациентке, у которой соперничество шло в основном со старшей сестрой, после ее первого полового сношения приснился страшный сон, что сестра угрожающе гоняется за ней по комнате. Патологически гипертрофированное соперничество может принимать формы настолько хорошо известные, что нет нужды приводить новые примеры. Также нет нужды обосновывать хорошо известный факт, что большая часть эротических запретов порождена тревогой, ассоциированной с соперничеством деструктивного типа

Но главный вопрос, как мне представляется, все еще остается без ответа: что же так ужасно усиливает эту позицию соперничества и придает ей настолько аномально деструктивный характер?

В историях этих женщин всегда присутствует одно обстоятельство, поражающее своей регулярностью и силой последствий. Все эти женщины занимали в детстве в соревновании за мужчину (отца или брата) второе место. Подозрительно часто - в семи случаях из тринадцати - у девочек была старшая сестра, которая оказывалась более искусной в умении захватывать место под солнцем и ходить в любимцах у отца, или, как еще в одном случае, у старшего брата, а в другом - у младшего. Проведенный анализ выявил огромный уровень скрытой агрессии против этих сестер за исключением одного случая, где сестра - любимица отца была гораздо старше девочки и, очевидно, сама не прилагала специальных усилий к тому, чтобы младшей не доставалось его внимания. Агрессия сосредотачивалась на двух пунктах. Во-

первых, она относилась к женскому кокетству, которым сестра завоевывала отца или брата и, позднее, других мужчин. Во всех этих случаях агрессия была так сильна, что из скрытого протеста какое-то время девушки не развивались в этом направлении, практически полностью отказываясь от обычных женских уловок - избегали проявлений привлекательности в своей одежде, не ходили на танцы и вообще шарахались от всего эротического. Во-вторых, агрессия относилась к враждебности сестер непосредственно к пациенткам, причем о силе этой ответной враждебности можно было догадаться только постепенно. Обобщая и несколько упрощая, можно вывести некую общую формулу развития: во всех приведенных случаях в раннем детстве старшие сестры запугивали младших, частью прибегая к прямым угрозам, которые они действительно могли осуществить, потому что были физически сильнее и опережали в умственном развитии; частью - высмеивая все усилия младших сестер быть эротически привлекательными; а частью - и это было точно установлено в трех случаях, а еще в четырех - с высокой степенью вероятности - делая младших сестер зависимыми, вовлекая их в сексуальные игры. Последнее средство, как легко можно заключить, могло само по себе вызывать глубоко скрытое чувство агрессии, так как делало младших детей беззащитными - частично из-за возникшей сексуальной зависимости, а частично из-за чувства вины. Именно в этих случаях обнаруживались наиболее явные склонности к открытой гомосексуальности. В одном из этих случаев мать пациентки была чрезвычайно привлекательной женщиной, окруженной толпой поклонников и державшей отца в абсолютном подчинении. В другом случае, кроме того что сестра ходила в любимицах отца, он был еще и в связи с другой родственницей, жившей в доме и, по всей вероятности; вообще увлекался женщинами. В третьем случае молодая и очень красивая мать пациентки занимала все внимание отца, сыновей и многочисленных мужчин, часто бывавших в доме. В последнем случае индивидуальные конфликты были сильно осложнены тем, что девочка от пяти

до девяти лет состояла в интимных сексуальных отношениях с братом на несколько лет ее старше, хотя тот был любимцем матери и даже во взрослом состоянии продолжал быть эмоционально связанным с нею сильнее, чем с сестрой. Более того, в подростковом возрасте он, как считала пациентка - именно из-за матери неожиданно порвал отношения с сестрой, по крайней мере сексуальные. В четвертом случае отец делал сексуальные намеки пациентке, начиная с четырех лет, и с наступлением пубертата все более откровенные. В то же самое время он не переставал быть чрезвычайно зависимым от матери, которая, встречая всеобщее поклонение, тем не менее была абсолютно нетерпима к другим явным или потенциальным соперницам. Таким образом, у девочки были все условия для формирования эмоционального впечатления, что для отца она только игрушка, которую бросают, когда она становится ненужной или на сцене появляются взрослые женщины.

Итак, все эти женщины в детстве прошли через опыт интенсивного соперничества за внимание мужчин, и соперничество это или было безнадежно с самого начала, или кончалось поражением. Такой исход в отношении отца, конечно, наиболее типичная ситуация для нормальной семьи. Но в обсуждаемых случаях поражение вызывало особые и также - для этих случаев - типичные последствия в силу усиления соперничества тем, что мать или сестра абсолютно лидировали в ситуации эротически, или тем, что отец или брат пробуждали в девочке специфические иллюзии. Существует еще один дополнительный фактор, к значению которого я вернусь в иной связи. В большинстве этих случаев сексуальное развитие получило толчок более стремительный и мощный, чем обычно, по причине слишком раннего опыта сексуального возбуждения, произведенного именно другим лицом и обстоятельствами. Этот преждевременный опыт либидинозного возбуждения, более сильного и интенсивного, чем физическое удовольствие, получаемое из других источников (оральный, анальный и мышечный эротизм), привел к переоценке не только половой

сферы, но также заложил основы для ранней инстинктивной переоценки важности борьбы за обладание мужчиной.

Фактически, готовность к борьбе и обуславливает перманентную деструктивную позицию соперничества с женщинами. Эта реакция, очевидно, развивается в каждой соревновательной ситуации и у каждого однажды побежденного - он испытывает гнев в отношении победителя, чувствует, что ранено его самоуважение, оказываясь, таким образом, в менее благоприятной психологической позиции в последующих соревновательных ситуациях, и в конечном счете сознательно или бессознательно чувствует, что его единственный шанс на успех - смерть противника. Абсолютно то же самое можно проследить в обсуждаемых случаях: чувство подавленности, непреходящее ощущение собственной незащищенности, неадекватность самооценки своих женских качеств и ярость по отношению к более удачливым соперницам. Характерно, что во всех этих случаях одновременно присутствует, скорее - как результат, частичное или полное избегание или запрет на соперничество с женщинами или же, напротив, явно компульсивная чрезмерно выраженная установка на соперничество. И чем сильнее чувство побежденности, тем глубже укореняется специфический психологический фон отношения к сопернице: только с твоей смертью я буду свободна.

Эта ненависть к торжествующей сопернице может проявляться по-разному. Если она остается в значительной степени предсознательной, то вина за эротическую неудачу возлагается на других женщин. Если она вытесняется, причина неудач видится в своих собственных качествах, и тогда самоистязание сочетается с чувством вины, происходящим от вытесненной ненависти. При переносе часто можно отчетливо наблюдать не только то, как одна установка сменяется другой, но и как подавление одной автоматически усиливает другую. Если подавлен гнев на сестру или мать, как правило, усиливается чувство вины пациентки; если слабеют самообвинения, начинает бить ключом ненависть к другим. Формула достаточно проста - кто-то же должен отвечать за

мои несчастья: если не я, так другие; если не другие - значит я сама. Из этих двух установок чувство собственной ответственности вытесняется гораздо сильнее.

Сомнение: «А не виновата ли в неудачных отношениях с мужчинами я сама?», как правило, в процессе анализа появляется не сразу; чаще вначале оно лишь присутствует как общее убеждение в том, что дела идут не так, как надо бы; нередко пациентки чувствуют или всегда чувствовали тревогу: «А нормальна ли я?»... Иногда эта тревога рационализируется как опасения, что они функционально или органически нездоровы. Иногда механизм защиты против таких сомнений проявляется в форме настойчивого подчеркивания своей нормальности. Если у пациентки акцентирована защита, психоаналитическая терапия часто воспринимается как нечто постыдное, так как является еще одним свидетельством того, что все идет не так, как следует (естественно, такие пациентки стараются скрывать то, что они ходят к аналитику). В процессе терапии ментальная установка у одной и той же пациентки может изменяться от одной крайности к другой - от безнадёжной уверенности, что психоанализу не под силу исправить такие фундаментальные неполадки, до прямо противоположной уверенности, что все в порядке, и поэтому не надо никакого психоанализа.

Самая частая форма, которую принимают эти сомнения в сознании - это убеждение пациентки, что она безобразна и поэтому не может нравиться мужчинам. Это убеждение обычно достаточно независимо от реальных фактов; его можно встретить, например, у необычайно хорошеньких девушек. Как правило, оно основывается на реальном или воображаемом дефекте внешности - у меня волосы не вьются, руки или ноги слишком велики, я толстая, рост слишком большой или маленький, не те возраст или фигура. Эта самокритика неизменно связана с глубоким, патологическим в своей природе, чувством стыда. Одна пациентка, например, переживала за свои ступни и бегала по музеям, чтобы сравнить свои ноги с ногами статуй, чувствуя, что покончит с собой, если у нее они не та-

кие, как надо. Другая пациентка, естественно - в свете собственных переживаний, не могла понять, как это ее муж все еще не умер со стыда за свои скрюченные пальцы на ногах. Еще одна неделями голодала, потому что ее брат как-то мимоходом заметил, что руки у нее слишком полные. В некоторых случаях стыд относился к одежде, а рационализация состояла в том, что нельзя быть красивой без красивой одежды.

В попытках приблизиться к идеалу у этих пациенток всегда особое место отводится одежде, однако, независимо от реальных возможностей, успех и здесь недостижим, так как сомнения постоянно вторгаются и в эту сферу, делая ее источником вечных терзаний. Для них абсолютно невыносимо, если они замечают, что те или иные части одежды не вполне идеально сочетаются друг с другом, если платье полнит, кажется слишком длинным или коротким, слишком простым или элегантным, слишком вычурным, слишком молодежным или недостаточно модным. Зная, что одежда действительно важна для женщин, может быть, в этом и не стоило бы особо копаться, однако обращают на себя внимание достаточно неадекватные проявления связанных с одеждой чувств - стыда, незащищенности и даже ярости. Одна пациентка, например, должна была обязательно разорвать платье, если ей казалось, что оно ее полнит; другие обращали весь свой гнев на портниху или кого-то еще. Конечно, все эти случаи - проявление неадекватных форм защиты.

Другой род защиты - желание быть мужчиной. «Как женщина я ноль», - говорила одна пациентка, - «мне бы мужиком быть», - и сопровождала свое замечание специфически мужским жестом. Третий, и, как мне представляется, самый важный, способ защиты состоит в том, что пациентка хочет во что бы то ни стало всем доказать, что она чрезвычайно привлекательна для мужчин. Здесь мы снова сталкиваемся с той же гаммой чувств: быть без мужчины, никогда не иметь с ними дела, остаться девственницей, незамужней - все это позор, и может вызвать только презрение. Соответственно, иметь мужчину - поклонника, друга, любовника или мужа - доказатель-

ство «нормальности». Отсюда - безумная погоня за мужчиной. По сути от него требуется только одно - быть мужского пола. Если у него есть и другие качества, чтобы потешить нарциссизм женщины - тем лучше. В остальном неразборчивость женщины может быть потрясающая, особенно в сравнении с уровнем требований, предъявляемых ею в других отношениях.

Но и этот способ защиты, как и тот, который касается одежды, не приносит успеха - в любом случае женщине ничего не удастся доказать наверняка ни себе самой, ни другим. Если даже в нее влюбляется один мужчина за другим, она подыщет причины, по которым все они будут не в счет: «не было под рукой других женщин, чтобы в них влюбиться»; «да кто он вообще такой?»; «это я сама его вынудила»; «он любит меня лишь за то, что я умная, что я могу быть ему полезна» и т. п.

Во всех этих случаях анализ в первую очередь обнаруживает особую тревогу по отношению к своим половым органам, ее типичное содержание - что пациентка повредила себе мастурбацией или причинила себе какую-нибудь травму. Часто страхи выражаются в виде характерной идеи, что при этом случайно был разорван гимен, или что в результате мастурбации у нее не может быть детей. Под прессом этой тревоги мастурбация полностью подавляется, как правило, даже воспоминания о ней вытесняются (в любом случае достаточно типично заявление, что такого якобы вообще никогда не было). В относительно редких случаях, когда пациентки прибегают к мастурбации в более позднем возрасте, она сопровождается жесточайшим чувством вины.

Основу такой сильнейшей защиты от мастурбации следует искать в нередко сопутствующих ей экстраординарно садистских фантазиях об издевательствах над женщиной: она находится в тюрьме, ее унижают, оскорбляют, пытаются или, что характерно, калечат ее гениталии. Эта последняя фантазия вытесняется особенно сильно, но, как представляется, является существенным элементом в психодинамике многих случаев. По моему опыту, эта фантазия никогда не бывает яв-

ной, тем более, что иногда в процессе онанистических актов наслаждаются другими представлениями жестокости. Однако эту фантазию всегда можно реконструировать по ее эквивалентам, как, например, в случае пациентки, которая рвала одежду, если ей казалось, что она ее полнит. Вначале мне казалось, что такое поведение - эквивалент онанизма, но потом по ряду признаков я поняла, что после этого пациентка чувствовала себя так, как если бы она совершила убийство, следы которого во что бы то ни стало нужно скрыть; затем выяснилось, что полнота символизирует для нее беременность и напоминает о беременности матери (когда пациентке было пять лет); и лишь потом, когда было установлено, что в сознании пациентки особым образом связаны представления о беременностях (в том числе моих, как женщины-аналитика) и их возможных последствиях - внутренних разрывах, ко мне наконец, пришло понимание того, что когда она рвет свое платье - она как будто раздирает половые органы матери.

Другой пациентке, по ее словам, полностью преодолевшей привычку мастурбировать, во время болезненных менструаций казалось, что ее внутренности как бы вырывают из нее. Она испытывала сексуальное возбуждение, когда слышала об абортах; она вспомнила, как в детстве у нее были представления, что муж делает что-то насильственное с телом жены с помощью иголки и нитки. Газетные заметки о насилии и убийствах возбуждали ее. В ее сновидениях постоянно крутился один и тот же сюжет: половые органы девочки оперируют или просто режет женщина, так что они кровоточат. Такое сделала (по данным криминальной хроники) с одной девочкой учительница в исправительном заведении, и пациентка в своих фантазиях хотела бы сделать то же самое с аналитиком или со своей ненавистной матерью.

Аналитический опыт позволяет предполагать наличие таких деструктивных импульсов и у других пациенток, прежде всего на основании сходным образом выраженного страха репрессалий, как, например, преувеличенная тревога, что любая женская половая функция может оказаться болезненной и кровавой, в особенности дефлорация и роды.



Фактически во всех случаях мы обнаруживаем, что в бессознательном наших пациенток все еще действуют, практически - в неизменившейся форме и с неослабевающей силой, деструктивные импульсы, направленные против матери или сестры в раннем детстве. Мелани Клейн придавала большое значение этим импульсам. Легко понять, что их редукции препятствует преувеличенное и озлобленное соперничество. Первоначально эти бессознательные импульсы против матери как бы означают: ты не должна вести с моим отцом половую жизнь, ты не должна иметь от него детей, а если будешь, ты будешь так изуродована, что никогда не сделаешь этого снова и станешь навсегда безвредной; или - как позднейшая переработка - станешь страшилищем, отпугивающим всех мужчин. Но это все, по неумолимому закону талиона, господствующему в бессознательном, возвращается затем в виде страха той же самой участи. Если я желаю такой травмы тебе и навлекаю ее на тебя в своих фантазиях при мастурбации, я должна бояться, что то же самое случится со мной, когда я окажусь в той ситуации, в которой я желала, чтобы испытывала страдание ты. Фактически, в определенном числе таких случаев дисменорея развивается как раз тогда, когда девушка начинает обыгрывать идею половых отношений. Иногда, более того, развивающаяся в это время дисменорея воспринимается девушкой совершенно сознательно и открыто как наказание за возникающие деструктивные желания. В других случаях страхи пациенток носят менее специфический характер, проявляясь в основном в виде запрета на половой акт.

Эти страхи наказания относятся отчасти к будущему, как уже было-указано, но отчасти и к прошлому: поскольку я переживала все эти деструктивные импульсы при мастурбации, эти самые вещи произошли и со мной; я изуродована так же, как она, или, как позднейшая переработка - я такая же уродина, как она. Такая связь полностью осознавалась и высказывалась вслух одной моей пациенткой, у которой реальные сексуальные авансы со стороны отца породили необычайно сильные проявления патологического соперничества - до

прохождения анализа она не осмеливалась глядеться в зеркало, думая, что безобразна, хотя на самом деле была удивительно хорошенькой. Когда в процессе анализа прорабатывались ее конфликты с матерью, она вновь пережила сильный аффект, и в момент высвобождения аффекта она увидела себя в зеркале с лицом своей матери.

Во всех рассматриваемых случаях наблюдаются также деструктивные импульсы по отношению к мужчинам. В сновидениях они обычно проявляются как кастрационные импульсы, а в жизни - в определенной степени всегда присутствующего желания причинить страдание мужчине, или в форме защиты против таких побуждений. Однако эти, направленные против мужчин, импульсы, очевидно, только относительно связаны с идеей собственной аномальности, их раскрытие в процессе анализа происходит обычно при малом сопротивлении и совсем не меняет общей картины. С другой стороны, тревога исчезает с раскрытием и проработкой деструктивных побуждений, направленных против женщин (матери, сестры, психоаналитика), и, наоборот, она остается неизменной, пока избыток этой тревоги препятствует возможности что-то сделать с жестоким чувством вины и всеми связанными с ним побуждениями. Защита в таком случае выглядит как сопротивление анализу, на которое я уже ссылалась, но является по сути защитой против чувства вины, и имеет приблизительно такое содержание: нет, я, конечно, не причинила себе никакой травмы, я просто так уж устроена. Последнее в то же время служит поводом для многочисленных жалоб на судьбу, которая так несправедливо распорядилась; или на наследственную предрасположенность: что дано от рождения - это все раз и навсегда; или, как в двух случаях, - на сестру, которая что-то сделала с гениталиями пациентки; или на постоянное угнетение в детстве, от которого не было избавления. Ясно видна функция таких жалоб - это защита от чувства вины, и поэтому пациентка за них держится.

Первоначально я предполагала, что устойчивость идеи своей аномальности определялась иллюзией маскулинное-

ти, а сопутствующее чувство стыда - идеей утраты пениса или опасением, что он вырастет из-за мастурбации; я считала, что погоня за мужчиной была определена отчасти вторичным сверхподчеркиванием женственности и отчасти желанием иметь мужчину, если уж нет возможности им быть. Но по ходу дела, как я говорила выше, я пришла к убеждению, что фантазии о маскулинности не представляют динамически эффективного фактора и являются только выражением вторичных тенденций, имеющих корни в вышеописанном соперничестве с женщиной, и в то же время содержат рационализованное тем или иным путем обвинение несправедливой судьбе или матери в том, что не родила мужчиной, или являются выражением необходимости создавать в виде сновидений или фантазий средства уйти от мучительных конфликтов с женщинами.

Имеются, конечно, клинические случаи, в которых приверженность иллюзии «я - мужчина» действительно играет динамическую роль, но у этих женщин наблюдается совершенно иная картина: в явно заметной степени имеет место идентификация с определенным мужчиной - отцом или братом - на основе которой, в основном, и происходит развитие в гомосексуальном направлении или формирование нарциссической установки.

Таким образом, переоценка отношений с мужчинами может иметь свой источник совсем не там, где мы до сих пор его видели, то есть не в необычайной силе сексуального импульса, а в факторах, лежащих за пределами отношений мужчина-женщина, а именно - в восстановлении травмированной самооценки и в вызове торжествующей сопернице. Поэтому представляет интерес вопрос о том, действительно ли в погоне за мужчиной играет, и в какой степени, роль стремление к сексуальному удовлетворению. Несомненно, что сознательно борются именно за него, но верно ли это с точки зрения инстинктов?

Весьма существенно, в этой связи, напомнить о том важном факте, что этого удовлетворения ищут не со средним усер-

дием, а определенно и непомерно переоценивают. Такая установка периодически была довольно отчетливой также и на сознательном уровне, но я вначале была склонна недооценивать ее, принимая во внимание, с одной стороны, силу сексуальных запретов, а с другой, силу непроизвольного стремления к мужчине, имеющую другое происхождение; следовательно, я воспринимала обсуждаемую установку как в значительной степени рационализацию, служащую для сокрытия бессознательных мотивов и для демонстрации стремления к мужчине как чего-то «вполне нормального и естественного». Теперь я считаю, что это стремление, без сомнения, является также и рационализацией, но в данном случае мы находим подтверждение еще и старому правилу, что пациент всегда - в некотором смысле - прав. Отдав должное как самому естественному стремлению к сексуальному удовлетворению, так и сопутствующим ему внесексуальным элементам, мы, кроме того, должны согласиться с постоянным присутствием у наших пациенток избытка сексуального влечения, и особенно к гетеросексуальному половому акту. Если бы гиперсексуальность этих женщин была по сути только средством протеста против самого факта существования других женщин или средством самоутверждения («нарциссической компенсации»), то было бы очень нелегко объяснить тот факт, что в реальности, часто не осознавая этого, и, фактически - вразрез со своей сознательной позицией, они жадно ищут половых контактов практически с любым партнером. Они часто высказывают идеи, что без этого просто не могут чувствовать себя здоровыми и работоспособными. Эта рационализация возникает или из наполовину понятых идей психоанализа, или теорий о гормонах, или просто заимствуется из мужской идеологии о вреде воздержания. Насколько половой акт важен для них, видно по тому, что их усилия, чем бы они ни были детерминированы в других отношениях, имеют общий знаменатель: обеспечение себя половым сношением, или хотя бы гарантией того, что не окажешься неожиданно лишенной возможности его совершить. Эти усилия реализуются тремя путями, по сути

очень различными, но равнозначными по стоящей за ними мотивацией: это фантазии о проституции, стремление выйти замуж и желание быть мужчиной. Фантазии наших пациенток о проституции и замужестве с этой точки зрения почти однозначны и означают, при такой их основе, что под рукой всегда будет доступный мужчина. Желание быть женщиной или ненависть к мужчинам при этом нередко обусловлены мифом о том, что мужчина может иметь сношение всегда, когда захочет.

Я считаю, что за такую переоценку сексуальности ответственны следующие три фактора:

1. С точки зрения экономии либидо, в типичной психологической структуре таких женщин много особенностей, толкающих их именно в сферу сексуальности, потому что путь к другим возможностям удовлетворения (или сублимации либидо - *М. Р.*) оказался слишком трудным. Гомосексуальные импульсы отвергаются, потому что они сочетаются с импульсами деструктивного характера, и из-за позиции соперничества с другими женщинами. Мастурбация не удовлетворяет, даже если она, как в большинстве случаев, не была полностью подавлена. Остальные формы аутоэротического удовлетворения в широком смысле, как в прямом, так и в сублимированном виде - все, что делают и чем наслаждаются в одиночку (еда, зарабатывание денег, искусство, природа)-заторможены, и, главным образом, потому, что такие женщины, как и все люди, чувствующие себя обделенными жизнью, лелеют сильнейшее желание иметь что-нибудь для себя одной, не позволяя больше никому наслаждаться ни каплей своего сокровища, желание все забрать у всех - вытесняемое из-за порождаемой им ответной тревоги и из-за его несовместимости с прочими нормами поведения индивидуума. В дополнение к этому запреты у них проецируются на все сферы деятельности, которые, в соответствии со здоровым честолюбием, избираются другими людьми и приносят им громадное внутреннее удовлетворение.

2. Вышеописанный фактор позволяет объяснить реальное усиление сексуальных потребностей, а следующий - состав-

ляет непосредственную основу завышенной ценности половой жизни для этих женщин. Я говорю об изначальном поражении в сфере женского соперничества, в результате которого возник глубокий страх перед тем, что другая женщина постоянно будет мешать гетеросексуальной активности пациентки, что реально и достаточно ясно проявляется в ситуации переноса. Это, фактически, что-то вроде «афанизиса», описанного Эрнстом Джонсом, хотя здесь это не тревога относительно утраты способности к сексуальным переживаниям, а скорее страх быть лишенной их навсегда внешними обстоятельствами. От такой тревоги женщина ограждается попытками достичь вышеупомянутой защищенности. Эта тревога приводит к переоценке сексуальности в такой степени, в какой любая цель, становящаяся объектом спора, всегда переоценивается.

3. Наличие третьего источника кажется мне менее надежным, так как я не смогла обнаружить его присутствие во всех случаях. Некоторые из этих женщин, как уже было упомянуто, припоминали пережитое в раннем детстве сексуальное возбуждение, похожее на оргазм. О том, что у некоторых женщин такое переживание имело место, можно было судить по таким явлениям, как страх достичь оргазма при половом акте, хотя сновидения выдавали, что он им знаком. Пережитое в раннем детстве возбуждение испугало или *из-за* специфических условий, в которых произошел оргазм, или *из-за* его силы, сокрушительной для незрелого субъекта, вследствие чего переживание было вытеснено. Пережитый опыт, однако, оставил ощущение удовольствия, намного превосходящего любое другое, и чего-то странно живительного для всего организма. Я склонна думать, что это бессознательная память об этом детском ощущении принуждает тех женщин, которые его испытали, - в гораздо большей степени, чем это происходит обычно - принимать сексуальное удовлетворение за эликсир жизни, которым могут снабдить только мужчины, без которого любая женщина должна иссохнуть и зачахнуть и недостаток которого делает невозможным успех в любой другой сфе-

ре. Последнее, однако, нуждается в дальнейших подтверждениях.

Несмотря на то, что погоня за мужчинами обусловлена многочисленными внутренними факторами и несмотря на энергичность предпринимаемых усилий, все попытки достижения этой цели, как правило, обречены на неудачу. О причинах неудачи уже было сказано. Ее корни в том же, что однажды уже привело к поражению в соревновании за мужчину, и в то же время заставляет снова прилагать исключительные усилия для его завоевания.

Установка на озлобленное соперничество с женщинами вынуждает обсуждаемую группу пациенток демонстрировать вновь и вновь свое эротическое превосходство, но в то же время их деструктивные импульсы, направленные на женщин, неизбежно связывают любое соперничество за мужчину с глубокой тревогой. В соответствии с силой этой тревоги и, возможно, даже более в соответствии с субъективным осознанием неизбежного поражения и последующего снижения самооценки, конфликт между преувеличенным стремлением соперничать с другими женщинами и преувеличенной тревогой, возникающей вследствие соперничества, приводит внешне или к избеганию такого соперничества или к увеличению усилий в этом направлении. Следовательно, внешние проявления могут быть абсолютно различными: от женщины, чрезвычайно заторможенной в проявлении хоть какой-нибудь, необходимой для завязывания отношений, симпатии к мужчинам и одновременно стремящейся к ним так отчаянно, что это исключает любое другое желание; и до женщины - настоящего Дон-Жуана. Основанием для включения всех этих женщин в одну категорию, вопреки их внешнему несходству, является не только подобие их основных конфликтов, но также подобие их эмоциональной ориентации, несмотря на разницу в их образе жизни, точнее - несмотря на отличие их установок в сфере эротики. Уже было упомянуто, что «успех» у мужчин для женщин этой группы, даже в случае его достижения, не имеет какой-либо эмоциональной ценности сам по себе. Это

обстоятельство является важным проявлением их внутреннего сходства. Более того, ни в одном случае эти женщины не достигали физически или психически удовлетворительных отношений с мужчиной.

Оскорбленная женственность влечет этих женщин как прямо, так и через страх не быть нормальной к тому, чтобы доказать свою женскую состоятельность самой себе; но так как эта цель недостижима из-за постоянного самоуничтожения, возникает необходимость постоянной смены мужчин. Их интерес к мужчине порой так силен, что может создавать у окружающих иллюзию безумной влюбленности, ослабевающей однако, как правило, как только он «завоеван» - то есть как только он стал эмоционально зависимым от них.

Уже описанная мной характерная для переноса тенденция - делать человека зависимым через любовь, имеет еще один обуславливающий фактор. Она определяется тревогой, которая подсказывает, что зависимость - это опасность, которой надо избегать любой ценой, а поскольку любовь или любая эмоциональная привязанность создает сильную зависимость, то она и представляет собой то самое зло, которого нужно избегать. Страх стать зависимой - это, другими словами, глубокий страх перед разочарованиями и унижениями, которого они ждут как неизбежного результата своей влюбленности. Пережив унижение в детстве, теперь они хотят унижать других. Исходный опыт, оставивший после себя такое сильное чувство уязвимости, как правило, был связан с женщиной, но стереотипы поведения, явившиеся его следствием, направлены почти в равной степени и на мужчин, и на женщин. Например, пациентка, как раз та, которая хотела сделать меня зависимой с помощью подарков, как-то выразила сожаление, что не пошла к психоаналитику-мужчине, потому что мужчину легче заставить влюбиться, и тогда - игра выиграна.

Самозащита от эмоциональной зависимости соответствует, таким образом, желанию быть неуязвимой, более Зигфрида из немецкой саги, искупавшегося для этого в крови дракона.

В других примерах механизм защиты проявляется в дес-



потических тенденциях и бдительном наблюдении за тем, чтобы партнер остался более зависимым от нее, чем она от него, и это желание, конечно, вызывает открытую или подавленную ярость в ответ на любые малейшие проявления независимости партнера.

Двойным образом обусловленному непостоянству в отношениях с мужчинами в полной мере соответствует глубоко скрытое желание взять реванш или другое желание, также возникшее после первого поражения; это желание извлечь из мужчины все, что можно, и отбросить его в сторону, отвергнуть его так же, как она сама была когда-то брошена в сторону и отвергнута. Из сказанного очевидно, что шансов найти подходящий объект у этих женщин очень мало или даже просто не существует (а по причинам, связанным отчасти с их отношением к другим женщинам, а отчасти - с их самооценкой, эти женщины слепо хватаются за любого мужчину). Эти шансы, более того, в двух третях случаев, разбираемых здесь, еще сильнее снижались из-за фиксации на отце, то есть том лице, за которого, в основном, и шла борьба в детстве пациенток. В этих случаях сначала создавалось впечатление, что они фактически ищут отца или его образ, что они бросают мужчин очень быстро именно потому, что те не соответствуют этому идеалу, а также потому, что они становятся объектом возмездия, первоначально предназначенного отцу. Другими словами, фиксация на отце составляет ядро невротических расстройств у этих женщин. Хотя эта фиксация фактически является усиливающей, тем не менее несомненно, что в генезисе данного типа нарушений этот фактор не специфичен. Во всяком случае, фиксация на отце не составляет динамической сути особых проблем, в которых мы здесь разбираемся, потому что приблизительно в одной трети случаев не было обнаружено никаких признаков того, что уровень фиксации на отце превосходил бы обычный по интенсивности или по каким-то другим параметрам. Я упоминаю здесь об этом чисто по техническим причинам, так как опыт показывает, что когда в процессе анализа проходишь через эти ранние фик-

сации, не проработав сперва всю проблему в целом, то быстро заходишь в тупик.

Для таких пациенток существует чуть ли не единственный рациональный выход из этой печальной ситуации, а именно - чего-то достичь, заслужить уважения, удовлетворить честолюбие. Все такие женщины без исключения ищут этот выход, и на этом пути у них чрезвычайно развивается амбициозность. Ими движут могущественные импульсы, исходящие из раненой женской самооценки и из преувеличенного чувства соперничества. В основе их поведения легко обнаруживается стремление восстановить самооценку, базируясь на своих успехах и достижениях, и таким образом торжествовать над всеми соперницами, и если не удастся в эротической сфере - то на другом поле деятельности, выбор которого определяется личными способностями.

Однако они обречены на неудачи и на этом пути. Рассмотрим теперь причины неизбежности этих неудач. Мы можем это сделать быстро, потому что трудности в этой сфере достижений по сути те же самые, которые мы видели в эротической сфере, и все, что нужно рассмотреть - это форму, в которой они проявляются. Параллелизм поведения таких женщин в эротической сфере и прочих сферах достижений, наиболее очевиден, конечно, в ситуации соперничества. У тех, кто почти патологически одержим идеей исключить всех остальных женщин из соревнования, существует сознательное честолюбие и стремление к признанию в любом виде соревновательной деятельности, но ясно видно, что за этим стоит отсутствие ощущения собственной защищенности. Такое поведение проявлялось в трех случаях, которые, несмотря на непомерное честолюбие женщин, представляют, фактически, образец абсолютной обреченности на провал упорного преследования заданной цели. Даже самая мягкая критика всегда обескураживала их, и этого же достигала похвала. Критика затрагивала их тайный страх перед своей неспособностью успешно соревноваться, а похвала - боязнь какого бы то ни было соперничества, особенно, конечно, удачливого. Второй элемент,

повторяющийся в этих случаях с неизменным постоянством - был их Дон-Жуанизм. Точно так же, как им постоянно были нужны все новые мужчины, они не могли связать себя каким-либо постоянством в деятельности. Они любили говорить, что привязанность к определенной работе лишает их возможности следовать своим другим интересам. То, что это рационализация, выдает тот факт, что на самом деле они чаще всего не преследовали никаких других интересов.

У тех, кто избегает любого соперничества в эротической сфере под действием навязчивой идеи о своей неспособности понравиться, честолюбие как таковое также почти полностью подавлено. В присутствии тех, кто даже только по внешнему впечатлению умеет что-то делать лучше, они чувствуют, что их полностью оттеснили на задний план, чувствуют себя ненужными и реагируют на такие ситуации страшными взрывами ярости - точно так же, как и в ситуации переноса, и затем легко впадают в депрессию.

Когда дело доходит до замужества, их собственное подавленное честолюбие нередко переносится на мужа, и тогда со всей силой их собственных амбиций они требуют успехов от него. Но этот перенос честолюбия имеет только частичный успех, потому что вследствие их собственной неизменной установки на соперничество они в то же время бессознательно ожидают от него неудачи. Какая именно установка по отношению к мужу возьмет верх, зависит от силы его собственной потребности в мужских достижениях (sex-maximation). Таким образом, на основании тех же умозаключений, с помощью которых она приходит к отказу от эротического соперничества, с самого начала муж может оцениваться как недостижимый соперник, по отношению к которому женщина всегда оказывается перед угрозой падения в пропасть чувства некомпетентности, сопровождаемого глубокой обидой на него.

Во всех этих случаях имеется и еще одна первостепенной важности неразрешимая проблема, возникающая из-за поразительного расхождения между раздутым честолюбием пациенток и их пониженной уверенностью в себе. Все эти жен-

щины могли бы продуктивно использовать свои индивидуальные способности: как писатели, ученые, врачи, художники или организаторы. Но совершенно очевидно, что для любой продуктивной деятельности необходима определенная самоуверенность, а заметный ее недостаток оказывает парализующее действие. Это верно, конечно, и здесь. Рука об руку с их преувеличенным честолюбием с самого начала идет недостаток смелости, происходящий от их подавленного душевного состояния. В то же время большинство пациенток не осознают вызванного их неудовлетворенным честолюбием ужасного напряжения, в котором они работают.

Это расхождение имеет практические последствия. Эти женщины хотят, не осознавая того, достигнуть вершин с самого начала - например, прекрасно уметь играть на пианино, не упражняясь, или замечательно рисовать, не овладев техникой рисунка, достигнуть успеха в науке без тяжелого труда, или ставить диагноз по сердечным шумам и легочным хрипам не практикуясь. Свою неизбежную неудачу они не приписывают своим нереальным и преувеличенным ожиданиям, но относят ее на счет своей общей неспособности. При этом они склонны бросить любую работу, какой занимались, и поэтому им не удастся приобрести через терпеливый труд знания и умения, необходимые для достижения успеха, и так происходит дальнейшее расхождение между повышенным честолюбием и недостаточной уверенностью в себе.

Чувство неспособности чего-либо достичь, которое так же мучительно в области практической деятельности, как и в эротической сфере, из которой оно происходит, как правило, очень устойчиво. Пациентка полна решимости доказать себе и другим, и, главным образом, психоаналитику, что она не умеет делать ничего, что она просто глупая и неловкая. Она отмечает все доказательства противоположного и принимает каждую похвалу как лживую лесть.

Что же питает эти тенденции? С одной стороны, убежденность в собственной неспособности предоставляет прекрасное прикрытие, под которым можно ничего не делать, и

замечательно защищает от опасности успешного состязания. Но приверженность неспособности что-либо делать содействует не столько этой защите, сколько позитивному стремлению, доминирующему в общей картине, а именно - стремлению добыть себе мужчину, или, скорее, выманить мужчину у судьбы вопреки всему, и сделать это, раздавая доказательства своей слабости, зависимости и беспомощности. Такой «коварный план» всегда существует абсолютно бессознательно, но тем упрямее ему следуют, а то, что вначале кажется бессмысленным, при рассмотрении с позиции бессознательных ожиданий оказывается спланированным и целенаправленным стремлением к определенному результату.

«План» выходит на поверхность различными путями, например, в виде некоторых смутных, но тем не менее упорных представлений об альтернативе между женщиной и работой, или о том, что работа и независимость отрезают путь к мужчинам. Объяснения, что такая идея не имеет реальных оснований, не производят на таких пациенток ни малейшего впечатления. Та же судьба постигает объяснения, что альтернатива между маскулинностью и феминностью, пенисом и детьми - ложна. Их упрямство с иановится понятно, если его рассматривать как выражение вышеизложенного «плана», даже если он не осознан. Одна пациентка, у которой идея такой альтернативы играла значительную роль в ее сильнейшем сопротивлении любой работе, в ситуации переноса проявляла свое скрытое желание в следующей фантазии: платя гонорар аналитику, она потратит все свои деньги и постепенно дойдет до нищеты. Анализ, однако, не поможет ей преодолеть ее запреты на работу. Она будет лишена всех средств к существованию и не сможет зарабатывать на жизнь. Аналитику тогда придется о ней заботиться, в особенности ее первому аналитику (мужчине). Эта же пациентка пыталась заставить аналитика запретить ей работать, настойчиво подчеркивая не только свою неспособность к работе, но даже вред, наносимый ей работой. Когда ее убеждали заняться работой, которая бы ей подходила и с которой она бы справлялась,

пациентка реагировала - достаточно логично, в общем-то - гневом, который шел от фрустрации в ее тайном плане, в то время как его осознаваемым содержанием было то, что аналитик смотрит на нее только как на рабочую лошадь и хочет фрустрировать ее женское развитие.

В других случаях основное содержание ожиданий выражалось в зависти к женщине, которую мужчина поддерживает или помогает ей продвинуться в работе. Близких по теме фантазий было не счесть: о получении от мужчины помощи или подарков, детей или сексуального удовлетворения, духовной или моральной поддержки. Содержание соответствующих орально-садистских фантазий явствовало из сновидений. В двух случаях это были отцы собственной персоной, которых пациентки вынуждали их содержать, демонстрируя свою неспособность содержать себя самим.

Их установка остается неизменной до тех пор, пока влезает в рамки их тайного ожидания: если я не могу получить любовь от моего отца (что значит - от мужчины) естественным путем, я добуду ее, став беспомощной. Это магическое взывание к отцовской жалости и являлось в действительности задачей их мазохистской установки, невротически искаженным средством достижения гетеросексуальной цели, которой, как считали пациентки, они не достигнут другим путем.

Упрощая, можно сказать: источник их ощущения, что им очень трудно работать, находится в этих случаях в их неспособности заинтересоваться работой. Фактически слова «трудно работать» не отражают существа дела адекватно, потому что в большинстве случаев дело доходит до ощущения полной пустоты в голове. Их цели остаются фиксированными в эротической сфере, конфликты, существующие в этой сфере, переносятся на работу и, наконец, запрет на работу «компенсируется» их желанием вымогать любовь, по крайней мере косвенным путем, в форме сострадания и нежной заботы.

Так как работа согласно «плану» остается не только непродуктивной и не приносящей удовлетворения, но становится реально болезненной, такие пациентки рвутся с удвоенной силой обратно в сферу эротики. Этот вторичный процесс мо-

жет быть запущен личным сексуальным опытом, например замужеством, или подобными событиями в окружении. Это служит объяснением уже упомянутой возможности того, что анализ тоже может стать запускающим фактором вторичного процесса, а именно, в том случае, когда аналитик, неверно оценив истинное положение вещей, делает с самого начала упор на сексуальную сферу.

Трудности, естественно, углубляются с возрастом. Молодая девушка легко утешается после эротических неудач и надеется на лучшую «судьбу». Экономическая независимость, по крайней мере в среднем классе общества, пока еще не представляет ей острой проблемы, а сужение сферы интересов сказывается еще не очень жестко. С возрастом же, скажем, около тридцати, продолжение неудач в любви воспринимается как фатальное, возможность создать приносящие удовлетворение отношения постепенно становится все более призрачной, в основном по внутренним причинам: растущая неуверенность в себе, замедление общего развития и, следовательно, неспособность достичь очарования зрелых лет. Чем дальше, тем больше обременяет экономическая зависимость. И, наконец, все в большей степени ощущается пустота в сфере работы и достижений, так как с годами на достижениях фиксируется все больше внимания как самой женщиной, так и ее окружением. Ей кажется, что жизнь теряет смысл и постепенно развивается озлобленность, потому что такая женщина неизбежно все больше и больше запутывается в двойном самообмане. Она думает, что может обрести счастье только через любовь, в то время как оставаясь такой, как она есть, она неспособна к любви, а с другой стороны - она неспособна ни к чему, так как у нее нет веры в свои способности.

Каждый читатель, по всей вероятности, заметил, что тип женщины, изображенный здесь, часто встречается в наши дни, во всяком случае в интеллектуальных кругах среднего класса, хотя, может быть, и не в такой явной форме. В начале статьи я выразила мнение, что распространенность этого типа во многом определена социальными причинами, а именно,

узостью сферы женской деятельности. В описанных здесь случаях, однако, ясно, что особенности невротических расстройств были в не меньшей степени обусловлены неудачным индивидуальным развитием.

В итоге может возникнуть впечатление, что две группы обстоятельств - социальных и индивидуальных - отделены друг от друга. Конечно, это не так. Можно доказать в каждом отдельном случае, что такой тип женщины мог сложиться только на основе индивидуальных факторов, но я полагаю, что в нынешней социальной обстановке относительно небольших трудностей личного развития достаточно, чтобы повести женщину по направлению к описанному типу женственности, чем и объясняется его распространенность.



## **НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ И ПРИВЯЗАННОСТИ<sup>1</sup>**

Нет сомнения в том, что в нашей культуре перечисленные ранее четыре способа защиты собственного «Я» от тревожности могут играть решающую роль в жизни многих людей. Это люди, главным стремлением которых является желание любви или одобрения и которые способны идти на все ради удовлетворения этого желания; люди, чье поведение характеризуется тенденцией к подчинению, к покорности и отсутствием каких-либо попыток самоутверждения; люди, доминирующим стремлением которых является успех, власть или обладание; а также люди, склонные к уединению и независимости. Однако можно поставить вопрос, права ли я, утверждая, что эти стремления представляют собой защиту от некоторой базальной тревожности. Не являются ли они выражением стремлений, лежащих в пределах нормального диапазона человеческих возможностей? Ошибочным в данной аргументации является постановка такого вопроса в альтернативной форме. В действительности обе эти точки зрения не являются ни противоречащими, ни взаимно исключающими. Желание любви, тенденция к подчинению, стремление к влиянию или успеху и стремление к уходу в различных сочетаниях имеются у всех нас, ни в малейшей мере не указывая на наличие невроза.

Кроме того, та или иная из этих тенденций может быть преобладающим отношением в определенных культурах. Этот факт опять предполагает, что они могут быть нормативными потенциальными возможностями человечества. Отношения любви, материнской заботы и подчинения желаниям других доминируют в культуре арапешей, как это было описано Маргарет Мид; стремление к престижу в довольно грубой форме является признанным образцом среди квакиутлей, как

<sup>1</sup> К. Хорни. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М. 1993.

показывала Рут Бенедикт; тенденция к уходу от мира является доминантной чертой в буддийской религии.

Моя концепция заключается не в отрицании нормального характера этих стремлений, а в утверждении, что все они могут быть поставлены на службу достижения успокоения от некоторой тревожности и, кроме того, что вследствие приобретения этой защитной функции они изменяют свое качество, становясь чем-то абсолютно иным. Лучше всего я могу объяснить это отличие по аналогии. Например, человек влезает на дерево с целью продемонстрировать свое умение с высоты обозреть окрестности или же спасаясь от дикого животного. В обоих случаях мы взбираемся на дерево, но мотивы этого разные. В первом случае мы делаем это ради удовольствия, во втором - нами движет страх, и мы вынуждены сделать это ради безопасности. В первом случае мы свободны в выборе - взбираться или нет, во втором - мы вынуждены взбираться по необходимости. В первом случае мы можем выбирать дерево, которое наиболее подходит для нашей цели, во втором - у нас нет выбора - мы готовы взобраться на что угодно, например на флагшток или дом, лишь бы это служило цели защиты.

Различие в побудительных мотивах в результате также ведет к различию в чувстве и поведении. Если нами движет собственно желание удовлетворить ту или иную потребность, наше отношение будет иметь качество непосредственности и изобретательности. Однако если нами движет тревожность, наши чувства и действия будут навязчивыми и неразборчивыми. Несомненно, они являются промежуточными стадиями. В инстинктивных влечениях, подобных голоду и сексу, которые в огромной степени определяются физиологическими напряжениями, возникающими в результате лишений, физическое напряжение может достичь такой степени, что поиску удовлетворения может быть присуща некоторая степень навязчивости и неразборчивости, которые иначе характерны для влечений, определяемых тревожностью.

Более того, имеет место отличие в достигаемом удовлетворении - в общих словах, это различие между удовольствием и успокоением, обретением уверенности. Данное отличие, однако, является менее резким, чем представляется на первый взгляд. Удовлетворение таких инстинктивных влечений,

как голод или секс, приносит удовольствие, но если физическое напряжение ранее не находило выхода, то конечное удовлетворение очень сходно с тем, которое достигается вследствие ослабления тревожности. В обоих случаях имеет место облегчение от невыносимого напряжения. Что касается их интенсивности, то удовольствие и успокоение могут быть в равной мере сильными. Сексуальное удовлетворение, хотя оно иного рода, может быть столь же сильным, как и чувства того человека, который внезапно освободился от мучительной тревоги. Вообще говоря, стремление вновь обрести уверенность и спокойствие не только может быть таким же интенсивным, как инстинктивные влечения, но может вызвать глубокое удовлетворение.

Стремление к успокоению, как обсуждалось в предыдущей главе, содержит также и побочные источники удовлетворения. Например, чувство, что тебя любят или ценят, чувство успеха или влияния способны давать самое глубокое удовлетворение и абсолютно безотносительно к цели достижения безопасности. Кроме того, как мы вскоре увидим, различные пути вновь обрести покой и уверенность вполне дают возможность разрядить внутреннюю враждебность и таким образом способствуют разрядке напряжения иного рода.

Мы уже знаем, что тревожность может быть движущей силой, стоящей за определенными побуждениями, и рассмотрели наиболее важные стремления, порождаемые таким образом. Теперь я продолжу более детальное обсуждение тех двух видов побуждений, которые играют наибольшую роль в неврозах: жажды любви и привязанности и жажды власти и управления другими людьми.

Жажда любви и привязанности встречается столь часто в неврозах и столь легко узнается опытным наблюдателем, что может рассматриваться как один из самых надежных показателей существования тревожности и ее примерной силы. Действительно, если человек чувствует, что в основе своей он беспомощен в этом угрожающем и враждебном мире, тогда поиск любви будет представляться наиболее логичным и прямым путем получения любого типа расположения, помощи или понимания.

Если бы состояние психики невротичного человека было таким, каким оно часто ему представляется, ему было бы нетрудно добиться любви. Если попытаться словами выразить то, что он часто лишь смутно ощущает, его влечения будут примерно следующими: он хочет очень немногого - добра, понимания, помощи, совета от окружающих его людей. Хочет, чтобы они знали, что он стремится доставить им радость и опасается задеть кого-либо. В его сознании присутствуют только такие мысли и чувства. Он не осознает, в сколь значительной степени его болезненная чувствительность, его скрытая враждебность, его придирчивые требования мешают его собственным отношениям. Он также неспособен здраво судить о том, какое впечатление он производит на других или какова их реакция на него. Следовательно, он не в состоянии понять, почему его попытки установить дружеские, брачные, любовные, профессиональные отношения столь часто приносят неудовлетворенность. Он склонен заключать, что виноваты другие, что они невнимательны, вероломны, способны на оскорбление или что вследствие некоей неблагоприятной причины у него отсутствует дар быть понятым людьми. Так он продолжает гнаться за призраком любви.

Если читатель вспомнит наше описание того, как тревожность возникает в результате вытеснения враждебности и как она в свою очередь опять порождает враждебность, другими словами, как неразрывно переплетены тревожность и враждебность, он сможет осознать самообман в мыслях невротика и причины его неудач. Не зная этого, невротик оказывается перед дилеммой: он не способен любить, но тем не менее ему остро необходима любовь со стороны других. Мы наталкиваемся здесь на один из тех вопросов, которые кажутся столь простыми и на которые тем не менее трудно ответить: что такое любовь или что мы подразумеваем под ней в нашей культуре? Иногда можно слышать импровизированное определение любви как способности давать и получать душевную теплоту. Хотя в этом определении есть доля истины, оно носит слишком общий характер, чтобы помочь нам в прояснении тех затруднений, которые мы рассматриваем. Большинство из нас временами проявляют душевную теплоту, но это качество может сочетаться с полной неспособностью

к любви. Важно принять во внимание то отношение, от которого проистекает привязанность: является ли она выражением позитивного в своей основе отношения к другому или основывается, например, на страхе потерять другого или на желании подчинить другого человека своему влиянию. Другими словами, мы не можем принять в качестве критерия ни одно из внешних проявлений привязанности.

Что такое любовь - сказать очень трудно, но что не является любовью или какие элементы ей чужды - определить довольно легко. Можно очень глубоко любить человека и в то же время иногда на него сердиться, в чем-то ему отказывать или испытывать желание побыть одному. Но есть разница между такими, имеющими различные пределы реакциями гнева или ухода и отношением невротика, который всегда настроен против других людей, считая, что любой интерес, который они проявляют к третьим лицам, означает пренебрежение к нему. Невротик интерпретирует любое требование как предательство, а любую критику - как унижение. Это не любовь. Поэтому не следует думать, что любовь несовместима с деловой критикой тех или иных качеств или отношений, которая подразумевает помощь в их исправлении. Но к любви нельзя относить, как это часто делает невротик, невыносимое требование совершенства, требование, которое несет в себе враждебность: «Горе тебе, если ты не совершенен!»

Мы также считаем несовместимым с нашим понятием любви, когда видим использование другого человека только в качестве средства достижения некоторой цели, то есть в качестве средства удовлетворения определенных потребностей. Такая ситуация явно имеет место, когда другой человек нужен лишь для сексуального удовлетворения или для престижа в браке. Данный вопрос очень легко запутать, в особенности если затрагиваемые потребности имеют психологический характер. Человек может обманывать себя, считая, что любит кого-то, а это всего лишь благодарность за восхищение им. Тогда второй человек вполне может оказаться жертвой самообмана первого, например быть отвергнутым им, как только начнет проявлять критичность, не выполняя, таким образом, свою функцию восхищения, за которую его любили. Однако при обсуждении глубоких различий между истинной и

псевдолюбовью мы должны быть внимательными, чтобы не впасть в другую крайность. Хотя любовь несовместима с использованием любимого человека для некоторого удовлетворения, это не означает, что она должна быть целиком и полностью альтруистической и жертвенной. Это также не означает, что чувство, которое не требует ничего для себя, заслуживает названия «любовь». Люди, которые высказывают подобные мысли, скорее выдают собственное нежелание проявлять любовь, нежели свое глубокое убеждение. Конечно, есть вещи, которые мы ждем от любимого человека. Например, мы хотим удовлетворения, дружелюбия, помощи; мы можем даже хотеть жертвенности, если это необходимо. И в целом возможность высказывать такие желания или даже бороться за них указывает на душевное здоровье. Различие между любовью и невротической потребностью в любви заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, в то время как у невротика первичное чувство - потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви - лишь вторичное. Конечно, имеются всевозможные промежуточные состояния.

Если человек нуждается в любви и привязанности другого ради избавления от тревожности, данный вопрос будет полностью затемнен в его сознании, потому что в общем он не осознает, что полон тревожности, и поэтому отчаянно стремится к любого рода привязанности в целях успокоения. Он чувствует лишь, что пред ним тот человек, который ему нравится, или которому он доверяет, или к которому испытывает слепую страсть. Но то, что представляется ему спонтанной любовью, на деле может быть не чем иным, как реакцией благодарности за некоторую проявленную по отношению к нему доброту, ответным чувством надежды или расположения, вызванным некоторым человеком или ситуацией. Тот человек, который явно или подспудно возбуждает в нем ожидания такого типа, станет автоматически наделяться важным значением, и его чувство будет проявлять себя в иллюзии любви. Подобные ожидания могут возбуждаться таким простым фактом, как доброе отношение влиятельного или могущественного человека, или их может возбудить человек, который просто производит впечатление более крепко стояще-

го на ногах. Такие чувства могут возбуждаться эротическими или сексуальными успехами, хотя и не всегда связанными с любовью. Они могут «питаться» некоторыми существующими узами, которые имплицитно содержат обещание помощи или эмоциональной поддержки: семья, друзья, врач. Часто такие отношения осуществляются под маской любви, то есть при субъективном убеждении человека в своей преданности, между тем как в действительности данная любовь является лишь цеплянием за других людей для удовлетворения своих собственных потребностей. То, что это не искреннее чувство подлинной любви, обнаруживается в готовности его резкого изменения, которое возникает, когда не оправдываются какие-то ожидания. Один из факторов, существенно важных для нашего понимания любви, - надежность и верность чувства - отсутствует в этих случаях.

Сказанное уже подразумевает последний признак неспособности любить, который я хочу подчеркнуть особо: игнорирование личности другого, его особенностей, недостатков, потребностей, желаний, развития. Такое игнорирование отчасти является результатом тревожности, которая побуждает невротика цепляться за другого человека. Тонуший, пытаюсь спастись, хватается за находящегося рядом, не принимая во внимание желание или способность последнего спасти его. Данное игнорирование частично является выражением его базальной враждебности к людям, наиболее частое проявление которой - презрение и зависть. Они могут прятаться за отчаянными усилиями быть внимательным или даже жертвовать собой, но обычно эти усилия не могут предотвратить возникновения некоторых необычных реакций. Например, жена может быть субъективно убеждена в своей глубокой преданности мужу и в то же время ненавидеть его за то, что он слишком занят своей работой или часто встречается с друзьями. Сверхзаботливая мать может быть убеждена в том, что делает все ради счастья своего ребенка, и в то же время полностью игнорировать потребность ребенка в самостоятельном развитии.

Невротик, средством защиты которого является стремление к любви, вряд ли когда-либо осознает свою неспособность любить. Большинство таких людей принимают свою потреб-

ность в других людях за предрасположенность к любви либо отдельных людей, либо всего человечества в целом. Имеется настоящая причина поддерживать и защищать такую иллюзию. Отказ от нее означал бы обнаружение дилеммы, порожденной наличием чувства базальной враждебности по отношению к людям и одновременным желанием их любви. Нельзя презирать человека, не доверять ему, желать разрушить его счастье или независимость и в то же самое время жаждать его любви, помощи и поддержки. Для осуществления обеих этих, в действительности несовместимых, целей приходится держать враждебную предрасположенность жестко вытесненной из сознания. Другими словами, иллюзия любви, хотя она является результатом понятного нам смешения искренней нежности и невротической потребности, выполняет вполне определенную функцию - сделать возможными поiski любви, привязанности и расположения.

Имеется еще одна основательная трудность, с которой сталкивается невротик в удовлетворении своей жажды любви. Хотя он может иметь успех, по крайней мере временный, получая любовь, к которой стремился, он не способен в действительности принять ее. Можно было бы ожидать, что он примет любую предлагаемую ему любовь с таким же горячим желанием, с каким страдающий от жажды человек припадает к воде. Это действительно имеет место, но лишь временно. Каждый врач знает благоприятное воздействие доброты и заботы. Все физические и психологические затруднения могут внезапно исчезнуть, даже если не предпринималось ничего иного, кроме тщательного стационарного обследования пациента и ухода за ним. Ситуативный невроз, даже если он имеет тяжелую форму, может полностью исчезнуть, когда человек почувствует, что его любят. Даже при неврозах характера такое внимание, будь то любовь, интерес или медицинская помощь, может быть достаточным, чтобы ослабить тревожность и вследствие этого улучшить состояние.

Любого рода привязанность или любовь может дать человеку внешнее спокойствие или даже чувство счастья, но в глубине души она либо воспринимается с недоверием, либо возбуждает подозрительность и страх. Он не верит в это чувство, потому что твердо убежден, что никто в действительно-



сти не может его любить. И это чувство, что тебя не любят, часто является сознательным убеждением, которое не может быть поколеблено никаким противоречащим ему реальным опытом. Действительно, оно может восприниматься как нечто само собой разумеющееся столь буквально, что никогда не будет беспокоить человека на сознательном уровне. Но даже когда чувство не выражено, оно является столь же непоколебимым убеждением, как если бы оно всегда было сознательным. Оно может также скрываться за маской безразличия, которая обычно диктуется гордостью, и тогда его довольно трудно обнаружить. Убеждение в том, что тебя не любят, очень родственно неспособности к любви. В действительности оно является сознательным отражением этой неспособности. У человека, который искренне любит других, не может быть никаких сомнений в том, что другие люди могут любить его.

Если тревожность является глубинной, любая предлагаемая любовь встретит недоверие и тут же возникнет мысль, что она предлагается со скрытыми мотивами. В психоанализе, например, такие пациенты считают, что аналитик хочет помочь им лишь ради удовлетворения собственных амбиций или что он выражает свое признание или делает ободряющие замечания лишь в терапевтических целях. Одна из моих пациенток посчитала прямым оскорблением, когда я предложила ей встретиться во время уик-энда, так как в это время она была в плохом эмоциональном состоянии. Любовь, проявляемая демонстративно, легко воспринимается как насмешка. Если привлекательная девушка открыто проявляет любовь к невротiku, последний может воспринимать это как насмешку или даже как умышленную провокацию, так как не верит в то, что данная девушка может действительно его любить.

Любовь, предлагаемая такому человеку, может не только встретить недоверие, но и вызвать определенную тревогу. Как если бы отдаться любви значило быть пойманным в паутину, или как если бы вера в любовь означала забыть об опасности, живя среди каннибалов. Невротичный человек может испытывать чувство ужаса, когда приближается к осознанию того, что ему предлагается подлинная любовь.

Наконец, проявление любви может вызвать страх зависимости. Эмоциональная зависимость, как мы вскоре увидим,

является реальной опасностью для каждого, кто не может жить без любви других, и все, смутно ее напоминающее, может возбуждать против нее отчаянную борьбу. Такой человек должен любой ценой избегать всякой разновидности собственного позитивного эмоционального отклика, потому что такой отклик немедленно порождает опасность взаимности. Чтобы избежать этого, он должен удерживать себя от осознания того, что другие являются добрыми или полезными, тем или иным образом ухитряться отбрасывать всякое свидетельство расположения и продолжать упорствовать в том, что другие люди недружелюбны, не интересуются им и даже злы. Ситуация, порожденная таким образом, сходна с ситуацией человека, который голодает, однако не осмеливается съесть ни кусочка из-за страха быть отравленным.

Короче говоря, для человека, страдающего базальной тревогой и вследствие этого в качестве средства защиты стремящегося к любви и привязанности, шансы получить эту столь страстно желаемую любовь и привязанность крайне неблагоприятны. Сама ситуация, которая порождает эту потребность, препятствует ее удовлетворению.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НЕВРОТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЛЮБВИ**

Большинству из нас хотелось бы, чтобы нас любили. Мы с благодарностью принимаем чувство любви и испытываем огорчение, когда это не происходит. Для ребенка чувство того, что он является желанным, как мы ранее сказали, имеет жизненно важное значение для гармонического развития. Но каковы особенности такой потребности в любви, которая может считаться невротической?

По моему мнению, произвольное наименование этой потребности инфантильной не только несправедливо по отношению к детям, но упускает из виду, что существенно важные факторы, составляющие невротическую потребность в любви, не имеют ничего общего с инфантилизмом. У инфантильной и невротической потребностей есть лишь один общий элемент - их беспомощность, хотя она также имеет разные основания в этих двух случаях. Помимо этого, невротические

потребности формируются при наличии совершенно иных предпосылок. Повторим, это тревожность, чувство, что тебя никто не любит, неспособность поверить в чью-то любовь и привязанность и враждебное отношение ко всем людям.

Первой отличительной чертой, которая поражает нас в невротической потребности в любви, является ее навязчивый характер. Всегда, когда человеком движет сильная тревожность, неизбежный результат этого - потеря непосредственности и гибкости. Проще говоря, это означает, что для невротика получение любви - не роскошь, не источник в первую очередь добавочной силы или удовольствия, а жизненная необходимость. Здесь заключена такая же разница, как в различии между «я хочу быть любимым и наслаждаюсь любовью» и «необходимо, чтобы меня полюбили, чего бы это ни стоило». Образно говоря, различие между тем, кто имеет возможность быть разборчивым в еде и испытывает удовольствие благодаря хорошему аппетиту, и голодающим человеком, который должен без разбору принимать любую пищу, так как не имеет возможности потворствовать своим прихотям.

Такое отношение неизменно ведет к чрезмерной переоценке действительного значения того, чтобы нас любили. На самом деле не столь уж важно, чтобы все люди нас любили. В действительности может быть важно, чтобы нас любили определенные лица - те, о которых мы заботимся, те, с которыми нам приходится жить и работать, или те, на кого желательно произвести хорошее впечатление. Помимо этих людей, практически не имеет значения, любят или нет нас другие<sup>1</sup>. Однако невротики чувствуют и ведут себя так, как если бы само их существование и безопасность зависели от любви к ним других людей.

Их желания могут распространяться на каждого без разбора, от парикмахера или незнакомого человека, которого они встречают на вечеринке, до коллеги друзей, или на всех женщин, или на всех мужчин. Так что приветствие, телефонный звонок или приглашение в зависимости от более или менее

<sup>1</sup> Такое утверждение может вызвать несогласие в Америке, где в эту картину входит также культурный фактор, поскольку популярность стала предметом конкуренции и приобрела вследствие этого такое значение, которого она не имеет в других странах.

дружелюбного тона могут изменить их настроение и взгляд на жизнь. Я должна упомянуть в этой связи одну проблему: неспособность быть одному - варьирующую от легкого беспокойства и тревожности до явно выраженного ужаса одиночества. Я говорю не о тех безнадежно унылых и скучных людях, которым не под силу пребывание наедине с собой, а о людях с живым умом, способных на выдумки, которые, в отличие от упомянутых выше, способны найти себе массу увлекательных занятий, будучи в одиночестве. Например, часто встречаются люди, которые могут работать лишь в присутствии других, а в одиночестве испытывают беспокойство и даже чувствуют себя несчастными и неспособными к работе. Их потребность в компании могут обуславливать и иные факторы, но общей картиной является наличие смутной тревожности, потребности в любви или, более точно, потребности в некотором человеческом контакте. Эти люди испытывают чувство покинутости, и любой человеческий контакт является для них облегчением. Иногда можно наблюдать, как в одном из экспериментов, что неспособность пребывать в одиночестве идет параллельно с возрастанием тревожности. Некоторые пациенты могут находиться в одиночестве до тех пор, пока чувствуют себя укрытыми за стенами защиты, которыми окружили себя. Но как только их защитные механизмы эффективно вскрываются посредством анализа и возбуждается некоторая тревожность, они внезапно обнаруживают неспособность более переносить одиночество. Это одно из временных ухудшений в состоянии пациента, которые неизбежны в ходе процесса анализа.

Невротическая потребность в любви и привязанности может быть сосредоточена на одном человеке - муже, жене, враче, друге. Если это имеет место, то привязанность, интерес, дружба и присутствие данного лица приобретают громадное значение. Однако важное значение данного человека имеет парадоксальный характер. С одной стороны, невротик пытается привлечь интерес такого человека, заполучить его, страшится потери его любви и чувствует себя отверженным, если его нет рядом; а с другой - он вовсе не испытывает счастья, когда находится со своим «идолом». Если он когда-либо осознает такое противоречие, то обычно испытывает недо-

умение. Но на основании того, что я ранее сказала, очевидно, что желание присутствия такого человека является выражением не искреннего чувства любви, нежности, а лишь потребности обрести покой и уверенность, подкрепляемой тем фактом, что данный человек рядом. (Конечно, искренняя нежность и потребность в несущей утешение любви могут сопутствовать друг другу, но они не обязательно совпадают.)

Сфера страстного поиска любви и привязанности может быть ограничена определенными группами людей, возможно, одной группой, с которой имеются общие интересы, например политической или религиозной группой, или она может быть ограничена одним из полов. Если потребность в обретении уверенности в себе и спокойствия ограничена противоположным полом, состояние такого человека при, поверхностном рассмотрении может представляться «нормальным» и обычно будет отстаиваться таким человеком как «нормальное». Например, встречаются женщины, которые чувствуют себя несчастными и полны тревоги, если рядом с ними нет мужчины; они будут заводить любовную связь, вскоре разрывать ее, опять чувствовать себя несчастными и полными тревоги, начинать другую любовную связь, и так далее. То, что это не является подлинным стремлением к связи с мужчинами, видно по тому, что данные связи являются конфликтными и не приносят удовлетворения. Обычно эти женщины останавливаются на первом попавшемся мужчине, для них важно само его присутствие, а не любовная связь. Как правило, они даже не получают физического удовлетворения. В действительности, конечно, эта картина более сложная. Я выдвигаю здесь на первый план лишь ту роль, которую играет тревожность и потребность в любви.

Аналогичное явление свойственно и некоторым мужчинам. Они могут испытывать навязчивое желание быть любимыми всеми женщинами и будут чувствовать неловкость и беспокойство в компании мужчин.

Если потребность в любви сосредоточена на представителях своего пола, она может служить одним из определяющих факторов в скрытой или явной гомосексуальности. Такая потребность в любви лиц своего пола может быть связана с тем, что путь к другому полу затруднен слишком силь-

ной тревожностью, которая может и не проявляться явно, а прятаться за чувством отвращения или отсутствием интереса к противоположному полу.

Так как любовь другого человека - жизненно важный фактор, то отсюда следует, что невротик будет платить за нее любую цену, большей частью не осознавая этого. Наиболее частой платой за любовь является позиция покорности и эмоциональной зависимости. Покорность может выражаться в том, что невротик не будет осмеливаться высказывать несогласие со взглядами и действиями другого человека или критиковать его, демонстрируя только полнейшую преданность, восхищение и послушание. Когда люди такого типа все же позволяют себе высказать критические или пренебрежительные замечания, они ощущают тревогу, даже если их замечания безвредны. Подчинение может доходить до того, что невротик будет вытеснять не только агрессивные побуждения, но также все тенденции к самоутверждению, будет позволять издеваться над собой и приносить любую жертву, какой бы пагубной она ни была. Например, его самоотречение может проявляться в желании заболеть сахарным диабетом, потому что тот человек, чьей любви он жаждет, занят исследованиями в этой области. Таким образом, обладая данной болезнью, он, возможно, мог бы завоевать интерес этого человека.

Родственна этой позиции подчинения и неразрывно переплетена с ней та эмоциональная зависимость, которая возникает в результате невротической потребности человека уцепиться за кого-то, дающего надежду на защиту. Такая зависимость не только может причинять бесконечные страдания, но даже быть исключительно пагубной. Например, встречаются отношения, в которых человек становится беспомощно зависимым от другого, несмотря на то что он полностью осознает, что данное отношение является несостоятельным. У него такое чувство, словно весь мир разлетится на куски, если он не получит доброго слова или улыбки. Его может охватить тревога во время ожидания телефонного звонка или чувство покинутости, если человек, в котором он так нуждается, не может увидеться с ним. Но он не в состоянии порвать эту зависимость.

Обычно структура эмоциональной зависимости сложнее. В отношениях, в которых один человек становится зависимым

от другого, обязательно присутствует сильное чувство обиды. Зависимый человек возмущается своим порабощением; он негодует по поводу того, что ему приходится подчиняться, но продолжает делать это из страха потери другого. Не зная о том, что данную ситуацию порождает его собственная тревожность, он легко приходит к выводу о том, что его подчинение было навязано ему другим человеком. Приходится вытеснять негодование, растущее на этой основе, потому что он крайне нуждается в любви другого человека, а это вытеснение в свою очередь порождает новую тревожность, с соответствующей потребностью восстановления спокойствия, и вследствие этого усиливает стремление цепляться за другого человека. Таким образом, у определенных лиц, страдающих неврозом, эмоциональная зависимость вызывает вполне реальный и даже оправданный страх, что их жизнь рушится. Когда страх слишком силен, они могут пытаться защитить себя от такой зависимости, не позволяя себе испытывать привязанность ни к кому.

Иногда такая позиция зависимости может претерпевать изменения у одного и того же человека. Пройдя через одно или несколько болезненных испытаний такого типа, он может отчаянно бороться против всего, что несет в себе даже отдаленное сходство с зависимостью. Например, девушка, прошедшая через несколько любовных историй, каждая из которых заканчивалась ее полнейшей зависимостью от очередного партнера, выработала независимое отношение ко всем мужчинам, стремясь лишь к удержанию своей власти над ними, не испытывая никаких чувств.

Такого рода процессы также явно проявляются в отношении пациента в ходе анализа. В его интересах использовать аналитический сеанс для достижения понимания, но он часто игнорирует свои собственные интересы, пытаясь угодить аналитику и заинтересовать его или получить его одобрение. Несмотря на то что могут быть веские причины, побуждающие его быстрее продвигаться в процессе анализа, - из-за того, что он страдает или идет на жертвы ради анализа, или потому, что располагает для анализа только ограниченным периодом времени, - эти обстоятельства подчас становятся совершенно несущественными. Пациент проводит часы, рас-

сказывая длинные истории, лишь бы заслужить одобрительную реакцию аналитика, или пытается сделать каждый аналитический сеанс интересным для аналитика, развлекая его и высказывая ему свое восхищение. Все это может завести пациента так далеко, что его ассоциации или даже сновидения будут определяться его желанием заинтересовать аналитика. Или он может до безумия влюбиться в аналитика, искренне веря, что его единственное желание - завоевать его любовь, и поэтому будет пытаться произвести на последнего впечатление искренностью своего чувства. Здесь также со всей очевидностью проявляется фактор неразборчивости, так как любой аналитик воспринимается как образец совершенства или как полное воплощение личных ожиданий каждого отдельного пациента. Конечно, аналитик может оказаться таким человеком, которого пациент полюбил бы в любом случае, но даже это не объясняет ту степень эмоциональной значимости, которую приобретает аналитик для пациента.

Именно это явление обычно имеется в виду людьми, когда они говорят о «перенесении». Однако сам этот термин не является вполне корректным, потому что перенесение должно относиться ко всей совокупности иррациональных реакций пациента по отношению к аналитику, а не только к эмоциональной зависимости. Проблема здесь не столько в том, почему такая зависимость имеет место в анализе, поскольку люди, нуждающиеся в такой защите, будут цепляться за любого врача, работника социальной сферы, приятеля, друга, члена семьи, а в том, почему она особенно сильна и почему она встречается так часто. Ответ достаточно прост: среди прочего анализ означает проработку защит, воздвигаемых от тревожности, и, таким образом, возбуждает тревожность, скрывающуюся за стенами этих защит. Именно такое возрастание тревожности заставляет пациента тем или иным образом цепко держаться за аналитика.

Здесь мы опять находим отличие от детской потребности в любви и привязанности: ребенок нуждается в большей любви или помощи, чем взрослый, потому что он более беспомощен, но это отношение не имеет характера навязчивости. Лишь тот ребенок, который уже испытывает тревогу, будет цепляться за фартук матери.



Второй характерной особенностью невротической потребности в любви, также совершенно отличающейся от потребности ребенка, является ее ненасытность. Конечно, ребенок может капризничать, требовать к себе чрезмерного внимания и бесконечных доказательств любви, но в этом случае он будет невротичным ребенком. Здоровый ребенок, выросший в теплой и надежной атмосфере, чувствует уверенность в том, что является желанным, не требует постоянного доказательства этого и удовлетворен, когда получает помощь, в которой нуждается в данное время.

Невротическая ненасытность может проявляться в жадности как общей черте характера, обнаруживаясь в еде, покупках, нетерпении. Большую часть времени жадность может вытесняться, прорываясь внезапно, например, когда скромный человек в состоянии тревоги покупает четыре новых пальто. В смягченной форме она может проявляться в стремлении жить за чужой счет либо в более агрессивной форме поведения человека-спрута.

Жадность, со всеми ее вариациями и сопряженными с ней внутренними запретами, называется «оральным» типом отношений и как таковая была подробно описана в психоаналитической литературе. Хотя все те теоретические предпосылки, которые легли в основу данной терминологии, представляли определенную ценность, так как позволяли интегрировать до этого изолированные проявления данных черт в синдромы, предположение о том, что все эти тенденции берут свое начало в оральных ощущениях и желаниях, представляется сомнительным. Оно основано на достоверном наблюдении того, что жадность часто находит свое выражение в потребности в еде и в манере еды, а также в сновидениях, которые могут обнаруживать эти же наклонности более примитивным образом, как, например, в сновидениях с мотивами каннибализма. Однако эти явления не доказывают того, что нам приходится здесь иметь дело с желаниями, по своему происхождению и по своей сути оральными. Поэтому более логично, по-видимому, предположить, что еда - как правило, всего лишь наиболее доступный способ удовлетворения чувства жадности, каким бы ни был его источник, так же как в сновидениях еда является наиболее конкретным и примитивным символом для выражения ненасытных желаний.

Предположение о том, что оральные желания или отношения являются либидинозными по своему характеру, также нуждается в подтверждении. Несомненно, что жадность может проявляться в сексуальной сфере, в действительной сексуальной ненасытности, а также в сновидениях, где половой акт отождествляется с глотанием и кусанием. Но она точно так же проявляется в накопительстве денег, приобретении одежды, в осуществлении честолюбивых или престижных целей. Все, что может быть сказано в пользу предположения о либидинозной природе жадности, - так это то, что сила и страстность, присущие жадности, придают ей сходство со страстью сексуальных влечений. Однако если заранее не предполагать, что каждое страстное влечение является либидинозным, то все-таки необходимо доказать, что жадность как таковая является сексуальным - прегенитальным - влечением.

Проблема жадности является сложной и все еще не решенной. В качестве навязчивого побуждения она определенно вызывается тревожностью. То, что жадность обусловлена тревожностью, может быть вполне очевидно, как это часто и происходит, например, при чрезмерной мастурбации или чрезмерной еде. Связь между ними может быть также показана тем фактом, что жадность может уменьшаться или исчезнуть, как только человек находит некую уверенность и покой: почувствовав любовь к себе, завоевав успех, выполнив творческую работу. Например, чувство, что тебя любят, может внезапно ослабить силу навязчивого желания делать покупки. Девушка, которая постоянно испытывала чувство голода, полностью забыла о нем, как только начала работать дизайнером, получая огромное наслаждение от этой работы. С другой стороны, жадность может возникать или усиливаться, как только возрастает враждебность или тревожность; человек может чувствовать непреодолимую потребность делать те или иные покупки перед выступлением, в связи с которым очень волнуется, или, почувствовав себя отвергнутым, он с жадностью примется за еду.

Имеется много людей, испытывающих тревожность, у которых не развилась жадность. Данный факт указывает на дополнительное присутствие здесь некоторых особых условий. Все, что может быть сказано с достаточной степенью

достоверности об этих условиях, - так это то, что жадные люди не верят в свою способность к творчеству и поэтому вынуждены полагаться на внешний мир для осуществления своих потребностей; тем не менее они считают, что никто не хочет ничего им дарить или предоставлять. Те невротики, которые ненасытны в своей потребности в любви, обычно проявляют ту же самую жадность в отношении материальных благ, когда ради них жертвуют своим временем или деньгами или когда речь идет о получении ими полезных советов в конкретных ситуациях, реальном оказании им помощи при затруднениях, получении ими подарков, информации, сексуального удовлетворения. В некоторых случаях эти желания определенно обнаруживают потребность в доказательстве любви; однако в других случаях такое объяснение неубедительно. В этих последних случаях испытываешь впечатление, что данный невротик просто хочет что-то получить - любовь или что-либо иное - и что стремление к любви, если оно вообще имеется, лишь маскирует вымогательство определенных осязаемых благ или выгод.

Эти наблюдения порождают вопрос о том, не может ли жадность к материальным вещам в целом являться базальной потребностью, а потребность в любви - лишь путем достижения этой цели. На этот вопрос нет общего ответа. Стремление к обладанию, как мы увидим позднее, является одной из фундаментальных форм защиты от тревожности. Но опыт также показывает, что в определенных случаях потребность в любви, хотя она является преобладающим способом защиты, может быть вытеснена столь глубоко, что не проявится на поверхности. Жадность в отношении материальных вещей может затем длительно или временно занимать ее место.

В связи с вопросом о роли любви и привязанности можно условно выделить три типа невротиков. Относительно лиц первой группы нет никакого сомнения в том, что эти люди стремятся к любви, в какой бы форме она ни проявлялась и какие бы методы ни применялись ради ее достижения.

Невротики, принадлежащие ко второй группе, стремятся к любви, но, если терпят неудачу в каких-либо взаимоотношениях - а, как правило, они обречены на неудачу, - полностью отстраняются от людей и не идут на сближение с другим че-

ловеком. Вместо попыток установить привязанность к какому-либо человеку они испытывают навязчивую потребность в вещах, еде, покупках, чтении или, вообще говоря, в получении чего-либо. Такое изменение может иногда принимать гротескные формы, как у тех лиц, которые после перенесенной ими любовной неудачи начинают навязчиво поглощать пищу и прибавлять в весе. При появлении новой любовной связи они снова худеют, а очередная неудача вновь оканчивается злоупотреблением пищей. Иногда можно наблюдать аналогичное поведение у пациентов. После острого разочарования в аналитике они начинают навязчиво есть и столь значительно прибавляют в весе, что их становится трудно узнать, и снова сбрасывают вес, когда их отношения с аналитиком улучшаются. Такая неумеренность в отношении пищи также может вытесняться, и тогда она проявляется в потере аппетита или функциональных желудочных расстройствах некоторого типа. В этой группе личностные отношения нарушены более глубоко, чем в первой группе. Такие лица все еще желают любви и все еще осмеливаются стремиться к ней, но любое разочарование может порвать нить, которая связывает их с другими.

Третья группа невротиков была травмирована столь сильно и в столь раннем возрасте, что их сознательное отношение стало позицией глубокого неверия в какую-либо любовь и привязанность. Их тревожность столь глубока, что они довольствуются малым - лишь бы им не причиняли какого-либо явного вреда. Они могут приобрести циничное, глумливое отношение к любви и будут предпочитать удовлетворение своих реальных потребностей в материальной помощи, совете, сексуальной сфере. Лишь после избавления от большей части своей тревожности они оказываются в состоянии желать любви и ценить ее.

Различные отношения, свойственные этим трем группам, могут быть суммированы следующим образом: ненасытность в любви; потребность в любви, чередующаяся с жадностью вообще; отсутствие явно выраженной потребности в любви в сочетании с общей жадностью. Каждая группа обнаруживает возрастание как тревожности, так и враждебности.

Возвращаясь к главному направлению нашего обсуждения, нам следует теперь рассмотреть вопрос о тех особых фор-

мах, в которых проявляет себя ненасытность в любви. Основными формами ее выражения являются ревность и требование абсолютной, безусловной любви.

Невротическая ревность, в отличие от ревности здорового человека, которая может быть адекватной реакцией на опасность потери чьей-то любви, совершенно непропорциональна опасности. Она диктуется постоянным страхом утратить обладание данным человеком или его любовь; вследствие этого любой другой интерес, который может быть у данного человека, представляет потенциальную опасность. Такой тип ревности может проявляться во всех видах человеческих отношений: со стороны родителей к своим детям, которые стремятся завести друзей или вступить в брак; со стороны детей к родителям; между супругами; в любых любовных отношениях. Отношения с аналитиком не составляют исключения. Они проявляются в повышенной чувствительности по поводу прихода аналитиком другого пациента или даже в связи с простым упоминанием о другом пациенте. Формулой здесь является: «Вы должны любить исключительно меня». Пациент может говорить: «Я знаю, что вы ко мне относитесь по-доброму, но, поскольку вы, вероятно, относитесь к другим в равной мере доброжелательно, ваша доброта ко мне не имеет никакого значения». Всякое чувство любви и расположения, которое приходится делить с другими людьми или интересами, немедленно и полностью обесценивается.

Несоразмерная по поводу ревность часто рассматривается как результат детских приступов ревности, когда имело место соперничество между детьми в семье или особое расположение к одному из родителей. Соперничество детей в семье в той форме, в какой оно имеет место среди здоровых детей (например, ревность к новорожденному), исчезает, не оставляя какого-либо шрама, как только ребенок ощущает уверенность в том, что он ничего не потерял из той любви и внимания, которые имел ранее. Согласно моему опыту, чрезмерная ревность, имевшая место в детстве и впоследствии не преодоленная, обусловлена невротическими обстоятельствами жизни ребенка, сходными с описанными выше невротическими условиями жизни взрослых. У ребенка уже существовала ненасытная потребность в любви и привязанно-

сти, возникающая вследствие базальной тревожности. В психоаналитической литературе взаимоотношение между реакциями инфантильной и взрослой ревности часто определяется двусмысленно, поскольку взрослая ревность называется «повторением» инфантильной. Если данное взаимоотношение подразумевает, что взрослая женщина ревнует своего мужа, потому что ранее также испытывала ревность к своей матери, это, по-видимому, не будет логичным. Сильно выраженная ревность, которую мы находим в отношении ребенка к родителям или к своим братьям или сестрам, не является первопричиной ревности в последующей жизни, но обе они проистекают из одних и тех же источников.

Выражением ненасытной потребности в любви, возможно, еще более сильным, чем ревность, является поиск абсолютной любви. Форма, в которой наиболее часто предстает данное требование в сознании, такова: «Я хочу, чтобы меня любили за то, что я есть, а не за то, что я делаю». В таком желании мы пока не можем усмотреть ничего необычного. Конечно, желание, чтобы нас любили ради нас самих, не чуждо каждому из нас. Однако невротическое желание абсолютной любви является намного более требовательным, чем нормальное желание, и в своей крайней форме невозможно для осуществления. Это - требование любви, в буквальном смысле не допускающей никаких условий или оговорок.

Это требование предполагает, во-первых, желание, чтобы тебя любили, несмотря на любое самое вызывающее поведение. Данное желание необходимо в качестве меры безопасности, потому что невротик в глубине души отмечает тот факт, что он полон враждебности и чрезмерных требований, и вследствие этого испытывает понятные и соответствующие по силе опасения, что другой человек может отреагировать уходом, или гневом, или местью, если эта враждебность станет явной. Пациент такого типа будет высказывать свое мнение о том, что очень легко любить приятного, милого человека, но что любовь должна доказать свою способность выносить любое поведение того, кого любишь. Любая критика воспринимается как отказ от любви. В процессе анализа могут возникать обида и негодование при намеке на то, что пациенту, возможно, придется что-то изменить в своей личности, не-

смотря на то что это является целью анализа, потому что он воспринимает любой такой намек как фрустрацию своей потребности в любви и привязанности.

Невротическое требование абсолютной любви включает в себя, во-вторых, желание быть любимым, не давая ничего взамен. Это желание обязательно, потому что невротик чувствует, что он неспособен испытывать какую-либо теплоту или проявлять любовь, и не желает делать этого.

Его требования включают, в-третьих, желание, чтобы его любили, не получая от этого никакой выгоды. Данное желание обязательно, потому что любое преимущество или удовлетворение, получаемое в этой ситуации другим человеком, тут же возбуждает подозрение невротика в том, что другой человек любит его лишь ради получения этого преимущества или удовлетворения. В сексуальных отношениях люди такого типа будут завидовать тому удовлетворению, которое получает другое лицо от их отношений, потому что полагают, что их любят лишь вследствие получения такого удовлетворения. В ходе анализа эти пациенты жалеют о том удовлетворении, которое получает аналитик, оказывая им помощь. Они либо будут умалять эту помощь, либо, умом осознавая ее, будут неспособны ощущать какую-либо благодарность или припишут любое улучшение какому-то другому источнику: принимаемому лекарству или совету друга. Их будет одолевать жадность при мысли о предстоящей выплате гонорара аналитику. Эмоционально они будут воспринимать оплату аналитику его трудов как доказательство того, что данный аналитик не заинтересован в них. Люди такого типа имеют также обыкновение быть неловкими в преподнесении подарков, потому что подарки заставляют их сомневаться в том, что их любят.

Наконец, требование абсолютной любви включает в себя желание в качестве доказательства чьей-либо любви принимать жертвы. Только в том случае, если другой человек жертвует всем ради невротика, последний может действительно быть уверенным в том, что его любят. Эти жертвы могут быть связаны с деньгами или временем, но они также могут затрагивать убеждения и личную целостность. Такое требование включает, например, ожидание от другого полного самоотречения. Имеются матери, которые довольно наивно считают

справедливым ожидать от своих детей слепой преданности и всевозможных жертв, потому что они «родили их в муках». Другие матери вытесняют свое желание абсолютной любви, поэтому в состоянии оказывать своим детям много настоящей помощи и поддержки; но такая мать не получает никакого удовлетворения от своих взаимоотношений с детьми, потому что полагает, как в уже упомянутых примерах, что дети любят ее только потому, что так много от нее получают, и таким образом она в душе сожалеет обо всем том, что дает им.

Поиск абсолютной любви, с присущим ей безжалостным и беспощадным игнорированием всех других людей, яснее, чем что-либо иное, показывает враждебность, скрывающуюся за невротическим требованием любви.

В отличие от обычного человека-«вампира», который может иметь сознательное намерение максимально эксплуатировать других, невротик обычно абсолютно не осознает, насколько он требователен. Ему приходится не допускать свои требования до осознания по весьма веским тактическим причинам. По-видимому, никто не способен откровенно сказать: «Я хочу, чтобы ты жертвовал собой ради меня, не получая ничего взамен». Он вынужден искать для своих требований некие основания, оправдывающие их. Например, он может притвориться больным и на этом основании требовать от всех жертв. Еще одной сильнодействующей причиной не осознавать свои требования является та, что от них трудно отказаться, когда они установлены, и осознание того, что они являются иррациональными, оказывается первым шагом к отказу от них. Они коренятся, помимо уже упомянутых основ, в глубоком убеждении невротика, что он не может прожить, используя свои возможности, что ему должно быть предоставлено все, в чем он нуждается, что вся ответственность за его жизнь лежит на других, а не на нем. Поэтому отказ от его требований абсолютной любви заранее предполагает изменение всего его отношения к жизни.

Общим для всех характеристик невротической потребности в любви является то, что собственные противоположно направленные стремления невротика преграждают ему дорогу к любви, в которой он нуждается. Каковы же тогда его реакции на частичное осуществление его требований или на их полное неприятие?



## ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮБВИ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ОТВЕРЖЕНИЮ

Размышляя о том, как настоятельно люди, страдающие невротом, нуждаются в любви и как трудно им принять любовь, можно предположить, что такие люди будут лучше всего себя чувствовать в умеренной эмоциональной атмосфере. Но здесь возникает дополнительная сложность: в то же самое время они болезненно чувствительны к любому отвержению или отказу, каким бы незначительным он ни был. И атмосфера сдержанности, хотя в определенном смысле она и является успокаивающей, воспринимается ими как отторжение.

Трудно описать степень их чувствительности к отвержению. Изменение времени свидания, необходимость ожидания, отсутствие немедленного отклика, несогласие с их мнением, любое невыполнение их желаний - короче говоря, любая осечка или неудача в осуществлении их требований на их условиях воспринимается как резкий отказ. А отказ не только снова отбрасывает их к присущей им базальной тревожности, но также воспринимается как унижение. Позднее я объясню, почему они воспринимают отказ как унижение. А так как отказ действительно содержит в себе определенное унижение, он вызывает величайший гнев, который может проявиться открыто. Например, девочка в порыве гнева швырнула кошку о стену, потому что та не отвечала на ее ласку. Если их заставлять ждать, то они интерпретируют это таким образом, будто их считают столь ничтожными, что не чувствуют необходимости быть с ними пунктуальными; а это может вызвать взрывы враждебных чувств или привести в результате к полнейшему отстранению от всех чувств, так что они становятся холодными и индифферентными, даже если несколько минут тому назад могли с нетерпением ожидать встречи.

Чаще всего связь между чувством, что получен отказ, и чувством раздражения остается бессознательной. Это происходит тем более легко, что отказ может быть столь незначительным, что ускользает от осознания. Тогда человек ощущает раздражительность, или становится язвительным или мстительным, или чувствует усталость или подавленность, или

испытывает головную боль, не имея ни малейшего понятия о ее причине. Кроме того, враждебная реакция может возникнуть не только в ответ на отвержение или на то, что воспринимается как отвержение, но также в ответ на предчувствие отвержения. Человек может, например, сердито спросить о чем-либо, потому что внутри он уже предчувствует отказ. Он может воздерживаться от посылки цветов своей девушке, потому что считает, что она усмотрит в таком подарке скрытые мотивы. Он может по той же самой причине крайне опасаться высказывать любое доброе чувство - нежность, благодарность, признательность - и, таким образом, казаться себе и другим более холодным или более «черствым», чем он есть на самом деле. Или он может насмехаться над женщинами, мстя им таким образом за отказ, который только предчувствует.

Страх отвержения, если он сильно развит, может привести человека к тому, что он будет стремиться избегать ситуаций, в которых он может оказаться отверженным. Люди, которые страшатся любого возможного отвержения, будут воздерживаться от каких-либо знаков внимания мужчине или женщине, которые им нравятся, до тех пор пока не станут абсолютно уверены в том, что их не ждет отказ. Мужчины такого типа обычно возмущаются тем, что им приходится приглашать девушек на танец, так как они опасаются, что девушка может согласиться лишь из чувства вежливости, и считают, что в этом отношении женщины находятся в гораздо более выгодном положении, так как им не надо проявлять инициативу.

Другими словами, страх отвержения может вести к ряду строгих внутренних запретов, относящихся к категории «робости». Робость служит в качестве защиты от опасности подвергнуть себя риску отвержения. Такого рода защитой служит убеждение в том, что тебя не любят. Как если бы лица такого типа говорили себе: «Люди нисколько не любят меня, поэтому лучше уж мне стоять в сторонке и таким образом защищать себя от любого возможного отвержения». Страх отвержения является, таким образом, огромным препятствием на пути стремления к любви, потому что мешает человеку дать почувствовать другим людям, что ему хотелось бы их внимания. Кроме того, враждебность, провоцируемая чувством отвергнутости, во многом содействует настороженно-

тревожному отношению или даже усиливает чувство тревожности. Она является важным фактором в установлении «порочного круга», которого трудно избежать.

Этот порочный круг, образуемый различными внутренними компонентами невротической потребности в любви, в грубо схематической форме можно представить следующим образом: тревожность; чрезмерная потребность в любви, включая требование исключительной и безоговорочной любви; чувство отвергнутости, если это требование не выполняется; крайне враждебная реакция на отвержение; потребность вытеснить враждебность вследствие страха потери любви; напряженное состояние неясного гнева; возрастание тревожности; возрастание потребности в успокоении.

Таким образом, те самые средства, которые служат успокоению от тревожности, в свою очередь порождают новую враждебность и новую тревожность.

Образование порочного круга типично не только в том контексте, в котором оно обсуждается здесь; вообще говоря, оно является одним из наиболее важных процессов при неврозах. Любой защитный механизм в дополнение к своему свойству успокаивать, снимать тревогу может иметь и свойство порождать новую тревогу. Человек может пристраститься к выпивке, стремясь ослабить тревожность, а затем у него возникнет страх, что выпивка в свою очередь причинит ему вред. Или он может заниматься мастурбацией, чтобы ослабить свою тревожность, а затем станет бояться, что мастурбация приведет его к болезни. Или он может пройти определенный курс лечения, чтобы снять тревожность, но затем вскоре начнет испытывать страх, что лечение может ему повредить. Образование порочных кругов является основной причиной того, почему тяжелые неврозы прогрессируют, углубляются, даже если нет каких-либо изменений внешних условий. Обнаружение порочных кругов, со всеми их внутренними звеньями, является одной из главных задач психоанализа. Сам невротик не в состоянии уловить их. Он замечает результаты их воздействия лишь тогда, когда чувствует, что попал в безвыходную ситуацию. Ощущение «западни» является его реакцией на ту запутанность, сложность его положения, которую он не в силах преодолеть. Любой путь, который представляется выходом из тупика, ввергает его в новые опасности.

Возникает вопрос об отыскании тех путей, следуя по которым невротик может получить любовь, к которой он стремится. В действительности ему надо решить две проблемы: во-первых, как получить необходимую ему любовь и, во-вторых, как обосновать для себя и для других требование такой любви. Мы можем в целом описать различные возможные способы получения любви, такие как подкуп, взывание к жалости, призыв к справедливости и, наконец, угрозы. Конечно, такая классификация, как и всякое подобное перечисление психологических факторов, не является строго категориальной, она лишь указывает на общие тенденции. Эти различные способы не являются взаимоисключающими. Некоторые из них могут применяться одновременно или поочередно, в зависимости от ситуации, общей структуры характера и от степени враждебности. В действительности та последовательность, в которой приведены эти четыре способа получения любви, привязанности, расположения, указывает на возрастание степени враждебности.

Когда невротик пытается получить любовь посредством подкупа, формула его поведения может быть выражена так: «Я люблю тебя больше всего на свете, поэтому ты должен отказаться от всего ради моей любви». Тот факт, что в нашей культуре такая тактика чаще используется женщинами, является результатом условий их жизни. В течение столетий любовь не только была особой сферой в жизни женщин, но являлась единственным или главным средством, с помощью которого они могли получить, что хотели. В то время как мужчины всегда руководствовались убеждением: для того чтобы получить что-то, надо достичь чего-то в жизни, - женщины осознавали, что через любовь, и только через любовь, они могли достичь счастья, безопасности и положения в обществе. Такое различное место в культуре общества оказывало серьезное влияние на психологию мужчины и женщины. Было бы несвоевременно обсуждать это влияние в данном контексте, но одним из его последствий является то, что в неврозах женщины чаще, чем мужчины, будут использовать любовь в качестве стратегии поведения. И в то же самое время субъективная убежденность в своей любви служит оправданием для предъявления требований.

Люди такого типа подвержены особой опасности власть в болезненную зависимость от своих любовных взаимоотношений. Предположим, например, что женщина с невротической потребностью в любви испытывает привязанность к мужчине сходного типа, который, однако, отстраняется, как только она начинает проявлять равнодушие к нему; женщина реагирует на такое отвержение сильной враждебностью, которую она вытесняет из страха его потерять. Если она пытается отстраниться от него, он снова начинает завоевывать ее расположение. Тогда она не только вытесняет свою враждебность, но тщательно скрывает ее за усилением преданности. Она опять будет отвергнута и в конечном счете сноваотреагирует возрастанием любви. Так она постепенно приобретет убеждение в том, что она находится во власти «великой страсти».

Еще одной формой подкупа является попытка завоевать любовь посредством понимания человека, помогая ему в его умственном и профессиональном росте, в решении затруднений и т.д. Данная форма используется в равной мере как мужчинами, так и женщинами.

Вторым способом добиться любви является апелляция к жалости. Невротик будет выставлять свое страдание и беспомощность на обозрение других. Формулой здесь является: «Вы должны любить меня, потому что я страдаю и беспомощен». В то же самое время такое страдание служит для оправдания права выдвигать чрезмерные требования.

Иногда такая мольба высказывается абсолютно открыто. Пациент указывает на то, что он является очень больным человеком и поэтому имеет наибольшее право на внимание аналитика. Он может презрительно относиться к другим пациентам, которые внешне выглядят более здоровыми, и негодовать по поводу тех людей, которые успешнее используют эту стратегию.

К стремлению вызвать жалость может примешиваться большая или меньшая доля враждебности. Невротик может просто взывать к нашей благородной натуре или вымогать благорасположение радикальными средствами, например ставя себя в бедственную ситуацию, вынуждающую нас оказывать помощь. Всякий, кто сталкивался с невротиками по роду социальной или медицинской работы, знает важную роль

этой стратегии. Имеется громадное различие между невротиком, говорящим правду о своих затруднениях, и невротиком, пытающимся возбудить жалость посредством драматической демонстрации своих несчастий. Эти же тенденции мы можем встречать у детей всех возрастов, с теми же самыми вариациями: ребенок может либо хотеть получить утешение в ответ на свою жалобу, либо пытаться вымогать внимание, бессознательно преувеличивая такую пугающую родителей ситуацию, как неспособность есть или мочиться.

Использование апелляции к жалости включает в себя убеждение в неспособности получить любовь и расположение любим другим путем. Это убеждение может рационально обосновываться отсутствием веры в любовь вообще или принимать форму веры в то, что в данной ситуации нельзя получить любовь никаким другим путем.

При третьем способе получения любви - призыве к справедливости - формула поведения может быть описана как: «Вот что я сделал для вас; а что вы сделаете для меня?» В нашей культуре матери часто указывают на то, что они так много сделали для своих детей, что заслуживают неослабевающей преданности. В любовных отношениях тот факт, что человек поддается на уговоры, может быть использован как основа для выдвижения своих притязаний. Люди такого типа часто обнаруживают чрезмерную готовность помогать другим, тайно ожидая, что получают все, чего пожелают, и испытывают серьезное разочарование, если другие не обнаруживают такого же желания делать что-то для них. Я имею здесь в виду не тех людей, которые сознательно рассчитывают на это, а тех, кому полностью чуждо любое сознательное ожидание возможной награды. Их навязчивая щедрость может быть, вероятно, более точно определена как магический жест. Они делают для других то, что сами хотят получать от других. То, что на самом деле здесь действовали ожидания ответного вознаграждения, обнаруживается благодаря необыкновенно острой боли разочарования. Иногда они принимают форму некой разновидности душевной бухгалтерской книги, в которую вписываются чрезмерные суммы за такие в действительности бесполезные жертвоприношения, как, например, бессонная ночь. Эти люди принижают до минимума или вовсе игно-

рируют то, что делалось для них, фальсифицируя таким образом ситуацию до такой степени, что чувствуют свое право требовать особого внимания. Такое поведение ведет к эффекту бумеранга в отношении самого невротика, ибо он может начать чрезмерно опасаться брать на себя обязательства. Инстинктивно судя о других по себе, он боится, что его будут эксплуатировать, если он примет от них какие-либо услуги.

Призыв к справедливости может также выдвигаться на основе того, что сделал бы невротик для других, если бы имел такую возможность. Он будет подчеркивать, каким любящим и полным самопожертвования он был бы на месте другого, считать, что его требования оправданы тем, что он не просит от других чего-либо большего, чем отдал бы сам. В действительности психология такого оправдания является более сложной, чем это осознает он сам. Представление, которое он имеет о своих качествах, является главным образом бессознательным приписыванием себе того поведения, которого он требует от других. Однако это не откровенный обман, ибо он действительно обладает определенной склонностью к самопожертвованию, возникающей из таких источников, как отсутствие у него самоуверенности, отождествление себя с подзаборной собакой, побуждение быть таким же терпимым и снисходительным к другим, какими бы он хотел видеть окружающих.

Враждебность, которая может присутствовать в призыве к справедливости, наиболее явно проявляется, когда требования справедливости выдвигаются на основе необходимости возмещения якобы нанесенного вреда. Формула поведения при этом такова: «Вы заставили меня страдать или причинили мне вред, и поэтому вы обязаны мне помогать, заботиться обо мне или поддерживать меня». Эта стратегия аналогична стратегии, используемой в травматических неврозах. У меня нет личного опыта изучения травматических неврозов, но я была бы удивлена, если бы лица, приобретшие травматический невроз, не принадлежали к этой категории и не использовали травму в качестве основы для требований, которые они в любом случае были бы склонны предъявлять.

Я приведу несколько примеров, которые показывают, как невротик может возбуждать чувства вины или долга с целью оправдания собственных требований. Не сумев справиться

со своими чувствами, которые явились реакцией на измену мужа, женщина заболевает. Она не выражает никакого упрека, но ее болезнь - наглядное свидетельство живого упрека, призванного возбудить в муже чувство вины и таким образом заставить его уделять ей все свое внимание.

Другая женщина такого типа, с навязчивыми и истерическими симптомами, ведет себя следующим образом: время от времени она настаивает на помощи своим сестрам в работе по дому. Но после нескольких дней работы она бессознательно начинает глубоко негодовать на то, что они приняли ее помощь. Ее симптомы настолько усиливаются, что она вынуждена лечь в постель, таким образом вынуждая сестер не только обходиться без ее помощи, но и брать на себя дополнительные хлопоты по уходу за ней. И опять ухудшение ее состояния выражало собой обвинение и вело к требованию возмещения ущерба за счет других. Однажды, когда сестра высказала ей свое мнение по поводу ее поведения, она упала в обморок, таким образом демонстрируя свое негодование и вымогая заботливое обращение.

Одна из моих пациенток во время своего анализа стала чувствовать себя все хуже и хуже. У нее возникли фантастические мысли о том, что анализ сделает ее калекой и поэтому в будущем я буду обязана принять всю заботу о ней на себя. Реакции такого типа часто встречаются в любом виде медицинского лечения и нередко сопровождаются открытыми угрозами в адрес врача. В меньшей степени типичны случаи другого рода: состояние пациента значительно ухудшается при смене аналитика (например, когда работавший с пациентом аналитик уезжает на отдых). Явно или неявно пациент показывает, что в его ухудшении виновен аналитик и поэтому он обладает особым правом на внимание аналитика. Этот пример легко может быть приложен к опыту повседневной жизни.

Как показывают эти примеры, невротичные люди такого типа могут стремиться расплачиваться страданием, даже сильным страданием, выражая таким образом свои обвинения и требования, хотя и не осознавая этого. И как результат - способны сохранять чувство собственной правоты.



Когда человек использует угрозы как стратегию получения любви и расположения, он может угрожать нанести вред либо себе, либо другому. Он будет угрожать неким безрассудным действием, например испортить репутацию или причинить насилие другому или себе. Угрозы самоубийства или даже попытки самоубийства являются хорошо известным примером. Одна моя пациентка заполучила с помощью такой угрозы одного за другим двух мужей. Когда первый мужчина попытался уйти от нее, она в центре города бросилась в реку; когда второй мужчина намекнул, что не собирается на ней жениться, она инсценировала самоубийство, открыв газ как раз перед его приходом. Таким образом она демонстрировала свою любовь.

Невротик не будет осуществлять своих угроз до тех пор, пока надеется достичь своей цели. Если он теряет такую надежду, он может осуществить их под влиянием отчаяния или мстительности.

**Т. Шибутани**

## **ЧУВСТВА И РОЛИ<sup>1</sup>**

Часто отмечалось, что литераторы дают более убедительное описание человеческой жизни, чем социальные психологи. Ученые нередко оказываются бессильны понять то, что делает людей человеческими. Даже в самых лучших из их работ, кажется, чего-то не хватает. Писателей же интересует прежде всего любовь, дружба, страсть, героизм, ненависть, жажда отмщения, ревность и другие чувства. Литераторы сосредоточивают внимание на описании аффективных связей, устанавливающихся между характерами, их развития и трансформации, а также радостей, печали и острых конфликтов, которые возникают между людьми. Хотя эти явления, бесспорно, являются центральной частью жизненной драмы, до последнего времени социальные психологи уклонялись от их изучения.

Более 200 лет назад группа философов из Шотландии - среди них Адам Фергюсон, Давид Юм и Адам Смит - утверждала, что именно различные чувства, формирующиеся и воспитываемые в ассоциациях близких друг другу людей, отличают человека от других животных. Несмотря на большое влияние этих авторов на своих современников, а также развитие их идей романтиками в следующее столетие, до совсем недавнего времени это утверждение игнорировалось социальными учеными. Редкие исключения, такие, как Кули и Мак-Дауголл, напоминали глас вопиющего в пустыне. В течение нескольких последних десятилетий, однако, интересы сосредоточены на изучении тесных контактов между людьми. На психиатров, которых всегда интересовали человеческие взаимоотношения, оказал влияние Салливен, заявив, что разви-

<sup>1</sup> Т. Шибутани. Социальная психология. - Ростов-на-Дону. 1998.

тие личности обусловлено сетями межличностных отношений. Морено первый попытался создать процедуры для описания и измерения этих сетей и вместе со своими коллегами разработал различные социометрические методы. Некоторые психологи, отмечая, что восприятие человеческих существ гораздо сложнее, чем восприятие неодушевленных объектов, стали рассматривать этот процесс как особую область изучения. Развитие интереса к малым группам, так же как и растущая популярность экзистенциализма, еще больше привлекли внимание к межличностным отношениям. Хотя уровень знаний в этой области еще недостаточен, предмет ее один из наиболее важных.

Фактически при всех групповых действиях участники выступают одновременно в двух качествах: как исполнители конвенциональных ролей и как неповторимые человеческие личности. Когда играют конвенциональные роли, люди действуют как единицы социальной структуры. Существует согласие относительно вклада, который должен внести каждый исполнитель роли, и поведение каждого участника ограничено экспектациями, обусловленными культурными нормами. Однако, включаясь в такие предприятия, люди остаются уникальными живыми существами. Реакции каждого из них оказываются зависимыми от определенных качеств тех, с кем им случится вступить в контакт. Поэтому характер взаимного притяжения или отталкивания в каждом случае различен. Начальные реакции могут различаться от любви с первого взгляда до внезапной ненависти к другому человеку. Производится своего рода оценка, ибо совершенно неправдоподобно, чтобы двое или более людей могли взаимодействовать, оставаясь безразличными друг к другу. Если контакт поддерживается, участники могут стать друзьями или соперниками, зависимыми или независимыми друг от друга, они могут любить, ненавидеть или обижаться один на другого. То, как каждый человек реагирует на связанных с ним людей, образует вторую систему прав и обязанностей. *Шаблон межличностных отношений, развивающихся между людьми, включенными в совместное действие, создает еще одну матрицу, которая накладывает дальнейшие ограничения на то, что каждый человек может или не может делать.*

Даже в самых мимолетных взаимодействиях, по-видимому, имеют место своего рода межличностные реакции. Когда встречаются мужчина и женщина, часто происходит взаимная оценка в эротических терминах. Однако воспитанные люди в таких случаях обычно не обнаруживают своих внутренних переживаний. Замечания относительно персоны противоположного пола чаще оставляют для одного из своих самых близких друзей. В большинстве происходящих контактов такие реакции не имеют большого значения и скоро забываются.

Когда люди продолжают общаться друг с другом, возникают более устойчивые ориентации. Хотя выражение «*межличностные отношения*» по-разному употребляется в психиатрии и в социальной психологии, здесь оно будет использоваться для обозначения взаимных ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте. Характер этих взаимоотношений в каждом случае будет зависеть от личностных черт включенных во взаимодействие индивидов.

Поскольку человек ожидает особого внимания от своих ближайших друзей и не склонен ждать хорошего отношения от тех, кого он не любит, каждая сторона в системе межличностных отношений оказывается связана рядом особых прав и обязанностей. Каждый играет роль, но такие *межличностные роли* нельзя смешивать с конвенциональными ролями. Хотя оба типа ролей могут определяться на основе групповых экспектаций, между ними существуют важные различия. Конвенциональные роли стандартизованы и безличны; права и обязанности остаются теми же самыми независимо от того, кто эти роли исполняет. Но права и обязанности, которые устанавливаются в межличностных ролях, целиком зависят от индивидуальных особенностей участников, их чувств и предпочтений. В отличие от конвенциональных ролей большинству межличностных ролей не обучаются специально. Каждый развивает свой собственный тип обращения с партнером, приспособившись к требованиям, какие предъявляют ему конкрет-

ные индивиды, с которыми он вступает в контакт.

Хотя нет двух совершенно одинаковых систем межличностных отношений, бывают повторяющиеся ситуации, и сходные личности реагируют одинаково на один и тот же вид **обращения**. Поэтому нет ничего неожиданного в том, что наблюдаются типичные шаблоны межличностных взаимоотношений и что могут быть названы и определены типичные межличностные роли. Так, в ситуациях сотрудничества могут быть коллега, партнер, поставщик, клиент, поклонник, объект любви и т. д. Среди межличностных ролей, возникающих, когда люди конкурируют из-за сходных интересов, могут быть соперник, враг, заговорщик и союзник. Если человек пытается посредничать между теми, кто расходится во взглядах, он становится арбитром. Еще одна повторяющаяся ситуация может быть описана как власть одной стороны над другой. Если такая зависимость поддерживается путем соглашения, устанавливается законная власть, и те, кто занимает господствующее положение, принимают роль фигуры, облеченной властью. Но действительная способность направлять поведение других не всегда в руках тех, чья конвенциональная роль наделена властью. Ребенок, например, который знает, как воспользоваться минутной вспышкой своих беспокойных родителей, может управлять их поведением. Среди межличностных ролей, возникающих при неравномерном распределении власти, есть лидер, герой, последователь, марионетка и покровитель. Хотя в каждой группе вырабатываются шаблоны исполнения этих ролей, последние аналитически отличаются от конвенциональных ролей потому, что в данном случае каждый человек принимает определенную роль благодаря своим личным качествам.

В каждой организованной группе существует общее понимание того, какие чувства участникам полагается испытывать друг к другу. В семье, например, конвенционально определены отношения между матерью и сыновьями. Однако внутри этих культурных рамок существует множество вариантов действительных взаимоотношений. Не являются необычными случаи,

когда матери ненавидят своих детей или завидуют им. Некоторые сыновья обожают своих матерей, но другие им открыто не повинуются и постоянно противоречат. Три сына одной матери могут быть ориентированы по отношению к ней по-разному, и, несмотря на все усилия быть беспристрастной, она может обнаружить, что постоянно предпочитает одного всем другим. Те чувства, которые, как предполагается, должны возникнуть, часто действительно возникают, но во многих случаях, сколько бы ни старались люди, они не могут чувствовать так, как требуется. Внешне они приспосабливаются к групповым нормам, но внутренне каждый знает, что поддерживаемая видимость является лишь фасадом.

Независимость межличностных ролей от конвенциональных проявляется, далее, в том, что сходные межличностные отношения могут быть обнаружены в весьма различных конвенциональных состояниях. Конвенциональные роли, подходящие для классной комнаты и для места работы, весьма различны, но в связях, которые устанавливаются у учительницы с учениками и у главы фирмы со служащими, много сходного. Руководитель может подавлять всякую индивидуальность, рассматривая деятельность служащих как продолжение своих собственных усилий. Точно так же «железной рукой» может управлять учениками учительница. В некоторых конторах царит дух веселого панибратства, и даже конторский мальчик зовет своего хозяина по имени. Подобно этому, некоторые классные комнаты характеризуются атмосферой веселости, и к учителю, который похож на понимающего приятеля, обращаются без конвенционального почтения. Глава фирмы может быть влюблен в свою стенографистку, и счетовод, который также влюблен в нее, может негодовать как соперник. Подобно этому, у учительницы может быть любимый ученик, к которому она благоволит, и тогда его близкие друзья будут соперничать с ней, добиваясь его привязанности. Несмотря на различия в культурах, во всех обществах одни индивиды доминируют над другими в силу особенностей их личностей, хотя черты, которые внушают благоговение, могут быть весьма раз-

личны. Мужчины и женщины повсюду влюбляются друг в друга, везде почитаются герои, и повсеместно сдерживается и прорывается борьба родственников за любовь старших. Моральные кодексы, требующие подобающих чувств, различаются от группы к группе, но нарушение таких кодексов случается повсюду. Эти наблюдения показывают, что разного рода межличностные взаимоотношения могут развиваться в любых конвенционально-упорядоченных ситуациях.

Различия выявляются очень ясно, когда права и обязанности, образующие конвенциональную роль, приходят в столкновение с теми правами и обязанностями, которые создают межличностную роль. Затруднения возникают, например, когда начинают дружить люди, между которыми предполагается значительная социальная дистанция. Проблема становится еще более трудной, когда речь идет о выборе объекта любви. Влюбленность не всегда возникает внутри санкционированных пределов. Один из самых мучительных конфликтов - если человек испытывает непреодолимое влечение к кому-то из тех, с кем запрещены контакты, - к врагу во время войны, к человеку другого социального класса или презираемого национального меньшинства или к члену своей собственной семьи.

Итак, участвующие в согласованном действии люди одновременно взаимодействуют на языке двух систем жестов. Как исполнители конвенциональных ролей, они пользуются конвенциональными символами, являющимися объектом социального контроля. В то же время, однако, особая личностная ориентация каждого действующего лица проявляется в стиле его исполнения, а также в том, что он делает, когда ситуация недостаточно определена и он имеет некоторую свободу выбора. Проявление личностных черт в свою очередь вызывает ответные реакции, часто бессознательные. Если человек чувствует, что его партнеры вносят свой вклад как-то не вполне чистосердечно и искренне, он может обидеться, или разочароваться, или даже начать презирать их - в зависимости от особенностей его характера. У него может возникнуть желание забастовать или воздействовать на коллегу лаской, поин-

тересоваться, в чем дело, или в ярости накричать на него. Хотя такие импульсы обычно сдерживаются, они часто прорываются в различных выразительных движениях, которые замечаются другими участниками. Среди тех, кто вовлечен в общее предприятие, следовательно, существует постоянный обмен жестами, благодаря чему осуществляется взаимное приспособление. Одна сторона этого обмена является сознательной и в значительной степени символической, другая более спонтанна и непосредственна.

Эти две формы взаимодействия почти незаметно переходят одна в другую. Но различия тут немаловажны, и неспособность их замечать может привести к большой путанице - например, при изучении лидерства. Есть люди, которые занимают ответственное положение благодаря наследованию или же в силу других конвенциальных установлений, к ним относятся почтительно, по крайней мере на людях, но далеко не всех их уважают как индивидов. Этим персонажам можно противопоставить «естественных лидеров», которые появляются в критических ситуациях - в стихийных восстаниях или в пехотных сражениях. Такие харизматические лидеры находят последователей благодаря своим необыкновенным личным качествам и с трудом могут быть заменены; те же, кто достигает высокого положения благодаря институциональным процедурам, обычно замещаются без больших трудностей. Подобно этому, непонимание может возникнуть, когда антропологи, описывая бесчисленные патриархальные обычаи, демонстрируют зависимое положение женщины, не принимая в расчет индивидуальных различий. У читателя создается впечатление, что все мужчины в такой стране, как Япония, доминируют над женщинами. Однако в Японии, по-видимому, столько же мужей находится под башмаком у жены, как и где-нибудь в другом месте. В конкретной семье отношения зависят от личностей членов семьи, но этого не замечают те, кто наблюдал только традиционно смиренное поведение японских женщин в присутствии посторонних. Личные документы особенно ценны потому, что раскрывают различия между вне-



шним согласием с групповыми нормами и тем, что случается в частной жизни.

Итак, наши интересы концентрируются на более или менее длительных связях, которые устанавливаются между отдельными индивидами. Какая бы ни была ассоциация, люди вступают в высоко персонализированные взаимоотношения, которые налагают на них особые права и обязанности независимо от их конвенциальных ролей. Когда человек любит кого-то, он становится внимательным к любимому, смотрит сквозь пальцы на его недостатки и бросается на помощь, когда это необходимо. Но он не чувствует себя обязанным поступать так же по отношению к тому, кого он не любит. Напротив, он будет чувствовать себя даже лучше, если свернет в сторону, чтобы доставить ему неприятность. В той степени, в которой установились такие тенденции, система межличностных отношений может рассматриваться как еще одно средство социального контроля. Задача, стоящая перед социальными психологами, заключается в том, чтобы построить адекватную концептуальную схему для изучения этих явлений.

### **ЧУВСТВА КАК СИСТЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ**

Основной аналитической единицей для изучения межличностных отношений является чувство. В повседневной жизни мы говорим о любви, ненависти, зависти, гордости или возмущении как о «чувствах», возникающих время от времени у кого-нибудь «в сердце». Словарь здравого смысла не отличается определенностью, и такие выражения используются для обозначения как скоропреходящих, субъективных состояний, так и устойчивых ориентации по отношению к определенным человеческим существам. Ниже термин «чувства» будет использоваться именно в этом последнем смысле.

Когда человек говорит, что он влюблен в женщину, он указывает на отношение, которое глубоко и относительно постоянно. Это значительно больше, чем мимолетное переживание; это ориентация, которая продолжает существовать в самых различных ситуациях. С точки зрения бихевиоризма,

это чувство может рассматриваться как то, что один человек *значит* для другого. Следует напомнить, что значение не есть некая смутная «идея», пронсящаяся в голове; это сложная форма поведения; организованное предрасположение действовать определенным образом по отношению к некоторому объекту. Чувство есть один из типов значения - организованное предрасположение действовать по отношению к персонификации, которой приписывается некоторая ценность. Ненавидеть кого-то - значит быть готовым действовать по отношению к нему агрессивно или защищаться от него.

Как и все другие значения, чувства должны определяться не в связи с любой частной линией действия, но через шаблон реакций. В прошлом веке английский психолог Шанд описал некоторые из основных шаблонов, ссылаясь на четыре эмоциональные реакции, которые регулярно возникают в специфических обстоятельствах. Он отмечал, что, когда мужчина влюблен в женщину, он испытывает радость в ее присутствии, грусть, если она отсутствует, страх, когда появляется опасность ее потерять, и ярость, если она подвергается нападению. Он далее заметил, что, когда человек ненавидит кого-то, те же самые реакции вызываются противоположными обстоятельствами.

Итак, с позиций бихевиоризма чувства определяются не столько в терминах каких-то частных действий, сколько через их организацию. Поведение целенаправленно, но средства для достижения цели избираются в зависимости от обстоятельств. Так, при ненависти цель состоит в том, чтобы защититься или погубить противника, и человек, который ненавидит кого-то, становится повышенно чувствительным как к опасности, так и к благоприятной возможности для атаки. Образы, направленность восприятия и моторные процессы - все избирательно ориентировано на действия в едином направлении. Как и в случае с другими значениями, различные ситуационные реакции основываются на определенных устойчивых свойствах, которые приписываются объекту.

Кроме того, чувства включают оценку персонификаций. Если человек является источником какого-то рода удовлетво-

рения, он становится желанным объектом и его любят; если он источник фрустрации, он вызывает опасение или раздражение и его не любят. По-видимому, Фрейд думал примерно так же, когда говорил об «объектном катексисе».

Люди в состоянии определять чувства именно благодаря шаблону реакций. Например, как может человек сказать, что его сестра влюблена, если она постоянно это отрицает? Не делается ли этот вывод из наблюдений за ее реакциями? Она краснеет от смущения, если случайно сталкивается с определенным юношей. Она становится раздражительной, если другая девушка овладевает его вниманием. Она сияет, когда бы он с нею ни заговорил. Она, в сущности, игнорирует других юношей. О том, какую ценность придает человек определенному объекту, можно судить не по тому, что он говорит о его ценности, но по усилиям, которые он затрачивает, чтобы добиться его и чтобы сохранить его в целостности.

Как уже давно отметил Адам Смит, чувства отличаются от других значений тем, что они основаны на эмпатии. Возникает сочувственная идентификация с другой персоной: она признается человеческим существом, созданием, способным делать выбор, испытывать страдание, наслаждаться радостью, иметь надежды и мечты и в общем реагировать примерно так же, как я сам мог бы реагировать в сходных обстоятельствах. Как указал Бубер, признание другого человека как «вы», а не как «это» предполагает представление о нем как о существе, одаренном качествами, во многом подобными моим собственным. Итак, чувства основываются на приписывании свойств, которые человек находит в себе самом. Человек возмущается действиями вышестоящего, если приписывает ему садистские склонности. Но он сочувствует подобным поступкам другого человека, если считает, что тот не мог поступить иначе. Следовательно, чувства основаны на способности принять роль определенного человека, идентифицировать себя с ним и определить ситуацию с его особой точки зрения. Поскольку люди значительно отличаются друг от друга по способности к эмпатии, существуют индивидуальные различия в способности испытывать чувства.

Когда эмпатия отсутствует, даже человеческие существа рассматриваются как физические объекты. Многие специальные контакты, которые имеют место в большом городе, лишены сантиментов. К шоферу автобуса, например, часто относятся так, словно это лишь придаток рулевого колеса. Даже в сексуальных отношениях - одной из наиболее личностных форм взаимодействия индивидов - возможно восприятие другого человека либо как «вы», либо как «это». Исследователи отмечают, что проститутки обычно воспринимают посетителей как неодушевленные объекты, лишь как источник средств к существованию. В противоположность таким отношениям многие из этих женщин имеют возлюбленных. Психологически тут совершенно разные типы взаимодействия, и только второй приносит удовлетворение. Здесь существенно, что на объект проецируются определенные качества, позволяющие установить какого-то рода сочувственную идентификацию. Отсюда следует, что некоторые конвенциональные роли - как, например, палач или солдат в бою - могут быть исполнены более эффективно, если чувства отсутствуют.

Поскольку нет двух людей, совершенно одинаковых, существует, вероятно, бесконечное число чувств. Подобно другим значениям, чувства допускают несколько измерений, и один из важных показателей - насколько внутренне согласуются составляющие их тенденции. Почти непреклонной последовательностью отличаются ориентации на идеализированные персонификации. Некто помещается на пьедестал, ему поклоняются, причем все несоответствующие импульсы сдерживаются или подавляются. Другая крайность - если с одним и тем же индивидом связывается несколько различных персонификаций, в результате чего основанные на них действия оказываются противоречивыми. Большинство чувств, по-видимому, располагается где-то между этими полюсами. Фрейд отмечал, что в интимных контактах многие люди проявляют амбивалентность чувств. Точно так же, как ребенок видит свою мать то «хорошей», то «плохой», взрослые часто создают более чем одну персонификацию тех, кого они знают. Например, успешно делающая карьеру женщина может представ-

лять себя альтруистически посвятившей свою жизнь очень важному делу и рассматривать своего мужа как доброго, но ленивого человека. Она находит его полезным как слугу, как партнера в любви и как приятного компаньона, когда она не работает. Но в мечтах об успехе она видит себя разделяющей славу с каким-то другим человеком. Время от времени, однако, она понимает, что в действительности работает ради своего собственного возвеличивания. В этих случаях она видит мужа простым человеком, который любит ее, и хотя не может понять, почему она так много работает, но принимает на веру ее утверждения и делает все, что может, чтобы справиться с рядом затруднительных ситуаций. Когда она сознает, сколь многим он в действительности пожертвовал ради нее, она персонифицирует его как преданного, милого человека. Если одновременно существуют различные концепции относительно одного и того же индивида, обращение с ним часто бывает очень переменчивым.

Чувства также значительно различаются по интенсивности. Последняя зависит, по крайней мере частично, от того, насколько противоречивы ориентации одного человека по отношению к другому. Например, влюбленность достигает наивысшей интенсивности в ситуациях, где существует конфликт между эротическими импульсами и необходимостью сдерживать себя из уважения к объекту любви. Вероятно, и ненависть достигает наибольшей интенсивности, когда существует некоторая амбивалентность. Это подтверждается тем, что человек значительно более мстителен по отношению к предателю, чем к врагу.

Подобно другим значениям, чувства, раз они возникли, имеют тенденцию стабилизироваться. Устойчивость таких ориентации обнаруживается особенно в случае смерти близкого существа. Разумом человек принимает факт этой смерти, но некоторое время он может заменять недостающее общение взаимодействием с персонификацией. Относительно устойчивые персонификации постоянно подкрепляются благодаря избирательности восприятия. Каждый человек охотно оправдывает тех, кого любит: заметив неблагоприятный поступок

приятеля, он заключает, что либо это ему показалось, либо для этого имелись какие-то извиняющие обстоятельства. Но тот же самый человек вовсе не столь же великодушен к людям, которых не любит: к ним он подходит, приготовившись к худшему. Даже совершенно невинное замечание с их стороны может быть интерпретировано как враждебный выпад. Поэтому большинство людей ухитряется сохранить ту же самую оценку каждого из своих знакомых почти независимо от того, что те в действительности делают. Конечно, если человек постоянно поступает вопреки ожиданиям, люди рано или поздно пересматривают свои оценки. Но существуют значительные индивидуальные различия в способности изменять отношение к людям. Некоторые настолько негибки, что не способны замечать сигналы, решительно противоречащие их гипотезам. Несмотря на повторные неудачи, они продолжают поступать так, как прежде, - до тех пор, пока катастрофа не заставит их осуществить «мучительную переоценку» взаимоотношений.

Хотя большинство людей считает, что они сознают все свои чувства, психиатры постоянно отмечают, что это не так. Когда чувства еще только формируются, существует высокая степень осознания: различные черты новых товарищей или соперников замечаются и обдумываются. Но по мере того, как взаимоотношения устанавливаются, осознание соответственно уменьшается, пока все не начинает восприниматься как само собой разумеющееся. Это не означает, что чувства исчезают; хорошо организованные шаблоны поведения остаются, но люди их более не сознают. Так, многие родители очень любят своих детей, но они редко думают об этом. Они просто считают это само собой разумеющимся и внешне могут казаться даже несколько суровыми. Их ориентация становится очевидной лишь в критических ситуациях: спонтанно они стремятся прежде всего защитить детей. Когда существуют такие взаимоотношения, постоянное напоминание о любви и различные символы чувства становятся излишними. К ним прибегают только тогда, когда случается что-то неожиданное и характер взаимоотношений временно оказывается под сомне-

нием. Люди сами дают себе указания о том, как следует действовать по отношению к другим, но они делают это только тогда, когда имеется некоторая неопределенность.

Всякий раз, когда людей спрашивают об их отношениях к окружающим, они обычно называют чувства, которые конвенционально санкционированы. Если конфликт между организованными предрасположениями к действию и конвенциональными нормами достигает высокой степени, чувства могут быть вытеснены из сознания. Иногда те самые родители, которые постоянно демонстрируют свои чувства - поцелуями, объятиями или же заверениями в любви - могут в кризисной ситуации безрассудно броситься в бегство, пытаясь себя спасти, и оставить своих детей на произвол судьбы. Или, когда существует серьезное соперничество внутри семьи, различные агрессивные тенденции могут проявляться лишь в случайных обмолвках, забывании важных фактов или в поступках, которые могут показаться просто странными, но отнюдь не враждебными. Не любить собственных детей неправдоподобно.

Шанд, видимо, не осознавал до конца тот факт, что чувства развивают свою структуру и постоянно усиливаются как составные части межличностных отношений взаимозависимых участников. Чувства не существуют изолированно; как элементы более содержательных взаимоотношений, они не могли бы сохраниться без какого-то рода поддержки со стороны других людей.

Репертуар чувств у каждого человека формируется в процессе его общения с ограниченным числом людей, которых ему довелось узнать как единственных в своем роде индивидов. Реакции таких людей очень важны для создания и укрепления его Я-концепции, и те, от кого зависит подтверждение такой персонификации, могут быть обозначены как *значимые другие*. Каждый весьма чувствителен к требованиям таких лиц, поскольку он не может себе позволить потерять поддержку этой аудитории. Значимые другие - это все, с кем человек близко знаком, но высокая степень интимности не является необходимой. Учитель или священник, например, могут указы-

вать очень большое влияние, даже если человек не знаком с ними в личной жизни. Значимая аудитория может также включать воображаемые персонификации, такие, как популярные герои или авторы любимых книжек. Следует подчеркнуть, что взаимоотношения не обязательно должны быть дружескими. Иногда человек, который ненавидит каких-то людей, действует им назло, поддерживая уважение к себе тем, что вынуждает их огорчаться и сердиться. Итак, чувства, характеризующие отдельного человека, зависят от свойств тех конкретных людей, с кем он вступает в тесный контакт в процессе своей жизни.

Однако, как только чувства выкристаллизовались, такие ориентации могут распространяться на другие объекты. Различные категории человеческих существ могут оцениваться как плохие, опасные или желаемые, и тогда к ним будет применен подход, развитый первоначально во взаимодействии с единичными индивидами. Ребенок может уронить любимую куклу и заботливо спрашивать, не больно ли ей, или приписывать человеческие переживания собаке и распространять на нее шаблоны поведения, выработанные в общении с людьми. В некоторых культурах фактически все значения наделяются человеческими характеристиками. Естественные явления рассматриваются, как если бы они были человеческими существами: им приписываются мотивы и к ним могут обращаться с просьбой о помощи или с угрозой. Важнее всего то, что такие ориентации направляются и на самого себя. В большинстве случаев человеческая Я-концепция является чувством.

Человек может уважать или презирать самого себя. Тогда он относится к себе так же, как он готов действовать по отношению к другим, кого он уважает или презирает.

Поскольку изучение чувств только сейчас выходит на широкую дорогу, не приходится удивляться, что для наблюдения за ними выработаны лишь немногие методики. Материалы о том, как люди относятся друг к другу, собираются путем интенсивных интервью, путем наблюдения в заранее подготовленной ситуации и путем разнообразных тестов. Особен-



но многообещающей оказалась стандартная процедура ТАТ: вынужденный интерпретировать двусмысленные рисунки, субъект почти неизменно обнаруживает свои характерные ориентации по отношению к межличностным ролям. Это позволяет установить, как понимает человек свое место в системе межличностных отношений.

### **СТРУКТУРА ТИПИЧЕСКИХ ЧУВСТВ**

Каждое чувство - это значение, которое развивается в последовательном ряде приспособлений к требованиям жизни с определенным индивидом. Поскольку как субъект, так и объект неповторимы, не может быть двух чувств совершенно тождественных; и все же мы без труда распознаем типические чувства. Типические чувства являются составной частью повторяющихся шаблонов межличностных отношений, и они могут рассматриваться как способы игриания общих межличностных ролей. В какое-то время каждый человек оказывается во власти другого или, наоборот, имеет другого в своей власти. Часто он обнаруживает, что вынужден с кем-то конкурировать. В таких ситуациях складываются типические интересы, конструируются типические персонализации и возникают типические оценки других людей. Это значит, что многие чувства достаточно сходны, чтобы можно было сформулировать какие-то обобщения.

Систематическое изучение чувств затрудняют оценочные суждения. В Соединенных Штатах, где романтическое влечение рассматривается как необходимая основа для брака, широко распространено представление, что в жизни любого индивида может быть только одна истинная любовь. Когда при встрече с привлекательной особой противоположного пола наступают различные метаболические трансформации, многие молодые люди проводят мучительные часы, желая узнать, действительно ли пришло это мистическое переживание. Любви придается очень высокая ценность: существует тенденция ассоциировать ее с богом, отечеством или какими-то благородными идеалами. Точно так же почти универсально осуждается ненависть и насилие. Все это затрудняет бесприст-

растное изучение различных чувств. Нередко фактическое положение дел смешивается с конвенциональными нормами. Люди склонны не замечать или отрицать склонности, которых они не одобряют.

Приступая к более объективному исследованию, следует начать с рассмотрения того, *как люди оценивают друг друга*, и отказаться оценивать чувства, как таковые. Чтобы описать несколько чувств, которые рельефно выступают в распространенных психиатрических теориях, лучше всего, по-видимому, начать с ограниченного числа наиболее очевидных типов ориентации.

Всякого рода объединяющие, конъюнктивные, чувства обычно возникают тогда, когда люди преследуют общие интересы, и достижение коллективных целей приносит каждому какое-то удовлетворение. Участники в таких ситуациях взаимно зависимы, ибо консуммация импульсов одного зависит от вкладов, внесенных другими. В таких обстоятельствах другая сторона рассматривается как *желаемый объект*. Каждый постоянный источник удовлетворения приобретает высокую ценность. Возлюбленным или товарищем дорожат, о таком человеке заботятся, его вознаграждают, защищают и в некоторых случаях даже способствуют максимальному развитию его способностей. Такие чувства варьируют по интенсивности от слабого предпочтения до глубокой преданности - как у влюбленного, всецело поглощенного другим человеком, у матери, отдающей жизнь своему единственному ребенку, или у верующего, забывающего себя ради благочестивой любви к богу. Даже эгоист оказывается заинтересованным в объекте любви. Поскольку его интересы не могут быть удовлетворены без сотрудничества с другими, он становится чутким и внимательным. Он может даже принести жертву, чтобы гарантировать продолжение таких связей. Такие чувства могут развиваться в различных обстоятельствах, и распределение межличностных ролей зависит от ситуации. Объединяющие чувства возникают внутри спортивной команды, среди солдат одного подразделения или между товарищами по работе. В подобных обстоятельствах возможны такие меж-

личностные роли, как друг, партнер, коллега, помощник. Еще одна ситуация - когда человек просто одинок. Он испытывает беспокойство относительно ценности своей личности и ищет доказательств своей желательности. В таких обстоятельствах не исключено, что ему придется исполнять роль компаньона и марионетки. Часто конъюнктивные чувства имеют эротическую основу. Следует подчеркнуть, однако, что связь между любовью и сексом вовсе не обязательна: могут быть сексуальные отношения без любви и продолжительное влечение без эротического контакта.

В западной интеллектуальной традиции издавна проводится различие между двумя типами любви. Любовь к другому из-за его полезности греки называли *Egos*, а любовь ради самого человека - *Agape*. Основываясь на этом различии, в средние века теологи противопоставляли человеческой любви - которая обычно рассматривалась как имеющая эротическую основу - божественную любовь. Ударение делалось на различии между ориентацией, при которой объект любви является инструментом, и ориентацией, когда он сам по себе цель. Любящий может быть заинтересован преимущественно в своем собственном удовлетворении или в удовлетворении объекта. Это различие недавно возрождено психиатрией, чтобы не называть два различных чувства одним и тем же словом.

*Собственническая любовь* основывается на интуитивном или осознанном понимании того факта, что собственное удовлетворение зависит от кооперации с другим человеком. Этот другой персонифицируется как *объект, ценный в силу его полезности*. С ним нянчатся, ибо в собственных интересах заботиться о его благополучии. Этот тип чувства характеризуется специфическим шаблоном поведения. Человек обычно радуется, если находится рядом с объектом любви, и грустит, когда тот отсутствует. Если объект подвергается каким-нибудь нападениям, человек проявляет ярость по отношению к нападающему; он защищает объект от опасности, хотя степень, до которой он будет рисковать собой, не беспредельна. Если объект привлекает других, человек испыты-

вает ревность. Однако, поскольку интерес концентрируется на своем собственном удовлетворении, он может даже не замечать разочарования и боли у объекта. Такая любовь не безусловна: объект высоко ценится лишь постольку, поскольку он продолжает приносить желаемое удовлетворение. Когда любящий пресыщается, он может даже отвергнуть эту любовь. Если в объекте нет больше необходимости, им пренебрегают или его игнорируют, а иногда даже забывают. Целью такого поведения является полное подчинение и порабощение объекта любви - как если бы это было нечто такое, что можно превратить в свою собственность.

Этот тип чувства может быть обнаружен во многих различных ситуациях. Иногда женщины интуитивно занимают оборонительную позицию, опасаясь, что мужчины, которые проявляют к ним интерес, намерены только эксплуатировать их тело. Другим примером могут служить родители, которые умудряются до конца своей жизни контролировать поступки детей. Те, кто приносит чрезмерные жертвы для того, чтобы одаренный ребенок мог стать великой балериной или ученым с мировой известностью, фактически порабощают тех, кого они осыпают благодеяниями. Последние настолько чувствуют себя в долгу перед ними, что не могут уклониться от исполнения малейшей прихоти родителей, не испытывая при этом глубокого чувства вины. Насколько один человек любит другого, выявляется, когда у объекта любви возникает возможность найти счастье без любящего. Многие матери, которые торжественно заявляют, что им не надо ничего, кроме счастья их сыновей, создают всевозможные препятствия, если те хотят жениться. Точно так же отечески настроенный предприниматель, который утверждает, что заботится о будущем своей секретарши, может препятствовать ее браку, обнаруживая у каждого поклонника какие-то недостатки, и она пожизненно остается привилегированным клерком в его конторе. С объектом любви часто хорошо обращаются и могут даже его лелеять, но никогда не отпускают на волю.

*Бескорыстная любовь*, напротив, предполагает, что персонализация приобретает высшую ценность безотносительно к

любящему, как в случае, который обычно называют материнской любовью. Главный интерес сосредоточен здесь на благополучии объекта любви. Соответственно отличается шаблон поведения: радость при виде какого-то удовлетворения со стороны объекта любви и огорчение, когда он обижен или болен. Если кто-либо причиняет вред объекту любви или унижает его, возникает ярость против агрессора. При виде опасности для объекта человек испытывает страх и может принять удар на себя. Спасая его, он может даже пожертвовать самим собой. Следовательно, как отмечает Шанд, различие между собственнической и бескорыстной любовью заключается в том, что последняя не эгоцентрична; радость, горе, страх или гнев возникают в зависимости от того, в каких обстоятельствах оказывается не столько сам любящий, сколько объект любви. Оба типа чувств называются «любовью», ибо объекту приписывается высокая ценность, но во втором случае любящий более заинтересован в объекте, чем в самом себе. Общая тенденция проявляется в стремлении идентификации с объектом, и некоторые психиатры полагают, что цель в этом типе взаимоотношений заключается в полном слиянии с объектом.

Среди христиан бескорыстная любовь идеализируется, а собственническая осуждается. Обычно люди утверждают, что их любовь альтруистична. Поскольку использование других в собственных целях вызывает острое чувство вины, перцептуальная защита не дает заметить истинного положения. Это говорит о том, что словесные заявления о любви не всегда можно принимать за чистую монету; только наблюдая, как человек ведет себя в различных ситуациях, можно понять, чьи интересы - свои собственные или объекта любви - стоят у него на первом месте.

Разделяющие людей, дизъюнктивные, чувства чаще всего возникают в тех случаях, когда успех одного человека влечет за собой какую-то неудачу для другого. В таком соперничестве противоположная сторона оценивается как *фрустрирующий объект*. Но фрустрация может различаться по степени от слабого неудобства до блокирования жизне-

деятельности человека; отсюда понятно, что с ростом отчаяния агрессивность резко увеличивается. Конфликты возникают там, где интересы противоположны, где для успеха одной стороны необходимо вывести из строя или уничтожить другую. Здесь противник персонифицируется как *опасный объект*, и возникают автоматические защитные реакции. Они становятся необходимы, чтобы защитить самого себя. Когда только возможно, врагов избегают, а если контакт абсолютно необходим, к ним подходят с оборонительной позиции - с высокой степенью самосознания, чтобы свести к минимуму возможность попасть к ним в руки. Права и обязанности, которые создают межличностные роли в таких взаимоотношениях, двойные: различные агрессивные действия против оппонента - от прямого физического нападения до опосредствованной символической атаки - и лояльность к собственным союзникам.

Дизъюнктивные чувства могут возникать во многих различных обстоятельствах, в том числе и в таких, где они запрещены. Типы конвенциональных норм, которые при этом возникают, степень, до которой они усиливаются, и то, как называются межличностные роли, зависят от этих обстоятельств. Конкуренция может быть обнаружена в таких различных ситуациях, как поиски благосклонности привлекательной женщины, или соперничество коллег по профессии, или борьба за популярность в общественном клубе. Конкуренция может возникать также внутри семьи, когда и мать и дети добиваются внимания отца. В большинстве ситуаций допустимы некоторые формы умеренной агрессивности, но существуют строгие правила, устанавливающие пределы, за которые соперники не должны выходить. Даже когда нормы явно не сформулированы, существуют неформальные представления о порядочности и «чистой игре». Во многих случаях победа, одержанная недостойными средствами, оказывается напрасной, ибо победителя покидают и презирают даже собственные друзья. Когда же конкуренция выливается в открытый конфликт, оппоненты превращаются во врагов. Тогда становится особенно трудно соблюдать правила честной игры; как гласит пословица - «в любви и на войне все средства хороши».

*Ненависть* — это чувство, известное, видимо, всем. Человек огорчается, если объект ненависти здоров и процветает, он испытывает ярость и отвращение в его присутствии, он ликует, когда того постигают неудачи, и испытывает беспокойство, когда тот преуспевает. Поскольку эти импульсы обычно осуждаются, они часто сдерживаются. Но они обнаруживаются в экспрессивных движениях - в быстро мелькнувшей улыбке, когда ненавистный человек споткнется, гримасе отвращения, когда он добьется успеха, или индифферентном пожимании плечами, когда он окажется в опасности. Иногда говорят, будто человек не может ненавидеть тех, кого он близко знает. В действительности это не так. Если социальная дистанция сокращается, для развития ненависти возникает значительно больше возможностей. В самом деле, видимо, самая интенсивная форма ненависти - мстительность, которая развивается, когда человек обращает свой гнев против того, кого прежде любил и кому доверял.

Люди, состоящие в отношениях взаимной зависимости, не всегда равны; о том, кто может заставить других подчиняться своим требованиям, говорят, что он обладает властью. *Взаимоотношения власти* двусторонни: человек обладает властью лишь постольку, поскольку другие продолжают покоряться. Межличностные роли здесь легко определяются. Один человек господствует, и к нему подходят как к *высшему объекту*; другой подчиняется, и с ним обращаются как с *низшим объектом*. Те, кто доминирует, не только принимают решения, но и во многих случаях берут на себя также защиту своих последователей. Кроме того, обычно господствующая сторона может наказывать тех, кто не способен кооперироваться. При этом она, как правило, опирается на институциональный механизм - предприниматель, например, может уволить рабочего и удалить его из помещения с помощью полиции. Отношения власти существуют, следовательно, повсюду, где люди исполняют решения других, опасаясь того, что может случиться, если они этого не сделают.

Взаимоотношения власти (power relationships) не следует смешивать с законной властью (legitimate authority) - конвенци-

альными ролями, которые определены обычаем как господствующие. Оба типа часто совпадают, однако это вовсе не обязательно. Рабочий может шантажировать предпринимателя, если он обладает сведениями, которые могут вызвать скандал. Взаимоотношения власти, следовательно, могут развиваться в любых ситуациях, если одной из сторон удастся навязать другой свое влияние, либо опираясь на собственные силы, либо умело используя конвенциональные механизмы.

Если человек занимает господствующее положение, его конъюнктивные чувства по отношению к подчиненным могут быть обозначены как *снисходительность*. Объект является явно низшим существом, однако он источник удовлетворения - как в случае с лояльным слугой, послушным ребенком или преданным подхалимом. Можно встретить женщину, которая называет своего мужа «вторым ребенком», и часто мужья относятся к своим женам во многом так же, как помещик - к крепостным. Шаблон поведения, характеризующий эту ориентацию, патерналистский. Шеф дарует благосклонность объекту любви - он уделяет ему внимание, обучает его, дает советы, хвалит за хорошо выполненную работу, и если наказывает, то «для его же пользы». Объект часто персонифицируется как существо, подобное ребенку: не очень умный, эмоциональный и неустойчивый, еще не способный нести ответственность. К нему относятся с любовью и вниманием, как к ребенку, но всегда молчаливо предполагается неполноценность объекта: с ним обращаются снисходительно и без того уважения, которое оказывают равным, его право принимать решения часто узурпируется. Крайний случай такой персонификации - дурак, от которого ничего серьезного нельзя требовать. Поскольку он считается некомпетентным, он обладает привилегиями, которые иногда граничат с вольностью. Несмотря на его «неполноценность», его ценят и он популярен.

Если зависимый человек относится к своему шефу как к желаемому объекту, создается персонификация, близкая к идеалу. В особом случае господствующая сторона становится объектом *героепочитания* (hero-worship). «Него» по-гречески означает - совершенный человек, совершенное выра-



жение группового идеала. Объектами такого почитания могут стать отец, старший брат или ловкий спортсмен для мальчика, смелый предводитель - для группы воинов, святой или мученик - для религиозной секты и т. п. Соответствующий шаблон поведения предписывает радость, когда человека заметит герой, и злость на тех, кто посмел обличить его слабости; сильное желание выказать герою предпочтение и отдать ему должное; беспокойство, когда герой в опасности или если субъект может быть отвергнут героем. Биография героя вызывает сильное любопытство. Поклонники жадно передают слухи о своем идоле и пытаются усвоить некоторые его привычки. Герой часто используется как модель, по которой человек пытается строить свою жизнь.

Если партнеры обладают неравной властью, дизъюнктивные чувства также приобретают специфические особенности. Ориентация доминирующей персоны по отношению к зависимым, которые не удовлетворяют ее, может быть лучше всего обозначена как *презрение*. Такой человек обычно настаивает на сохранении социальной дистанции, обрушивая на нижестоящего поток критических, циничных и скептических замечаний по поводу его способностей. Ироническое, совершенно беззастенчивое презрение иногда обнаруживают люди, которые сами являются объектами поклонения. Окруженные чрезмерной заботой дети часто смотрят на родителей сверху вниз, словно идола «рабов любви», готовых принести им любую жертву. Они находят удовольствие в том, чтобы предъявлять неразумные требования и затем наблюдать, как мучаются их обожатели, пытаясь исполнить каждое требование повелителей. Господство любого рода подразумевает недостаточное уважение; но, когда подчиненная сторона рассматривается как низменный объект, неуважение иногда переходит в садизм.

Не все люди, которые подчиняются господству, верят, что данное устройство справедливо. Некоторые подчиняются только потому, что не имеют другого выхода. Для таких людей доминирующая сторона становится фрустрирующим объектом и вызывает такие чувства, как *обида* и *возмущение*. Шаблон возмущения редко выражается открыто, но обиженный пер-

сонифицирует другого как человека, реально не заслуживающего уважения. Он охотно отмечает все его промахи и ошибки, а если чувствует, что может выйти сухим из воды, переходит к открытому неповиновению. Однажды сформировавшись, такие чувства могут сохраняться даже после того, как неприятным взаимоотношениям придет конец. Став взрослыми, дети, которые возмущались родительской властью, иногда неприязненно относятся к авторитетам любого рода.

Избирательность восприятия обеспечивает самоподкрепление любого чувства. Персонификации создаются путем приписывания мотивов, причем приписываются только самые желательные намерения. Как только сформировалась персонификация, Шаблоны чувств фиксируются. Тот факт, что персонификация основывается скорее на гипотезах любящего, чем на объективных качествах объекта любви, можно продемонстрировать на поведении влюбленного. Он приписывает своей возлюбленной самые возвышенные мотивы, во всем ее оправдывает, упорно не замечает недостатков и вообще наделяет ее именно теми качествами, которыми привык восхищаться. Его друзья бывают очень удивлены, не обнаружив добродетелей, о которых они так много слышали.

Дизъюнктивные чувства поддерживаются с помощью *контрастных концепций*. Противник часто представляется воплощением дьявола, в его поведении замечается только то, что в собственной культуре считается отвратительным. Поскольку почти каждый поступок человека может получить несколько толкований, контрастная концепция усиливается почти независимо от того, как действительно ведет себя оппонент. Если он держится мужественно, его называют фанатиком, если перед лицом внушительной оппозиции он отступает, его называют трусом. Создавая неблагоприятную персонификацию своего недруга, каждый может представлять себя как борца против зла и защитника человеческих добродетелей. В результате контраст усиливается еще больше. Установление таких контрастов делает возможным принятие двойственной морали. Поскольку враги расцениваются как нечто низшее, по отношению к ним конвенциональные нормы не со-

блюдаются. Здесь цель оправдывает средства: предательство, обман, взяточничество - все, что никогда не было бы дозволено внутри своей собственной группы. Противники создают контрастные концепции, приписывая друг другу нереалистические мотивы и затем эмоционально реагируют на персонификацию, которую они сами сконструировали. Этим объясняется тот факт, что соперники и враги не могут понять друг друга. Часто противнику приписываются черты, которые человек не любит в самом себе. Возможно, что люди с низким уровнем собственного достоинства способны к более сильной ненависти, поскольку они склонны проецировать на других более злобные мотивы.

Шаблоны реакций, в связи с которыми определяются различные чувства, основываются на предположениях относительно объекта. Поскольку персонификации изменяются, шаблоны поведения также модифицируются. Даже бескорыстной любви, при которой так мало требуется от объекта любви, может прийти конец, если последний постоянно отказывается поступать в соответствии с разумными ожиданиями.

В памяти человек может сохранить свои чувства к воображаемой персонификации, но он не чувствует более особых обязанностей перед данным объектом. Если героепочитание основывается на идеализированной персонификации, не приходится удивляться, что так много мальчиков разочаровывается, обнаружив, что их отец - всего лишь обыкновенное человеческое существо. Ревность, ненависть и другие чувства могут стать менее интенсивными и даже вовсе исчезнуть, если в процессе взаимодействия произойдут значительные изменения, и участники определяют друг друга по-новому.

Отношение к различным чувствам, установившееся в повседневной жизни, можно легко понять. Конъюнктивные чувства благоприятны для оптимального развития участников и облегчают исполнение различных совместных начинаний. Общее одобрение этих чувств не является неожиданным. Напротив, развитие дизъюнктивных чувств почти всегда оказывается помехой в жизни группы, и их общепринятое осуждение столь же понятно. Продолжительное участие челове-

ка в конфликтных ситуациях может привести к развитию у него новой обобщенной ориентации к людям и к значительным изменениям в личности. Чувство благопристойности и честной игры притупляется. Стремление выиграть во что бы то ни стало настолько поглощает человека, что он начинает все оценивать лишь с точки зрения такой победы. Люди, которые ненавидят слишком долго и слишком сильно, обрекают сами себя на муки, создавая контрастные концепции в своем воображении. Временами они могут становиться неспособными к жалости и благодарности. Те, кто привык опираться на грубую силу, будут это делать даже в тех ситуациях, где такая тактика совершенно неэффективна. Поэтому реформаторы обычно призывают к устранению конфликтов и большинство утопических обществ рисуется как совершенно гармоничные. Однако такие соображения иногда мешают заметить, что групповая солидарность часто усиливается благодаря оппозиции.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЧУВСТВАХ**

Индивиды значительно различаются по тому, насколько они способны исполнять межличностные роли, и у каждого выработан свой характерный способ включаться в сеть межличностных отношений. Одни любят людей, находят удовольствие в общении с ними и вполне искренне вступают в совместное предприятие. Другие вносят свою долю с оглядкой: они прилагают усилия лишь тогда, когда и партнеры выполняют свои обязанности. Третьи исполняют свой долг только в том случае, если кто-нибудь наблюдает за ними или когда ясно, что это способствует их прямой выгоде. Они считают, что только тупые и глупые люди могут с энтузиазмом работать ради кого-то другого. Наконец, есть и такие, кто вообще не способен справляться ни с какими обязанностями.

Конфликты того или иного рода неизбежны в жизни любого человека, и каждый вырабатывает характерный способ обращения с противником. Одни откровенны; они прямо заявляют о своих требованиях и, если необходимо, вступают в физическую борьбу. Другие любой ценой избегают разры-

ва, сосредоточиваясь на закулисном маневрировании. Искусство политика включает манипулирование людьми, и некоторые весьма склонны использовать соответствующую тактику: организовывать сговоры, до предела использовать случайно возникающие преимущества, заключать выгодные соглашения и менять правила игры при изменении ситуации. Некоторые легко втираются в доверие к власти имущим, чтобы заручиться их протекцией; другие предпочитают отступить, если трудности слишком серьезны. Любой тип маневрирования вызывает определенные реакции окружающих, и не приходится удивляться, что некоторых людей повсюду не любят.

Поскольку чувства - это то, что значит один индивид для другого, каждое из них по определению индивидуально. Но чувства данного человека к нескольким различным лицам могут иметь много общего, придавая его отношению к людям в целом определенный стиль. В самом деле, некоторые, по видимому, не способны испытывать определенных чувств. Например, поскольку дружба требует довериться без всяких гарантий и человек остается открытым для возможной эксплуатации, некоторые предпочитают совсем не вступать в такие взаимоотношения. Иные не способны участвовать в дизъюнктивных взаимоотношениях. Если на них нападают, они «подставляют другую щеку» и терпеливо ожидают, пока их мучители не придут в чувство. Сверх того, есть люди, которые не способны понять определенных чувств со стороны других. Даже когда они наблюдают соответствующие поступки, они не могут поверить, что другие *действительно* так ориентированы.

Чувства - это ориентации, основанные на персонификациях, которые конструируются главным образом путем приписывания мотивов. Приписать мотив - это значит сделать заключение о внутренних переживаниях другого человека. Мы можем только предполагать, что другие достаточно похожи на нас самих, и пытаться понять их поведение, проецируя на них собственные переживания. Но человек не может проецировать переживания, которых он никогда не испытывал. Если он никогда не испытывал чувства личной безопасности, может ли он реально понять доверчивые поступки другого? Ско-

рее он будет выискивать какие-то скрытые мотивы. И напротив, тем, кто уверен, что все люди в основном «хорошие», очень трудно понять поступки человека, который в войне со всем миром. Это показывает, что тип межличностных отношений, в которые может быть вовлечен данный индивид, определяется его личностью.

Поскольку всякое восприятие избирательно, не приходится удивляться, что, наблюдая жесты одного и того же человека, различные индивиды могут приписывать ему различные мотивы. Агрессивная личность чувствительна к попыткам ее эксплуатировать и иногда резко реагирует на «угрозы», которых ни один из других людей не мог увидеть. Глазу деликатного человека часто открываются затруднения других людей, не заметные окружающим. Какие приписываются мотивы, зависит от того, что воспринято, а последнее зависит от картины мира воспринимающего и от его интересов. Если человек верит, что мир - это джунгли, совершенно естественно, что он предпринимает шаги, чтобы себя обезопасить.

Есть люди, которые все отношения сводят к взаимоотношениям власти. Они постоянно поглощены вопросом о соотношении рангов. Знакомясь с кем-либо, они первым делом выясняют, кто кого выше. Оказавшись в подчиненном положении, они успешно справляются со своей ролью - втираются в доверие, заискивают, соблюдают все символы уважительного отношения. Те, кто получает высокий балл по калифорнийской Ф-шкале - так называемые «авторитарные личности», - имеют тенденцию рассматривать окружение в терминах власти, оценивать лидеров более позитивно и предпочитать автократический контроль демократическому. Обычно они уверены, что человеческие существа по природе своей агрессивны и своекорыстны. Авторитарные личности не отличаются гибкостью и не склонны учитывать личностных особенностей. Любовь для них - скорее восхищение, чем привязанность. Считая себя реалистами, они расценивают тех, кто не добивается власти, как «слабых» и «наивных», презирают их или относятся к ним с недоверием, но боятся и уважают тех, кто ориентирован на власть.

Поскольку персонификации - это в значительной степени проекция собственных склонностей, способность испытывать те или иные чувства также ограничена представлениями человека о самом себе. Особенно важно, какую оценку он дает самому себе - его уровень собственного достоинства. Давно подмечено, что тот, кто не любит самого себя, не может любить других. Если человек не считает себя существом, достойным любви, его преследуют мысли о том, что другие чувствуют по отношению к нему; его внимание остается сосредоточенным на самом себе. Если он не чувствует себя в безопасности, он не в состоянии любить других. Он должен быть подозрителен к каждому, кто признается в таком чувстве, ибо это признание будет звучать неправдоподобно. Если другой что-то делает для него, он считает само собой разумеющимся, что тот хочет получить нечто в обмен; поэтому он не ослабляет своей настороженности. Интересоваться благополучием других даже тогда, когда они не являются источником удовлетворения, - это способность, которая, по-видимому, у некоторых людей так никогда и не развивается. Применяя этот принцип к психотерапии, Роджерс утверждает, что пациент становится все более способным уважать и ценить других людей по мере того, как у него развивается способность уважать самого себя.

Некоторые психологи-клиницисты, используя различные шкалы ранжирования и тест Роршаха, пытались подвергнуть гипотезу Роджерса эмпирической проверке. Обнаружилось, что существует прямая связь между уважением к самому себе и интересом к другим людям. С помощью ТАТ было установлено, что учителя с низким уровнем собственного достоинства относятся к детям с меньшей любовью. Выяснилось также, что отношение между одобрением самого себя и благосклонностью к другим людям остается постоянным независимо от популярности субъекта. Фей исследовал исключения, причем обнаружилось, что те, кто изображает высокий уровень самооценки, но придерживается низкого мнения о других, проецируют свои собственные недостатки на других людей. Эта работа показала также, что в некоторых совре-

менных исследованиях персонификаций упускаются из виду бессознательные значения, что приводит к недостоверным результатам. У одних людей ненависть гораздо более сильна и устойчива, чем у других; это значит, что интенсивность чувств зависит скорее от характера человека, который ненавидит, чем от поступков объекта ненависти. Стремление господствовать над другими и ненависть к ним, по-видимому, более присущи человеку с низким уровнем собственного достоинства. Тот, кто не любит самого себя, может бессознательно проецировать свои отрицательные свойства на других и затем агрессивно на них реагировать.

Индивидуальные особенности в способности исполнять межличностные роли основываются также на различиях в эмпатии - способности сочувственно идентифицировать себя с другими людьми. Для некоторых людей характерно сохранять социальную дистанцию; они всегда кажутся холодными и рациональными. Другие очень непосредственно воспринимают окружающих, спонтанно реагируя на их затруднения и радости. Попытка построить шкалу для измерения эмпатии была предпринята Даймонд.

Существует немало спекуляций относительно основ дружбы; были проведены некоторые исследования о формировании клика, но полученные до сих пор данные не убедительны. Было показано, например, что развитие общих интересов, особенно выходящих за пределы необходимого взаимодействия, облегчает установление дружественных связей. Но может быть предложена иная гипотеза: *формирование любой частной сети межличностных взаимоотношений, а также ее устойчивость зависят от того, насколько включенные в нее личности в каком-то отношении взаимно дополняют друг друга.* Два агрессивных и властолюбивых человека вряд ли будут испытывать взаимную привязанность: каждый нуждается в своей собственной группе зависимых последователей. Иногда такие люди оказываются связанными конвенциональными нормами - тогда они устанавливают *modus vivendi*, но продолжают конкурировать друг с другом. Взаимоотношения дизъюнктивны, и это с самого начала ограничивает благо-



приятные возможности. Когда же снисходительная персона становится объектом героепочитания со стороны тех, кто послушен и зависим, устанавливаются весьма удовлетворительные отношения. Иногда люди составляют самые невероятные комбинации и отчаянно цепляются один за другого. Чувствительный, но не очень пронизательный человек может посвятить всего себя объекту любви, который не очень-то респонсивен - как в случае привязанности родителей к ребенку, хозяина к собаке или служащего психиатрической больницы к пациенту-кататонику. Иногда люди, которые презируют друг друга, остаются вместе, чтобы сохранить собственное достоинство. Человек, у которого есть серьезные сомнения относительно своей привлекательности, может крепко держаться за оскорбляющего его партнера - так, женщина, которая не уверена в себе, может покоряться ненавистному мужу, чтобы утвердить свое положение среди коллег по работе. В таких случаях взаимоотношения поддерживаются благодаря взаимной выгоде.

Маловероятно, чтобы чувства могли сохраняться без поддержки со стороны партнера. Однако такое подкрепление вовсе не обязательно должно иметь форму взаимности. В самом деле, бескорыстная любовь требует только, чтобы объект любви реализовал какие-то свои собственные возможности, и, хотя некоторые люди презируют тех, кто им покровствует, благодетели продолжают «баловать» их. В случае собственнической любви, однако, требуется значительное подкрепление. Исполнение желаемых услуг должно продолжаться, хотя некоторое время взаимоотношения могут сохраняться и несмотря на отказ. Когда существует неопределенность, требуются различные символы чувства - такие, как признания в любви, подарки, откровенность или половые отношения. Снисходительность - это ориентация, которая может сохраняться только до тех пор, пока объект любви продолжает раболепствовать; так, многие люди на юге «любят» негров лишь постольку, поскольку те «знают свое место» и не «наглеют». Хотя некоторые способны ненавидеть в течение весьма продолжительного времени даже без провокаций с другой

стороны, большинство людей вряд ли будет сохранять раздражение, если другая сторона не станет покушаться на их интересы. Во многих случаях дизъюнктивные чувства усиливаются негативными реакциями противников.

Тип поддержки, которая требуется для сохранения взаимоотношений, варьирует, кроме того, от человека к человеку. Хотя каждый тип подхода к людям имеет тенденцию вызывать определенные реакции, фактически последние зависят от личности реагирующего. Застенчивость и робость человека, который предлагает свою любовь, может вызвать надменность со стороны одних и ответную любовь у других. Агрессивные действия обычно вызывают враждебность, но есть люди, которые отвечают на них смирением и послушанием. Общительность, деликатность и отзывчивость, как правило, вызывают благоприятный отклик со стороны большинства людей, но некоторые рассматривают доброту как признак слабости и становятся высокомерны. Более того, будут ли реакции другой стороны достаточны для продолжения взаимоотношений, в свою очередь зависит от личности первой. Многое определяется тем, какое удовлетворение от данной связи получает каждый человек.

Некоторые чувства, подобные воображаемой рыцарской любви к кинозвездам, односторонни. Их структура развивается в фантазии, где мечтатель может контролировать все условия действия. Человек создает такие объекты любви, соединяя воедино все желаемые качества, в том числе и взаимность. Эти идеализированные персонификации иногда становятся объектом самой сильной незгоистической привязанности.

Организованные таким образом чувства могут быть впоследствии перенесены на реальные человеческие существа - часто к их ужасу, ибо реальные люди не могут жить в соответствии с ожиданиями, вызванными расстроенным воображением. Это неизбежно приводит к разочарованию. Некоторые люди, по-видимому, всю жизнь ищут идеального партнера для брака, соответствующего созданным в мечтах персонификациям.

Наблюдения этого рода привели Винча к созданию теории выбора супругов с точки зрения «дополняющих потребное-

тей» ((complementary needs)). Он полагал, что хотя область выбора партнера для брака ограничена конвенциональными барьерами и обычно партнеры принадлежат к одной и той же культуре, но внутри этой области каждый человек стремится к тем, чьи личностные черты облегчают консуммацию импульсов, присущих ему как уникальной личности. Винч интересовался, конечно, только обществами, в которых молодые люди сами избирают себе супругов. В предварительном исследовании двадцати пяти супружеских пар он обнаружил значительное подтверждение своей теории. Действительно, ему удалось выделить четыре часто повторяющиеся комбинации: а) семьи, имеющие сходство с конвенциональными взаимоотношениями матери и сына, где сильная и способная женщина заботится о муже, который нуждается в ком-то, на кого можно опереться; б) семьи, где сильный, способный муж опекает пассивную и уступчивую жену, во многом похожую на маленькую куклу, которая нуждается в том, чтобы ее нянчили; в) семьи, имеющие сходство с конвенциональными взаимоотношениями хозяина и служанки, в которых снисходительный муж обслуживается способной женой; и г) семьи, в которых деятельная женщина господствует над запуганным и разочарованным мужем. Степень корреляции, обнаруженная статистическим анализом, достаточна, хотя и невысока; в этом нет ничего удивительного, поскольку при выборе супруга принимаются в расчет многие другие соображения. Возможно, что результаты были бы более удовлетворительными, если бы Винч сосредоточил внимание на браках, которые сохраняются, в отличие от тех, которые распадались.

Итак, чувства, создающие какие-то частные сети межличностных отношений, могут быть односторонними, двусторонними или взаимными. В большинстве случаев чувства двусторонни; каждая сторона подходит к другой несколько по-иному. Например, в какой-нибудь семье мать может быть альтруистически ориентирована по отношению к своему мужу и детям; напротив, ее муж может испытывать собственнические чувства по отношению к дочерям и не любить своего сына, относясь к нему как к сопернику, конкурирующему с ним за

внимание жены. Одна из их дочерей может любить свою сестру, которая, однако, будет относиться к ней с презрением. Мальчик может подходить к сестрам как к полезным орудиям для достижения его целей, относиться к матери с глубоким чувством и смотреть на отца как на героя, который время от времени бывает суровым и неприятным. Это не такая уж необычная картина. Продолжительность таких связей зависит, по-видимому, от механизмов, обеспечивающих какого-то рода взаимное удовлетворение для тех, кто вовлечен в данную сеть отношений.

### ***Итоги и выводы***

По существу, все распространенные подходы к социальной психологии объясняют человеческое поведение почти исключительно с точки зрения биологических свойств людей, какими они отлились в культурной матрице. Ребенок появляется на свет в организованном обществе и, взаимодействуя с другими, усваивает различные модели подходящего поведения. То, что человек делает, часто рассматривается как реакция на потребности, одни из которых унаследованы органически, а другие приобретены в процессе участия в какой-то группе. Но может возникнуть серьезный вопрос о том, адекватны ли такие концептуальные схемы. Вступая в устойчивые ассоциации, люди часто оказываются вовлеченными в сети межличностных отношений, которые налагают на них особые обязанности по отношению друг к другу. Чувства - это системы поведения, которые не наследуются биологически и которым не учатся. Они принимают форму и кристаллизуются в ходе приспособлений друг к другу, осуществляемых индивидуальными человеческими существами.

Каждое чувство неповторимо, ибо это своеобразное отношение одного человеческого индивида к другому. Но среди людей, находящихся в устойчивой ассоциации, неизбежно возникают одни и те же проблемы. По мере того как человек научается взаимодействовать с окружающими, развиваются типические персонификации, и специфические значения - любовь, ненависть, героепочитание, ревность - оказываются

достаточно определенными, чтобы сделать возможным рассмотрение типических чувств. Каждый участник совместного действия симпатичен некоторым из окружающих и вызывает неприязнь у других. Была предпринята попытка описать некоторые конъюнктивные и дизъюнктивные чувства. Этот шаблон влечений и отвержений образует сеть личностных обязанностей, которая в значительной мере определяет поведение вовлеченных в нее лиц. Устойчивость любой такой сети межличностных взаимоотношений зависит от непрерывного потока удовлетворения для большинства участников.

Поскольку люди, занимающиеся изучением интимных контактов, обладают различной интеллектуальной подготовкой, не приходится удивляться, что в этой области царит большая путаница. Быстро накапливается обширная литература, но не существует согласия ни в чем, кроме того, что предмет, о котором идет речь, заслуживает серьезного исследования. Одно из главных препятствий для систематического изучения чувств - отсутствие адекватной системы категорий. Кроме того, терминология здравого смысла с его не относящимися к делу и вносящими путаницу ассоциациями и оценочными суждениями делает это изучение еще более затруднительным. Описывать межличностные отношения в таких терминах, как «любовь», «ненависть» и «ревность», во многом подобно тому, как если бы химик стал говорить «вода», «огонь» и «воздух» вместо «кислород», «водород» и т. п. Однако область эта настолько важна для понимания человеческого поведения, что, несмотря на все трудности, следует приложить все усилия для ее изучения. Нет недостатка ни в наблюдениях, ни в теориях. Однако, чтобы попытка не оказалась преждевременной, нужно постараться организовать материал, полученный из различных источников, в достаточно связную схему. Быть может, в течение некоторого времени изучение чувств останется непрофессиональным и спекулятивным, но даже робкое начало может пролить некоторый свет на сложные проблемы, которые представляют собой столь серьезные трудности даже для построения гипотез.

**С. Пэйдж**

## **БЛИЗОСТЬ<sup>1</sup>**

Недавно я была в гостях в доме моих друзей. Когда одна женщина проходила через комнату, она случайно столкнулась со своим мужем. Он схватил ее в объятия, прижал к себе и принялся целовать. Отец женщины, который тоже был в комнате, в шутку крикнул: «Эй! Это моя дочь!» На что ее муж ответил: «Это моя жена! Не беспокойся, я хорошо о ней позабочусь!» Все рассмеялись и почувствовали себя чуть-чуть неловко, а те двое упивались прекрасным и шаловливым моментом.

Ближе к концу вечера эти супруги и я уединились в уголке, и женщина заговорила о чувстве, которое снизошло на нее, когда она грудью кормила своего сына: о всепоглощающем сознании любви и ответственности. При воспоминании об этом в ее глазах заблестели слезы, и она рассказала о благодарности, которую ощутила тогда к своим родителям.

Оба этих момента типичны для близости, которую благополучные супруги чувствуют каждый день. Их близость похожа на сияние, окружающее их все время. Это фон на сцене их жизни. Близость пронизывает все существование благополучных пар. Она влияет на все стороны их бытия и сказывается на любых занятиях.

За последних два-три десятилетия само ощущение близости и ее место в американской культуре драматическим образом изменились. В этой главе мы сначала остановимся на том, что нового появилось в современном стиле интимности, а потом определим, что такое близость, и рассмотрим ее тесную связь с самовлюбленностью и самораскрытием. Мы остановимся на том, каким образом благополучные пары испытывают близость, на ее «сакральной» стороне и ее отношении к свободе личности.

<sup>1</sup> С. Пэйдж. Супружеская жизнь: путь к гармонии.-М. 1995.

## НОВОЕ В ИНТИМНОМ СТИЛЕ

Абсолютно новым представлением на сцене человеческой жизни является связь до гробовой доски с супругом по душе.

На протяжении большей части американской истории, а во многих культурах и донныне заключение брака было делом семьи. Если супруги и не выбирались представителями старшего поколения, то по крайней мере требовалось их одобрение. Заключение же самого брака происходило в контексте расширения семьи. Люди женились и выходили замуж главным образом для того, чтобы завести детей и занять подобающее положение в обществе, но не ради близости.

Даже когда после войны началось развитие пригородов, когда молодежь потоком стала уезжать от родителей, дядюшек и тетюшек, близость для молодых не стала предметом первоочередной заботы.

Одна женщина, у которой я брала интервью, показала мне весьма примечательное письмо. Она получила его десять лет назад, еще до развода (она только подала тогда на развод, потому что хотела от брака большей близости, чем надеялась когда-либо иметь со своим мужем), от бывших своих родственников по мужу, которым она очень нравилась. Они умоляли ее пересмотреть тривиальную, по их мнению, причину для разрыва супружеских отношений. Вероятно, их скептицизм вполне типичен для того поколения.

Вы совместимы и имеете много общих интересов. Вы неплохо уживаетесь друг с другом. Так чем же настолько важна близость? У нас, например, замечательный брак, хотя мы никогда не были особенно близки. Брак - это партнерство, договор жить вместе. Чтобы он был удачен, близость совершенно необязательна. Кстати, я не совсем понимаю, что значит близость? Вы с мужем прекрасные друзья. Разве этого недостаточно для близости?

Этот взгляд на близость претерпел драматические изменения буквально за несколько десятков лет. После сексуальной революции, движения за человеческий потенциал и женского движения мы столкнулись с радикально новой концепцией брака. Нам теперь хочется равноправных и романтических

ких, страстных в сексуальном плане отношений и глубоко интимных партнерских отношений, которые будут длиться всю жизнь. Мы хотим быть любовниками, друзьями и партнерами на долгие-долгие годы.

Современное феминистское движение больше, чем все остальные социальные изменения, сделало наши новые ожидания возможными, потому что истинная близость бывает лишь в отношениях между равными, а равного партнерства между мужчиной и женщиной без радикальных изменений, выработанных феминизмом, и вообразить было нельзя. Пусть равенство между полами остается пока мечтой, но на социальном уровне его сумели достичь многие супружеские пары.

Мы впервые в истории стараемся сочетать близость и обязательства.

Ничего удивительного, что широко распространилось отрицание обязательств. С 1980 по 1990 год количество одиноких удвоилось. Ведь дать на всю жизнь обязательства в сохранении сексуальной, психической и эмоциональной близости другому человеку - весьма радикальный акт. Он награждается; однако, вполне понятно, что не каждый считает его приемлемым для себя.

Ничего удивительного также, что многие браки распадаются. С социальной точки зрения этот новый вид супружеских отношений является экспериментом. Мы первопроходцы. Когда семейные психотерапевты смогут досконально исследовать эту неизведанную территорию, возникнут новые теории, чтобы помочь растерянным супружеским парам найти свой путь в девственной стране.

Мы стремимся к браку нового типа и мы создаем его. Мы поняли, что полноценные супружеские отношения возможны, и мы создаем их, поскольку они позволяют нам реализовать наш человеческий потенциал в ментальном, эмоциональном, сексуальном и духовном смыслах ради другой личности и исследовать все глубины этих смыслов на протяжении жизни рядом с этой личностью. Однако важно не упускать из виду, что подобные отношения находятся еще в стадии изучения. Карты пока не составлены. Благополучные пары сегодня - это Льюис и Кларк наших дней.



Другой аспект интимного брака - романа наших дней - заключается в том, что *он* необязателен. Прежде брак считался само собой разумеющимся: те, кто отказывался от заключения супружеских отношений, отклонялись от общей нормы. Ныне интимный брак - лишь один из многих возможных вариантов потенциально доступных стилей жизни. Поскольку поддержка брака обществом отпала, а жизнь в независимости завоевала широкое признание, единственной причиной для вступления в супружеские отношения осталась та, что человек (он или она) действительно этого хочет.

Сочетание близости, страстности в сексуальном смысле и романтики в равных партнерских отношениях при обязательстве оставаться верным этому всю жизнь возбуждает (по крайней мере некоторых). Подобная новая модель брака несет в себе гигантский потенциал при условии, что мы сможем использовать ее верно. Она предоставляет прекрасную возможность для личного, духовного роста, для величайшего удовлетворения и удовольствия, но только тем, кто свободно согласится на такой брак.

Возникновение среди многих стилей жизни интимного брака позволяет нам сохранять возвышенные представления о том, что может происходить между двумя людьми. Пусть не все, но те, кто решится на него, не должны полагать, что брак может дотягивать лишь до низших общественных стандартов. Решившиеся пары способны достичь звезд.

### **ЧТО ТАКОЕ БЛИЗОСТЬ?**

У всех нас есть собственное представление о близости. Это секс. Прогулка по берегу океана. Ужин при свечах. Чтение в постели вместе. Способность договаривать друг за друга.

Когда я просила супругов описать близость, они вспоминали о заботе, разделении чувств, полном уюте, прикосновениях и тесной дружбе.

Все эти качества возникают из интимной связи, но суть близости, тот компонент, который делает возможными все прочие составляющие, - это самораскрытость. Близость - это отбрасывание внешних, ориентированных на публику способов поведения и разделение вашей внутренней жизни с другим.

Если вы продолжаете хранить от кого-то важные тайны, вы сможете приятно провести с этим человеком время в постели или рассчитывать на милый воскресный вечер, но вы не будете с ним близки. И наоборот: чем больше глубоких, внутренних переживаний вы делите с другим человеком, тем ближе вы с ним становитесь.

В каждом из нас существуют два «я». Публичное «я» предстает на обозрение всему остальному миру. Это ваша личность, ваш внешний вид, «я», которое вы используете для взаимодействия с подавляющим большинством людей. Ваше публичное «я» имеет несколько граней: «я», которое предстает перед шефом или аудиторией, может совершенно отличаться от того «я», которое возникает перед партнерами, не говоря уж о «я», показываемом близким друзьям или любимому человеку.

Но есть\* и внутреннее «я». Глубоко под поверхностью лежат очень личные области. Тайные чувства гордости и радости. Абсолютно личные удовольствия, фантазии и сны. А в самой глубине вашего личного «я» скрыты наиболее неприятные и сложные стороны вашего существа: раны, нанесенные родителями; травмы взросления; болезненные сожаления о прошлом; зачатки недовольства собой, сомнений в себе, даже ненависти к себе; беспокойства и страхи. Психотерапевт Сьюзен Кристи называет это вашей «змеиной ямой». Подавляющее большинство из нас не слишком часто заглядывает в эту область. Для этого надо преодолеть громадное сопротивление, что и понятно: взгляд на содержимое «змеиной ямы» бывает исключительно болезнен, даже мучителен.

Но если вы не знаете себя и с этой стороны, вы не можете нравиться себе целиком, а следовательно, не можете отдавать всего себя.

Люди, которые нравятся себе, любят себя не просто потому, что они прекрасны от рождения и поэтому естественным образом вызывают любовь. У таких людей тоже есть страхи и ненависть к себе, как и у всех остальных. Однако они полюбили себя, стали довольны собой благодаря добровольному ознакомлению со своими внутренними «змеиными ямами» путем частых визитов туда. Визиты эти нередко были ужасно мучительными, однако люди, о которых идет речь, предпочли

встретить лицом к лицу и победить своих демонов, а не жить в вечном страхе, полагаясь на их милость, - и все потому, что не хватило храбрости узнать их. Постепенно любящие себя люди начинают понимать, что содержимое их «змеиной ямы» не так ужасно, что можно принять и простить казавшиеся прежде самыми кошмарными вещи. Стороны, которые вам нравятся в себе, любить легко. Но полюбившим себя по-настоящему людям пришлось тяжело потрудиться, чтобы принять с любовью те свои грани, которые прежде вызывали ненависть.

Повторю снова: если вы не знаете себя целиком, вы не сможете и полюбить себя целиком.

Кроме того, неизбежно, что, если вы не любите себя целиком, вы никогда не поверите, что вас может любить кто-то другой, и вы никогда не подпустите к себе достаточно близко, чтобы целиком раскрыться другому.

При том, что любовь к себе является предпосылкой для близости, парадоксальным образом близость служит главным способом достижения любви к себе, потому что именно близость позволяет вам увидеть и понять те части своего «я», которые доставляют вам тревоги и снижают ваше самоуважение. Получается, что вам одновременно надо работать и над достижением близости, и над достижением полной любви к себе. Делать это можно при общении с разными людьми. Например, я становлюсь близкой, то есть открываю себя, подругам из терапевтической группы и при этом получаю достаточно любви к себе, чтобы допустить в свой внутренний мир мужчину. А уже затем его любовь помогает мне все глубже понимать и принимать себя.

Единственный способ ознакомиться с содержимым своей «змеиной ямы» настолько, чтобы перестать шараться от него и научиться окидывать взглядом, а потом признавать, - делиться (пусть осторожно и постепенно) с другим человеком.

Да, это трудно. Быть может, вам в жизни не приходилось делать ничего более трудного. Это не может произойти быстро. Тут требуется время. Требуется доверие. Но награда просто несоизмерима с затраченными усилиями. Во всем мире нет большего удовольствия, чем открыть свою самую унизительную тайну человеку, которого любишь и которому веришь, и убедиться, что этот человек вопреки всему любит вас и при-

нимает такой или таким, как вы есть. Любовь этого человека поможет вам победить стыд и принять себя, свое настоящее «я», а вовсе не то, какое вам хотелось бы иметь, не то, каким вы притворяетесь, на какое наводите лоск, чтобы показать внешнему миру, - нет, не то, а ваше настоящее, полное «я».

Это и есть близость. Это отсутствие всяческого притворства друг перед другом. Близость и любовь к себе связаны неразрывно: без интимных отношений вы не можете познать себя целиком, поэтому вы способны лишь на частичную любовь к себе. Чем больше вы любите себя, тем сильнее стремление поделиться своим «я» с другим. Стоит вам набраться смелости и открыться, вы сближаетесь и начинаете глубже любить себя, что в свою очередь естественным образом подталкивает вас открываться все дальше.

### **Медитация как способ достижения любви к себе**

Никто не испытывает к себе идеальной любви; от супругов, с которыми мне доводилось беседовать, я слышала о многих сомнениях и неуверенности, однако те благополучные пары, с которыми я поделилась техникой медитации, восприняли ее с энтузиазмом как подтверждение того, что они иногда смутно ощущали и всегда пытались достичь.

Если я знаю себя до конца и принимаю все, что знаю, следовательно, мне не нужно бояться того, что ты обнаружишь, когда сблизиться со мной. Весьма вероятно, некоторые вещи тебе не нравятся, - наверняка, те самые, которые не нравятся и мне. Однако меня они не отпугивают. Я приняла их. Я просто такая, какая есть. Быть может, с твоей помощью я сумею кое-что изменить. Но я не боюсь своих слабостей, потому что научилась принимать их. Я предлагаю тебе тоже примириться с ними. Я знаю, что делаю все, что в моих силах, и это все, что от меня требуется.

Если я знаю и люблю себя, то я не стану пробовать изменяться ради твоего удовольствия. Я хочу жить с тем, кто любит меня настоящейю.

Если я сильна внутренне и верю в себя, то отпадает необходимость доказывать свою ценность окружающим. Мне не нужно самоутверждаться, пытаюсь превзойти других или подчинить их. Если я знаю и люблю себя, мне незачем бояться

утратить контроль. Я верю, что не предаю себя, поэтому могу расслабиться, могу позволить себе полностью раскрыться. Если я знаю и принимаю себя, следовательно, моя любовь к себе сильна настолько, что я никогда не передаю тебе себя целиком. Мое самоуважение не допустит этого. Я могу быть предан (предана) тебе, но не утрачу при этом своей цельности. Я в состоянии позаботиться о себе.

Если я знаю и принимаю себя, то мое ощущение силы не связано с успехом или одобрением других. Я волен (вольна) решать сам (сама). Моя любовь к себе дает мне личное могущество.

### Самораскрытие

Близость требует общения, а наиболее важная часть интимного общения, как правило, невербальна. Это могут быть слезы, объятия, взгляды, всхлипывания, вскрики, молчание. Однако все это выражается и *вербальной* формой общения - путем сообщения другому человеку, что у вас на сердце или... в «змеиной яме».

Поскольку основное и самое трудное в близости - это самораскрытие, ненадолго сосредоточимся на нем, чтобы глубже понять, как именно оно влияет на интимные отношения.

Для полного охвата всех возможных категорий самораскрытия и наглядного представления о том, как каждая из них увеличивает близость, представим это в виде таблицы. Мы можем открывать события, идеи и чувства, относящиеся к прошлому, настоящему и будущему. Таким образом:

	прошлое	настоящее	будущее
идеи и события	А	Б	В
чувства	Г	Д	Е

Некоторые супружеские пары тратят массу времени на один тип бесед, совершенно пренебрегая другими. Благополучные пары хоть немного, но уделяют время всем шести категориям. Рассмотрим каждую категорию беседы-самораскрытия в порядке важности ее влияния на интимные отношения.

*Д: Чувства в настоящем.* Возможно, самая сложная, но и безусловно самая важная категория самораскрытия супругов-это область чувств в настоящем, в данный момент. Слишком часто мы не в силах сказать о своих переживаниях. Например, как часто вы ощущали что-либо подобное, но не говорили об этом ни слова?

#### **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА**

Сегодня вечером я отношусь к тебе с огромной теплотой. Твой рассказ заставил меня гордиться тобой.

Я рада, что сегодня мы сможем побыть вместе. Я ждала этого, когда ехала с работы.

Мне очень нравится твоя компетентность в делах.

#### **ЖЕЛАНИЕ ПОПРОБОВАТЬ**

Меня раздражает то, что сегодня случилось на работе, но мне хотелось забыть об этом,

Я боюсь подойти к тебе слишком близко, но и не хочу отодвинуться.

Мне кажется, наш новый сосед мне понравится.

Ты, кажется, сердисься. Меня обеспокоило то, что ты сказал.

#### **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА**

Я несчастна, потому что ошиблась. Твои слова меня рассердили.

Честное слово, твой план поездки мне совершенно не нравится.

Ты сейчас мне не близок. Я не хочу разговаривать.

Полное раскрытие своих чувств в данный момент позволяет супругам обмениваться любыми эмоциями. Если ночью Юди сказала Марку, насколько он ей близок, то утром ей гораздо легче сообщить, что его поведение тревожит ее. А вот сокрытие своих чувств воздвигает самые страшные преграды. Если ваш партнер ощущает вину перед вами или сердится на вас, но продолжает беззаботно болтать, то вам доступна лишь его внешняя маска и близость становится невозможной. Точно так же, если ваш супруг любит и чувствует свою уязвимость, но не может сообщить вам об этом, то вы разгадываете шараду, которая мало похожа на близость.

Делиться своими настоящими чувствами нелегко. Иногда трудно даже *понять*, что именно мы ощущаем в данный момент. Это требует практики и внимания к себе.

*Г: Чувства в прошлом.* Не менее важно, но несколько легче раскрывать свои давние чувства.

В прошлом месяце, когда ты ушел на ту встречу, я сердилась и чувствовала себя покинутой.

Очень важно поделиться, как только вы поняли, что именно чувствовали. Отрезок времени между самим чувством и тем моментом, когда вы готовы заговорить о нем, служит мерилom вашего возрастающего умения делиться своими ощущениями. С сокращением его от двух месяцев до двух недель, двух дней, двух часов и, наконец, двух минут укрепятся как ваше психическое здоровье, так и ваши отношения.

Прошедшие чувства включают и ощущения из самого далекого прошлого. Если близкие люди говорят о событиях, связанных с детством, родителями, прежним браком, работой, путешествиями, они дают себе возможность узнать и принять друг друга как реальных цельных людей.

*А и Б: События в прошлом и настоящем.* Делясь чувствами в прошлом и настоящем, мы неизбежно рассказываем о вызвавших их событиях. Возможно, конечно, говорить только о событиях, скрывая свои ощущения. Такое частичное раскрытие лучше, чем ничего, но в смысле близости оно страдает ограниченностью. Когда ваш партнер сообщает вам о событиях дня или недели, проведенных врозь, слышите ли вы о чувствах, которые сопровождали эти события, или только об одних событиях?

*В и Е: События и чувства в будущем.* Делиться событиями и чувствами, вероятными в будущем, - значит просто мечтать; супруги, которые хотят знать и любить друг друга целиком, делятся своими мечтами.

### **Что не является самораскрытием**

Самораскрытие не должно включать принудительную честность, передачу тривиальных деталей или мелкие признания ради так называемой «технической» правды. Если какое-то упущение или частичная правда не создают преграды, значит, они не мешают близости.

Благополучные, эмоционально открытые супружеские пары часто характеризуются умением уединяться, создавать личное эмоциональное пространство, временно расставаться, сохранять отдельные интересы и занятия. Близкие люди сохраняют в неприкосновенности свою частную жизнь, которая иногда и в некоторых областях пересекается с жизнью другого. Они охотно рассказывают друг другу обо всех важных событиях и чувствах, которые возникают в их личных сферах.

Близкие люди не хотят быть друг с другом жестокими. Когда им приходится делиться событиями или чувствами, которые могут причинить боль, они тщательно выбирают подходящее время, милосердны и сострадательны.

В своем рассуждении о правде психолог Скотт Пек признает существование некоторых ситуаций, когда полное самораскрытие явилось бы опрометчивым поступком. Для этих случаев он предлагает шесть основных правил, которые могут служить линией поведения.

Во-первых, не обманывайте. Во-вторых, не забываете, что утаивание правды потенциально является ложью, так что каждый раз для умолчания необходимы веские моральные причины. В-третьих, решение утаить правду никогда не должно основываться на личных потребностях типа желания власти, стремления нравиться или защитить чье-то достоинство от нападок. В-четвертых, напротив, решение утаить правду всегда должно быть основано на учете интересов человека или людей, от которых эта правда утаивается. В-пятых, оценка чужих интересов является столь ответственным делом и так сложна, что может быть проведена с умом лишь тем, кто испытывает истинную любовь к этому человеку или людям. В-шестых, ведущим фактором при оценке чужих интересов является оценка способности человека использовать данную истину для его или ее духовного роста. Мы в целом склонны недооценивать, а не переоценивать эту способность.

Самораскрытие является исходным пунктом для истинной близости. Переживания, связанные с глубоким и откровенным раскрытием перед другим, всегда радостны.

#### **Эксперимент № 24**

*Многие из нас выросли в семьях, где активно отбивалась охота к самораскрытию, и потому научились отрицать или*



*прятать свои чувства и уж во всяком случае не делиться ими друг с другом. Чтобы попробовать с легкостью раскрыть себя, проделайте следующие упражнения:*

*1. Глядя в лицо своему супругу, повторяйте снова и снова одну из следующих фраз, заканчивая ее каждый раз иначе:*

*Когда я была ребенком...*

*Мне грустно, что...*

*Мне хочется, чтобы ты меня понял...*

*Мне доставляет глубочайшую радость, что...*

*2. В течение ближайших шести дней выбирайте за ужином один из пунктов таблицы (каждый раз иной): прошлые, настоящие или будущие идеи, взгляды, чувства. Рассказывайте по очереди друг другу то, что относится к выбранной категории. Дети и подростки с удовольствием попрактикуются вместе с вами, а знание этой классификации послужит им в будущем.*

## **БЛИЗОСТЬ: ОПЫТ**

Теперь мы переходим к тонкому разграничению. Близость создается самораскрытием, путем допуска в свою внутреннюю жизнь другого человека. Однако само ощущение близости нечто значительно большее, чем просто обмен информацией. Продолжительная близость-это событие, стиль отношений, уровень чувств.

Истинная близость абсолютно взаимна. Невозможно быть близким с человеком, который не отвечает вам близостью. Когда двое встречаются и сразу могут сказать, что они созданы друг для друга, это чаще всего значит, что оба в равной степени способны на интимность. Они оба «здесь», никто из них не держит дистанцию. Благополучные пары отличает равная способность обоих супругов к интимности. Их не угнетает страх подойти друг к другу слишком близко. Они полностью раскрыты друг другу. Но вместе с тем они уважают потребность друг друга в периодах «отбоя» и не боятся их, поскольку твердо убеждены в полной близости.

Близкие люди находят громадную радость в присутствии друг друга. Им нравится быть вместе, заниматься чем-нибудь сообща. Они самые лучшие друзья.

РЕБЕККА: Мое сердце до сих пор прыгает, когда он входит в комнату, хотя минуло уже семнадцать лет. Я до сих пор не могу дожидаться вечера.

МАРТ: Я не могу спать без нее. Я так люблю, когда она свертывается калачиком возле меня, что ужасно страдаю, когда ее нет рядом, даже если она уходит всего на одну ночь.

КОРИ: Так приятно забираться в кровать вместе. Вчера я оказалась рядом с его офисом, и мы вместе пообедали. Лу шепнул мне прямо в ухо: «Не могу дожидаться момента, когда прижмусь к тебе сегодня вечером». Мне тоже нравится ждать этого события. Неважно, насколько хлопотным выдастся день, - у нас есть место, куда спрятаться.

АЛИСА: Я терпеть не могла ходить в бакалейный магазин. Но теперь, когда со мной, как обычно, Брэд, мне нравится это.

Близкие люди вносят большой вклад в развитие души и личности друг друга. Фактически все пары, с которыми я говорила, так или иначе упоминали об этом, но Клен, кажется, выразил это наиболее полно:

Когда вы находите в другом качества, которые дороги и для вас, на вас ложится ответственность по поддержанию и развитию их в другом человеке. Именно это и называется любовью. Это не просто дарить цветы. В некоторых религиях говорится: «Бог во мне приветствует Бога в тебе». Так вот, я приветствую Бога в Андриенне. Я постоянно слежу за ее ростом. Не просто смотрю и жду, а взываю и побуждаю ее. Когда я смотрю на нее, то вижу все положительное, которое, я знаю, она пытается развить. Быть может, не все еще получается. Но когда я смотрю на нее, то вижу не то, что она пока не достигла успеха, а то, что она пытается его достичь.

Интимная связь соединяет двух людей на многих уровнях. Клен продолжил:

Когда я думаю об Андриенне, возникают образы прекрасной женщины, солидной персоны, зрелости, цельности, основательности, событий, которые мы пережили вместе, преданности семье, интеллигентности, долга перед обществом, словом, многое из того, что представляет для меня истинную ценность. Эти основы не пропадают. Когда мы вместе, я в некотором смысле обретаю почву под ногами, сознаю долг перед семьей и нашим союзом. Думаю, вам нужно уделить

внимание более глубоким процессам, которые происходят в наших отношениях.

Итак, близость является процессом. Это не статичное состояние, к которому стремятся, достигают и после этого обладают вечно.

На занятии по подготовке к браку я попросила одну пару пожертвовать немного времени, чтобы записать то, что им хочется сказать друг другу. При возникшем обмене эмоциями жених сказал своей невесте: «Не жди от меня многого сразу, но и не отступай, не маши на меня рукой». Он прекрасно сознавал, что близость - это процесс.

КАРИН: Я отношусь к нашему браку, как к длительному раскрытию. Мы оба растем и сильно меняемся. Что мы знали, когда нам было двадцать? Я поняла, как узнать побольше о себе и о Эрле... Сначала вы даже не ведаете, чего именно вы не знаете друг о друге. Ведь нечем заменить годы, проведенные вместе, совместные переживания, общее развитие. Мне кажется, чем дальше, тем вы ближе. Мы сейчас ближе друг другу, чем были, когда поженились, именно благодаря времени, прожитому вместе.

Неважно, когда именно кто-то решил вступить в процесс сближения и насколько ему это удалось. Изменить жизнь может само решение начать процесс сближения. Такое решение можно принять в любое время, в любом возрасте. Неважно, добились ли вы успеха, важно только, что вы в пути. Близость - это делиться жуткими вещами, открывать свою уязвимость, раскрываться все больше, разбирать все новые и новые баррикады. Близость не в том, что вы имеете, а в том, что вы делаете. Именно поэтому близость растет и меняется: всегда есть что-то новое, к чему следует отнестись честно, или какое-нибудь событие, трогающее душу. Если пара непрерывно делится вновь возникающими чувствами, ее ощущение жизни как события и любовь друг к другу возрастают.

### **«СВЯЩЕННА» ЛИ ИНТИМНОСТЬ?**

Фактически в каждой культуре брак является религиозным таинством, каким он продолжает быть и в американской. Однако в наш высокотехнологичный век, когда даже для членов какой-либо церкви интимность духовно не вплетена в ткань

нашей коллективной жизни, что означает выражение «интимность священна»? Если близость действительно обладает некой священной или духовной составляющей, как это сказывается на повседневной жизни благополучных пар?

В самой глубине души мы все страстно мечтаем о цельности: чтобы все наши раны затянулись, чтобы цель жизни была ясна и чтобы не менее ясна была наша роль в достижении этой цели. Мы хотим, чтобы нам простили наши недостатки и полюбили нас такими, какие мы есть. Мы мечтаем о связи как с землей, так и с небом, мечтаем ощутить себя частью естественного цикла жизни. Мы хотим мира с собой и хотим черпать безусловную любовь из полностью заслуживающего доверия источника. Какие же возможности наш заасфальтированный, высокотехнологичный, ориентированный на достижения мир предоставляет нам, чтобы «откупорить» эти затаенные желания, чтобы выразить их или добиться исполнения?

В некоторых культурах, как когда-то, возможно, и в американской, такую возможность предоставляла религия. Однако теперь для большинства одним из немногих переживаний, которые позволяют погрузиться в этот более обширный религиозный вопрос, является романтическая любовь. При первой вспышке новой любви мы испытываем экстаз. Цель жизни моментально становится ясной. Мы чувствуем себя здоровыми, любимыми безо всяких условий, цельными и в мире с самими собой.

Писатель и философ Сэм Кин подчеркивает, что оригинальное значение эроса не ограничивалось одной сексуальностью. Это был «импульс, который заставлял все вещи томиться и стремиться к завершенности. Эрос двигал желудом, чтобы тот, как ему предначертано судьбой, стал дубом...» Сильная жажда стать большим, чем мы являемся сейчас, - такими, какими мы можем быть, - поддерживается любовью и обещанием любви.

Романтическая любовь пробуждает наши духовные стремления, потому что современное общество предлагает для них слишком мало других областей. Глубина и страстность интимной связи с другим человеком позволяют нам уловить отблеск нирваны и являются одним из немногих переживаний современной жизни, способных сделать это. Ощущение святости - это один из великих даров любви.

Но это может оказаться и ловушкой. Романтическая любовь может пробудить наше томление по священному, но никогда не сможет удовлетворить его. Смертному человеку не под силу сделать нас цельными, придать нам значение, а нашей жизни счастье, целенаправленность, глубину. Пока мы ожидаем всего этого от наших любовных отношений, мы обречены испытывать разочарование.

В благополучных супружеских парах есть баланс между глубиной и повседневным проявлением отношений, причем каждая сфера лишь усиливает другую.

Например, благополучные супруги часто и самыми разными способами прикасаются друг к другу. Физическая близость удовлетворяет, она приятна. Однако она также напоминает им обоим об их духовном союзе друг с другом. Их нежные прикосновения, их физическое раскрытие друг другу постоянно напоминают о «видении», с которого они начали свой общий путь, и которое продолжает вести их. Прикосновения говорят: «Я люблю тебя. Мне нравится, что мы вместе. Я чту тебя. Наша связь - маленькое чудо».

Благополучные пары часто поддерживают личное духовное развитие друг друга. Вендел сказал мне: «Я веду запись снов уже больше двадцати лет. Элизабет тоже, и мы часто делимся друг с другом своими снами и обсуждаем, что бы они могли значить». И он продолжил:

Каждую пятницу вечером мы устраиваем вместе нечто вроде любительских танцев. Это свободные движения, с помощью которых мы спонтанно создаем хореографическую композицию с одним или несколькими танцорами. Это забавляет, возбуждает и, кстати, является духовным переживанием. Будто мы празднуем нашу жизнь вместе.

Другие пары рассказывали, что они вместе ходят на семинары, занимаются медитацией, удаляются вместе в духовные приюты, читают и обсуждают духовные книги, в общем, поддерживают личную и духовную жизнь друг друга.

Таким образом, брак священен, поскольку соединяет личности на уровне их высших «я» навсегда и божественным образом.

Однако ваше полное участие в собственном браке имеет даже большую священную цель для всего человеческого рода,

поскольку трансформация сознания начинается с тонких индивидуальных перемен. Между тем, что психолог Карл Юнг называл «мужской» и «женской» силами космоса, существует глубокая психическая пропасть. Археолог Мария Гимбатес считает, что она возникла семь тысяч лет назад, когда воинственные патриархальные скифские племена вторглись в жизнь древних европейцев, которых она определяет как миролюбивых, любящих искусство людей, чьи божества были женского рода. Ученик Юнга Роберт Джонсон, толкуя миф «Тристан и Изольда», утверждает, что образ Бланшфлер «персонифицирует внутреннюю женскую душу Запада (гуманность)». «Ее смерть, - говорит он, - знаменует тот грустный в нашей истории день, когда патриархальная ножища полностью выпихнула женственность из нашей культуры и индивидуальной жизни».

Несмотря на то, что как «мужская» сила логики и власти, так и «женская» сила чувства и уязвимости скрыта внутри каждого из нас, мужчин и женщин, пропасть между мужским и женским до сих пор сказывается в конфликтах, которые мужчины и женщины ведут друг с другом. И в области культуры мы безусловно остаемся под доминирующим влиянием мужской силы. До того момента, пока нам не удастся достичь равного участия мужских и женских ценностей одновременно в индивидуальной и культурной жизни, мы останемся антагонистами при столкновении интересов вместо того, чтобы стать союзниками, дополняющими друг друга.

Поэтому священный долг каждого из нас - найти в себе и наших интимных отношениях жизненную, оздоравливающую смесь мужского и женского начал, поскольку каждый вносит свой вклад в эволюцию человеческого сознания и исцеление древнего раскола человеческой расы.

## **БЛИЗОСТЬ И СВОБОДА**

Если интимные отношения ограничивают свободу личности, они никогда не смогут сохраниться на всю жизнь. Человек, жаждущий полноценной жизни, ни за что не согласится на отношения, которые станут тюрьмой. Однако широко распространенный взгляд на близость гласит, что она лишает свободы и автономии.

Люди боятся интимности, потому что боятся оказаться поглощенными. Они избегают ее из страха потерять себя частично или целиком. На моих семинарах эта тема возникает постоянно. Одна женщина выразила это так: «Я боюсь, что, полностью отдаваясь другому человеку, я *сдамся* ему».

При прежних моделях брака для таких страхов были основания. Женщины навсегда отказывались от карьеры ради замужества и детей. Мужчины чувствовали себя в эмоциональной западне. Но то были браки по обязательству, без близости. В браках, где обязательства сочетаются с интимностью, люди не стремятся ограничить личный рост друг друга.

Если мы взглянем на благополучные пары, то увидим все, что угодно, кроме потери личной свободы. Благополучные браки соединяют индивидуальности, которые на уютном, приятном и безопасном фоне интимных отношении остаются совершенно независимыми и автономными. Связь для них не значит смешение. Они по-прежнему остаются двумя отдельными людьми, каждый со своей личной жизнью. Кроме обоюдных целей, у них остаются независимые индивидуальные цели плюс поддержка друг друга.

Джонатан женился на Элли в тридцать девять лет. Он рассказал мне:

До брака я боялся потерять свободу и независимость. Уверен, именно поэтому я так долго оставался одиноким. Меня мучил вопрос: «Как можно одновременно быть близким и свободным?» Он меня буквально преследовал... я даже написал Энн Лендерс! Однако желание жить с кем-нибудь вместе начало пересиливать мои страхи, и когда я встретил Элли, желание победило. Уверяю, все оказалось не похоже на то, чего я боялся. Могу сказать, что я не только чувствую себя близким и свободным, но ощущаю гораздо больше близости и свободы, чем когда я, будучи один, бросался в «любовь» с каждой второй женщиной. Пока я жил один, я был свободен распорядиться собственной жизнью, но свободным я не был, потому что слишком много энергии уходило на беспорядочные связи. Периодически я сближался с женщинами, но останавливался на пороге, потому что все это было временно... Я не потерял себя. Наоборот: приобрел нечто, чего

не знал прежде. От меня теперь зависит жизнь других людей! Мне это нравится... Теперь я знаю ответ на мучивший меня вопрос. Как можно одновременно быть близким и свободным? Просто будьте.

Недавно мне позвонил друг, чтобы поделиться радостью от новой идеи по расширению их с женой маленького бизнеса. Этим двум людям необходимо быть вместе, чтобы все пошло так, как они задумали. Они не то что осаживают, а скорее подталкивают друг друга двигаться дальше. Они процветают потому, что они есть друг для друга, - как индивидуальности и как пара.

### **ВОСПОЛНЕНИЕ «ПРОБЕЛА В ИНТИМНОСТИ»: ПЛАН, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ**

В настоящее время разница между восприятием интимности мужчинами и женщинами хорошо осознана. Однако до сих пор под влиянием тех времен, когда суровым и бесстрашным мужчинам приходилось уходить на охоту, а более слабым и мягким женщинам оставаться у очага, чтобы кормить детей, женщины гораздо больше заинтересованы в интимности, а также лучше чувствуют и выражают ее, чем мужчины.

И все-таки, ко всеобщему облегчению, наметился сдвиг. Мы живем в такой исторический период, когда уже существуют и повод, и необходимые знания для того, чтобы восполнить этот пробел.

Прежде всего разберемся, что такое «пробел в интимности».

#### **Классический «пробел в интимности»**

«Пробел в интимности» возникает, когда один из партнеров (как правило, но не всегда женщина) больше стремится к близости, чем другой.

ДАНА: Я считаю своего мужа Яна человеком, который ценит чувства и выражает их мне. Однажды я ощутила себя отдалившейся, недосыгаемой для него. Он казался полностью погруженным в работу и перестал обращать внимание на свои чувства ко мне. Я решила поговорить с ним. Я надеялась, что он скажет в ответ: «О, Дана, спасибо, что ты заговорила об этом. Я действительно витал где-то, и мне тоже от



этого плохо. Мне тяжело, когда я забываю о своих чувствах и о тебе». Дальше воображение рисовало, как он берет меня на руки и говорит мне все то, о чем молчал пару недель.

Я не могла ошибиться сильнее. Вместо благодарности Ян встревожился и начал защищаться: «Дана, я решительно не понимаю, о чем ты. Ты же знаешь, что я люблю тебя. Просто сейчас голова у меня полностью занята другим. Честное слово, ничего не могу поделать. Мне кажется, наши отношения совершенно изумительны. Может, прекратим этот разговор? Для меня это дополнительный повод для беспокойства. Я этого сейчас просто не потяну».

Я искренне изумилась. Ведь мне казалось, что разговор, поднятый мной, поможет! Я считала, что ему также не хватает меня, как и мне его.

Практически у каждой супружеской пары случались подобные разговоры. Мужчины чувствовали, что на них давят и их порицают, причем совершенно незаслуженно, потому что они просто *не могут* говорить о своей внутренней жизни, как хотелось бы их женам. Женщины были разочарованы, раздражены и чувствовали себя заброшенными. Обеим сторонам казалось, что они правы, а другие ошибаются. Оба супруга чувствовали непонимание и, хуже всего, отдалялись друг от друга: происходило как раз противоположное тому, чего им хотелось.

Подавляющее большинство конфликтов по поводу «пробега в интимности» имеет одни и те же основные характеристики:

1. Женщина просит от мужчины «больше». Все женщины знают, что такое «больше». Им не приходится объяснять это друг другу. Но им приходится объяснять, что они имеют в виду, мужчинам. Они подразумевают больше близости, больше *вербальной* интимности, больше внимания, большей сосредоточенности, больше чувств, больше выражения чувств, больше души, больше свидетельств любви, больше контакта.

Когда женщина обращается к мужчине со словами «давай поговорим», она возбуждена, полна ожидания. Но мужчина часто вздрагивает, когда слышит это. Морщится. Он не чувствует приглашения; ему кажется, что его порицают, на него нападают. Он ощущает себя в опасности.

2. Оба молчаливо признают, что женщина обязана объяснить, чего она хочет. Она пытается, но это ей не удается. Мужчина по-прежнему реагирует неадекватно, считает, что его критикуют.

3. Женщине кажется, что она сходит с ума. Он прав. Она хочет чего-то несбыточного.

4. Мужчина уходит, чувствуя свою «правоту», что его мировоззрение получило поддержку. Женщина уходит, чувствуя раздражение. Стоит ей немного остыть, как она понимает, что не сумасшедшая, однако знает, что он по-прежнему в этом уверен. Она попала в классическую двойную петлю: если она попросит того, чего хочет, он начнет защищаться и еще больше отдалится. Если же она не попросит, то ничего не получит, потому что он и не подозревает о проблеме. Как выразилась одна женщина: «Я готова дать ему место и время побыть одному, как ему хочется. Но если я дам ему это, даст ли он мне близость? Сомневаюсь».

АНДРЕА: Это парадокс. Полагаю, основная причина, по которой мой муж не ощущает проблемы в данной области, мое хорошее отношение. Я часто говорю, насколько люблю его, а когда намекаю, что охотно услышала бы от него то же самое, он бурчит: «Я же тебе все время повторяю». Он никогда этого не делает. Но у него не возникает необходимости выражать свою любовь, поскольку об этом забочусь я.

Женщины ждут, что, если они изложат свое желание достаточно ясно, мужчины откликнутся и тоже насладятся близостью. Однако психолог и писательница Лилиан Рабин говорит:

Проблема заключена не в том, чего не говорят мужчины; ее корни не здесь, а в том, что, совершенно естественно, происходит так «далеко» от сознания, что оно его не достигает. Ибо мужчины слишком хорошо усвоили уроки детства - опыт, который учит их подавлять и скрывать внутренние мысли, желания, потребности и страхи, даже не замечать их. По этой причине естественно, что внутренние мысли и чувства, так легко доступные женщинам, в целом недостижимы для мужчин. Когда мужчина говорит: «Я не знаю, что я чувствую», он вовсе не обязательно непреклонен или скрытен. Более чем вероятно, что он говорит правду.

### Современный сдвиг в решении проблемы «пробела в интимности»

Набирающее силу мужское движение в основном направлено на возрождение чувств мужчин. Мужчины в массе своей начали осознавать, насколько они были угнетены навязанными ими моделями мужества. Женщин побудил сбросить груз патриархального угнетения в первую очередь гнев; мужчин сейчас начинает волновать чувство сожаления. Когда они заглядывают внутрь себя, то вот что обнажается.

Предполагается, что мужчины должны наследовать «значение» и утверждаться через труд. Однако мир труда устроен так, что может дать истинное удовлетворение только весьма ограниченному кругу людей. Большинство рабочих не пользуется в полной мере свои таланты и не слишком хорошо вознаграждается за свои достижения. Рабы своей чековой книжки, огромная часть мужчин подавляют свои истинные страсти, чтобы удовлетворять определениям успеха и мужества. Когда мужчины честно отдают себе отчет в своих чувствах, они признаются в неудовлетворенности, в том, что им не удалось достичь «значения» или выразить суть своей личности. Ничего нет удивительного в том, что они стесняются выражать свои чувства, если эти чувства мучительны. Как сказал мне один мужчина:

Единственное, что может вызвать слезы на моих глазах, это известие, что мужчина бросил работу в корпорации ради занятий с детьми, живописи или садоводства... Меня трогает, когда люди способны быть свободными настолько, чтобы жить в соответствии со своими глубинными стремлениями. Это случается так редко.

Мужчины мечтают о тесной связи со своими детьми; они больше не хотят доверять растить их только женщинам. Они горюют, что у них никогда не было подобных отношений с собственными отцами. Они завидуют той глубокой и нежной дружбе, которой женщины связаны друг с другом. И их не удовлетворяет та ступень, которая им отводится в соответствии с их делами.

Превыше всего мужчинам хочется знать, как любить женщин, и хочется быть любимыми ими. Все в большей степени

мужчины стремятся к эмоционально наполненной жизни, причем самостоятельно, а не только потому, что этого хотят от них женщины.

Это беспрецедентный, вызывающий волнение исторический момент. Так как же использовать его, чтобы получить наилучшие результаты?

Первый этап состоит в необходимости осознания как мужчинами, так и женщинами чудовищности того, с чем столкнулись мужчины. Мужчинам нужно любить себя и проявлять терпение к себе, а от женщин требуется изменить свое возмущение и гнев по отношению к мужчинам на чувство эмпатии.

### **Насколько важно для мужчин «сохранить лицо»**

Всего двадцать пять лет назад (наносекунда для истории человечества) мы решили, что для мужчин будет лучше, если они откажутся от того, что создавалось тысячелетиями эволюции, и быстренько превратятся в нечто такое, что более нам по нраву. Нормы, которые прежде считались добродетелью, мгновенно превратились в проклятие. Нам следует отдавать себе отчет в том, что перед мужчинами встала сомнительная задача.

Не случайно они превратились в специалистов по сокрытию эмоций. Это умение требовалось для диких забав и защиты семей. Оно осталось полезным и в индустриальном мире, где труд утомителен и служит, как правило, удовлетворению чужих стремлений. И сегодня в корпоративном, бюрократическом, предпринимательском, спортивном мире, где вращается подавляющее большинство мужчин, от них требуется достигать, побеждать и добиваться успеха любой ценой.

Очень долго фасад с надписью «я велик, и все о'кей» оставался для мужчины единственным и естественным способом приспособиться к жизни. Требование измениться потрясает самые основы их системы.

Предполагается, что мужчины сильны. Просить их стать ранимыми - полное отрицание того, чем они привыкли быть. Разумом они могут ценить чувства, однако практически не имеют понятия, что значит «чувствовать» и на что это похоже. Должны ли они полностью отказаться от силы? Можно ли приобрести одно, сохранив другое? Как им не потерять себя

или ощущение безопасности, если они откажутся от знакомого, хорошо освоенного типа поведения?

Мужчины интуитивно сознают, что если они позволяют себе чувствовать, то непременно ощутят боль: сожаление о чувствах, которых им уже не успеть узнать, старые детские раны, ощущение неадекватности, отвергнутое™ и страха. Они вполне понимают (или могут понимать), что, подавляя чувства, они подавляют их все, поэтому радость близости достижима для них только в тесной связи с риском душевной боли. Однако этот риск кажется чудовищным любому мужчине, и мы не должны умалять значения этого фактора.

Итак, мужчины находятся меж двух огней. Женщины до сих пор хотят иметь дело с сильными и удачливыми мужчинами, поэтому мужчинам ясно: «Если я не стану выражать свои чувства, она отвергнет меня, потому что я недостаточно рафинирован, но если я выскажу свои страхи и сомнения, она отвергнет меня оттого, что я слаб».

В данный исторический момент мужчины находятся в некоем «насыщенном вакууме». Природа психологических и духовных изменений такова, что вы не можете избрать новый путь, пока полностью не откажетесь от старого способа существования. Период, когда вы оставили знакомую, ставшую удобной манеру поведения, однако еще не полностью сжились с новой, и является «насыщенным вакуумом». Вас охватывает чувство ужасающей пустоты. Вы отважились бросить старое, переставшее служить вам и в награду получили ощущение потерянности, беспокойства, смятения и страха. Преодолеть этот вакуум позволит только вера в то, что пустоту можно заполнить гораздо лучшим содержимым, чем прежде.

В данный момент мужчины как раз пребывают в такой пустоте. Модели нового мужчины пока не существует. Они не знают, на что им равняться, и не знают, как найти идеал. Кроме того, им трудно решиться выразить обуревающие их сомнения.

Мы все верим, что для мужчин существует лучший, чем прежний, идеал: цельный человек, которого не принуждают прятать какие-либо стороны своего реального «я», который идеально сочетает свои истинные мужские и женские каче-

ства. Но насколько же нов этот образ! В обществе имеются пока только самые первые, пробные образцы. Алан Альда? Роберт Блей? Где, спрашивается, мужчины могут *научиться* тому, какими им быть? Как им узнать, на что они будут похожи?

Мужчины уже многому научились друг от друга. В тот период, когда женщины делали первые шаги в своем движении, мужчины соединялись под влиянием общих переживаний по поводу «отсутствующих» отцов и неадекватных представлений о «настоящих» мужчинах.

Однако я верю, что мужчинам тоже захочется обратиться к женщинам. Нам предстоит общая борьба. В поисках нового мужчины оба пола должны рассматривать друг друга в качестве союзников. Я поняла, что это уже происходит у благополучных пар, у которых я брала интервью; я надеюсь, что такой подход неизбежно заполнит «пробел в интимности».

### **Женщины в роли эмоциональных наставников мужчин**

Мне кажется, настало наконец время, чтобы мужчины и женщины повернулись друг к другу, а женщинам пора предложить стать эмоциональными наставниками мужчин.

Такой план вполне логичен. Женщины умеют то, чему пытаются научиться мужчины. Это пойдет на пользу обоим полам, поскольку женщинам тоже хочется, чтобы мужчины стали более эмоциональны. Однако именно поданной причине план сопряжен с риском: раз женщины лично заинтересованы в результате, они могут быть плохими учителями.

У многих женщин уже есть опыт руководства мужчиной в его попытках стать более чувствительной личностью, поскольку подобное «неофициально» происходит во многих браках. Слишком часто это заканчивалось полным поражением: либо женщина чувствовала, что она дает больше, чем получает, и обижалась, либо мужчина ощущал, что его порицают, на него давят, и начинал сопротивляться. Поэтому встает вопрос: можно ли найти способ избежать опасностей, скрытых в эмоциональном руководстве, и воспользоваться предлагаемыми им возможностями?

В моей книге «Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?» я рассматривала тактики, которые женщины невольно используют, раздражаясь из-за того, что никак

не могут найти нужных мужчин, - тактики, исходно обреченные на поражение; спрашивать, чего мужчины хотят; не спрашивать этого; разыгрывать «недоступность», использовать «эмоциональный шантаж», нотации, наказание, отрицать их потребности. Итак, если эти тактики плохи, то что же делать?

### **Руководство по эмоциональному наставничеству**

1. Стремление к отношениям, включающим эмоциональное руководство, должно быть взаимным. Оба супруга должны верить, что выиграют от этого. Мужчины, будьте уверены, что у вас есть собственные причины для желания измениться. Если у вас нет серьезного мотива ради собственного блага открыться для близости, то наставничество вашей жены превратится в придирки, и оба вы кончите обидой. Вы не сможете развивать свое умение быть более близким так, чтобы угодить своей спутнице жизни.

Женщины, откажитесь от всякого чувства гнева, обиды или превосходства в данном вопросе. Воспользуйтесь своим кладом эмпатии и понимания. Помните, какие гигантские перемены предстоит совершить вашему супругу. Подумайте о том, как повлияла его семья на то, что он стал таким, каков есть. Вы сможете руководить и наставлять с ощутимым эффектом лишь в том случае, если будете терпеливы и снисходительны.

2. Запомните разницу между мыслью и чувством и практикуйтесь в «языке чувств».

Не забывайте про основное правило: если предложение начинается с «мне кажется, что...», это почти наверняка не чувство, а мысль. «Мне кажется, ты прошлой ночью была эгоистична», - мысль. (Кстати, это заявление скорее «за другого», чем «за себя», что, как мы говорили выше, не способствует улучшению общения.) «Я чувствовал себя прошлой ночью невидимкой», - заявление о чувстве.

Простая формула «я чувствую» фактически всегда позволит вам выразить свои эмоции, будь то теплота, чувство близости, гнев или печаль. Поскольку она проста, именно с нее лучше всего начать тренироваться говорить на «языке чувств».

Раз мужчины не привыкли говорить о чувствах, их словарный запас в этой области часто ограничен. Поэтому я предлагаю

гаю список терминов, чтобы дать вам толчок. Считаю полезным при обсуждении чувств исключить слова «плохо» и «хорошо». Я всегда стараюсь заставить себя (и других) выражаться определеннее. Вот несколько синонимов слов «хорошо» и «плохо».

*Хорошо*

приятно	сладостно	мило
желанно	захватывающе	бодряще
соблазнительно	торжественно	пленительно
трепетно	восторженно	замечательно
восхитительно	увлекательно	удачно
заманчиво	чудесно	зрело
оптимистично	радостно	тепло

удовлетворительно

*Плохо*

ГНЕВ	УГНЕТЕННОСТЬ	СТРАХ	ОБИДА
взволнованно	уныло	небезопасно	больно
раздраженно	грустно	панически	разочарованно
скверно	мрачно	нервно	оскорбленно
	несчастно	отчаянно	
расстроено	растерянно	тревожно	болезненно
взбешенно	паршиво	испуганно	расстроено
яро	удрученно	кошмарно	оглушающе
возмущенно	расстроено	угрожающе	жалко
негодующе	сокрушенно	боязно	огорченно
	горестно	мучительно	горько
	тягостно	ужасно	
	подавленно	жутко	
		одионо	

**3. Женщины:** самое главное, что вы можете сделать, чтобы научить своего спутника жизни испытывать и выражать чувства, это просто спросить его, как он себя чувствует. Стратегия элементарная, но удивительным образом упускаемая из виду.

Начните с расспросов партнера по поводу положительных эмоций. При этом обязательно дайте ему образец, рассказав предварительно о своих чувствах. Например: «Мне так понра-



вилось ваше угощение! Я сразу почувствовала, что меня любят и обо мне заботятся. Какое счастье, что у тебя такая большая семья, которая так хорошо ко мне относится. А тебе понравился вечер?»

Не забывайте, что - хотя не по его вине - «язык чувств» может восприниматься вашим партнером, как иностранный. Он, вероятно, почувствует себя неловко, начнет обороняться... из-за боязни не справиться с тем, что вы от него хотите.

Ваша задача сделать так, чтобы разговор не вызывал у него *тревоги*. Он должен знать, что никакие его слова не вызовут нападок, попыток унижить, обидного смеха. Объясните, что вы хотите его о чем-то спросить, *но это не значит, что его поступок вами порицается*; особенно это важно, если вы хотите обсудить чувства, касающиеся вас двоих.

Ни в коем случае не выказывайте своего превосходства над учеником. Это не должно быть похоже на отношения профессор/студент или доктор/пациент, когда один знает все, а другой ничего. Думайте о себе, как о помощнике или гиде, но не как об инструкторе. Ваша роль заключается в том, чтобы помочь вам обоим чаще уделять внимание чувствам. Расскажите о своих эмоциях, спросите о его и выслушайте с истинным пониманием и эмпатией.

Помните, что иногда ваша помощь может вызвать у вас чувство обиды, невзирая ни на какие договоры. Когда вы просите подругу помочь вам соблюсти диету, вы все же обидитесь на нее, если она скажет: «Ты действительно собираешься это съесть?» То же самое происходит и при эмоциональном наставничестве. Не попадайтесь в ловушку обиды.

Не начинайте разговор о положительных эмоциях, если вы хоть немного рассержены друг на друга. Если кто-то из вас до сих пор не остыл, безобидного обмена эмоциями не получится. Для обсуждения отрицательных эмоций воспользуйтесь свободным обсуждением чувств (способы показаны в предыдущей главе), причем участвуйте в нем как равные партнеры, а не как ученик и наставник.

Женщины, я предостерегаю вас весьма серьезно: никогда не пользуйтесь эмоциональным наставничеством ради того, чтобы избежать признания существенных различий между мужчинами и женщинами. Помните, что для мужчин естествен-

но замыкаться время от времени в себе, витать в облаках, с головой погружаться в какое-либо дело. Если все остальное время ваш спутник жизни близок с вами, то все вышеперечисленное не свидетельствует о «пробеле в интимности».

Если задача мужчин в том, чтобы больше чувствовать, то задача женщин - меньше придираться. Подавляющему большинству женщин необходимо поработать над тем, чтобы принять своего спутника жизни таким, каков он есть.

Вы сделаете ваши отношения надежнее в сфере интимности, если научитесь воспринимать периоды замкнутости вашего спутника жизни не как личную обиду. Если он кажется отдалившимся, обособленным от вас, то может в этот период справляться со стрессом, решать проблему или просто «перезаряжать батареи». Дайте ему отойти, поддержите его этим. Воспользуйтесь такой возможностью, чтобы спокойно побыть наедине с собой. Поймите, что небольшое «отступление» вашего супруга не имеет ничего общего с отношением к вам. Это нормальное мужское поведение. Оно позволяет им быть довольными собой и способными на что угодно - качества, которые вам очень нравятся в мужьях. Чем больше свободы вы предоставите им в «период отдаления», тем счастливее они себя почувствуют и тем настойчивее будут добиваться связи с вами.

4. *Мужчины:* когда ваша супруга хочет поговорить с вами об «отношениях» или просит вас чаще говорить о любви, о чувствах, поймите, что она не порицает вас. Скорее она тянется к вам, хочет ощутить близость. Она самым правильным образом делает то, что хорошо умеет: поддерживает эмоциональную сторону вашего брака. Если вас охватило напряжение, если вы чувствуете, что на вас нападают, если начинаете защищаться высказываниями типа «я ведь тебя обнимаю; говорил же, что люблю», то расслабьтесь. Можете сказать ей: «Я чувствую себя обвиняемым, и мне это не нравится». Одно это уже может ослабить неприятные ощущения.

Будьте открыты словам вашей супруги. Встречайте их с позиции: «Она просит меня об одолжении. Я могу попробовать исполнить ее желание. Мне приятно, что она просит. Я могу кое-чему научиться у нее». Выслушайте жену очень внимательно. Не старайтесь немедленно исполнить ее жела-

ние. Просто слушайте. *Дайте ей понять, что услышали, перефразировав ее слова.* Такой ответ будет значить для нее больше, чем все, что вы могли бы еще сказать. Затем постарайтесь исполнить ее просьбу. Если поможет, «уйдите» на несколько минут в себя и разберитесь в своих чувствах, а потом постарайтесь как можно лучше выразить *их* словами.

Большинство мужчин не понимает, почему вербальное выражение любви так важно для женщин. Как сказал мне на консультации много лет назад один человек: «Если моя жена не понимает, что я люблю ее, из того, как я занимаюсь с ней любовью, то это ее проблема, а не моя. Не знаю, что ей еще нужно».

Как мы уже подчеркивали, женщина хочет *вербальных* выражений любви от своего партнера не потому, что не уверена в его любви, и не потому, что боится, будто ее не любят, а потому, что слышать о любви доставляет ей удовольствие. Слова позволяют ей ощутить любовь мужа. Жена человека, чьи слова я только что цитировала, задала ему вопрос: «Чем отличается любовь, которую никогда не высказывают, от полного ее отсутствия?»

Психолог Александр Лоуэн, автор книги «Депрессия и тело», говорит:

Чувства - это жизнь внутренняя, выражение переживаний - внешняя. Использование этих простых терминов позволяет понять, что для ощущения полноты жизни необходима богатая внутренняя жизнь (богатая чувствами) и свободная внешняя жизнь (свобода переживаний). Ни одна из них, взятая в отдельности, не может принести полного удовлетворения. Возьмем, к примеру, любовь. Чувство любви - богатое чувство, но выражение ее словами или поступками - радость.

Джордж Элиот в письме к другу говорил:

Мне нравится не только быть любимым, но и слушать, что меня любят. Уверен, что ты тоже так считаешь. Царство молчания простирается за гробом. Мы же в мире света и речи, и я позволю себе сказать, что ты очень дорога мне.

Разговор о любви, кроме удовольствия, может значительно увеличить ваш опыт в этой области чувств. Вы неожиданно увидите то, о чем не подозревали или на чем не сосредоточивали своего внимания прежде.

ТАЙЛЕР: Недавно мы гуляли и разговаривали. Пети сказала, что ей нравится, как я отношусь к своему брату. По ее мнению, мое поведение внушает настоящую любовь. Мне было приятно, однако мы женаты уже шестнадцать лет, а я впервые узнал, что она обратила на это внимание.

подавляющему большинству мужчин приходится принимать серьезное решение, прежде чем поговорить о своих чувствах; это желание не возникает у них естественным образом. Пользуясь любящим и направляющим руководством своей супруги, вы сможете открыть для себя совершенно новую грань в жизни.

5. Существуют два вида обучения. Первый метод используется при обучении игре на пианино: вы повторяете одну и ту же фразу или отрывок снова и снова, постепенно постигая то, что учили вчера и позавчера. Улучшение происходит постепенно.

Ощущения от обучения езде на велосипеде совершенно другого рода. Вы можете пробовать снова и снова без всякого видимого успеха. Десятая попытка, бывает, выглядит даже хуже, чем первая. Но затем в один прекрасный момент все складывается, и вы приобретаете умение, утратить которое уже нельзя. Пусть первые попытки казались бесплодными, однако без них не произошло бы прорыва. Такой метод обучения следует продолжать даже при видимом регрессе.

Развитие личности больше похоже на обучение езде на велосипеде, чем игре на пианино. Вы можете снова и снова браться за что-то при кажущейся бессмысленности. Однако затем, в один прекрасный момент, вам покажется, что вы умели это всю жизнь. Как наставнику, так и ученику не следует забывать о подобном феномене и необходимо сохранять терпение и веру, даже если нет видимого прогресса.

6. Периодически давайте оценку своему эксперименту по эмоциональному наставничеству. Такая оценка также будет разговором о чувствах. Вам надо каждому выставить оценку самому себе, а не друг другу. Женщины, учтите, что успехи вашего партнера не должны измеряться по некоей установленной вами абсолютной шкале. Вы учите его идти навстречу не вашим, а собственным желаниям. Только он сам может судить, изменилось ли его самочувствие к лучшему.

Эмоциональное наставничество является полуреволюционной стратегией, которая поможет нам вместе выработать новый тип отношений между мужчинами и женщинами, основанный на равенстве и более полном равновесии между мужскими и женскими чертами нашей психики. Самое главное - это признание того факта, что в поиске более тесной близости мужчины и женщины могут быть союзниками.

### **Эксперимент**

*Женщины: Начиная со следующей недели, каждый раз, как вы обнаружите, что порицаете или чего-то требуете от своего партнера, пусть самым ненастойчивым образом, немедленно садитесь и записывайте, в чем состоит проблема. Для этого постоянно носите с собой бумагу и карандаш, а вечером переписывайте все в вашу тетрадь. Через две недели просмотрите список и спросите себя: «Что из этого я могу оставить без внимания, просто приняв своего мужа таким, каков он есть?» Со следующей недели старайтесь принять с любовью все черточки характера вашего мужа. Как можно чаще заверяйте его в своем добром отношении к нему.*

*Мужчины: В течение следующей недели начните с вашей супругой разговор о ваших чувствах друг к другу. Сводите ее на ужин, на прогулку или предпримите загородную поездку. Расскажите ей о разных чувствах, которые вызывают в вас она и ваш брак. Каждый день в течение недели непременно давайте вашей супруге вербальные доказательства близости. Скажите, какие чувства она в вас пробуждает. Потренируйтесь открывать свои чувства в тот момент, когда испытываете их.*

Близость - это плод вашего обоюдного стремления к связи.

Дар жизни дан нам не для того, чтобы оставаться в изоляции друг от друга. Однако, как ни странно, спустя сотни и тысячи лет человеческой истории мы до сих пор изучаем границы интимности. Мы сделали замечательные успехи в исследовании окружающего пространства, что для нашего странного западного сознания кажется безопаснее, чем постигать таинственные царства собственного и чужого внутреннего мира. Тем не менее теперь, когда мы вооружены новыми теориями и побудительными мотивами, у нас появилась беспреце-

дентная возможность освоить орбиты, которые касаются лично нас. Для этого не требуется громадных затрат из государственного бюджета; нужны только время, смелость и общество друг друга.

Каковы границы нашего собственного интимного опыта? Иногда вам может казаться, что вы уже достигли предела: «Неужели можно быть ближе, чем сейчас?» Однако интимность многолика, исследование различных ее граней займет целую жизнь.

Помните, что тот вид близости, который мы изучаем сегодня, совершенно нов, поэтому наш опыт вносит вклад в общую эволюцию. Не забывайте, что близость интегрально связана с любовью к себе, что развивать одну - значит развивать другую. Пользуйтесь малейшей возможностью глубже раскрыться перед вашим партнером, чтобы постепенно заполнился «пробел в интимности» между вами; полнее радуйтесь вашим интимным переживаниям, пользуйтесь свободой, которую открывает перед вами близость.

Ваши интимные отношения - непрерывное приключение. Насладитесь им.

**БИОЭНЕРГЕТИКА**  
**ЛЮБВИ**

---







**В.В. Бойко**

## **БИОЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ<sup>1</sup>**

### **ТЕСТИРОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ УДАРОМ**

Человек родился. С первым глотком воздуха стартуют все программы его жизнедеятельности в реальном пространстве и времени. Включается и главнейшая из генетических матриц-программа воспроизводства потомства. Ее реализация целиком и полностью связана с эмоциональной энергией. Впрочем, начнем все по порядку, как задумано природой.

Природа наделила новорожденного полом. Именно с этого факта начинается его конкретное участие в извечном процессе продолжения рода - мужчине и женщине в нем отведены разные роли. До поры до времени программа воспроизводства вида как бы не действует, но постепенно готовится к реализации. Тайно возвращаются заложенные в нас потенции, изредка давая о себе знать в форме детского сексуального любопытства.

И вдруг дремавшие силы просыпаются, генетическая матрица запускается на полный ход. Наступил момент полового созревания. В современную эпоху у девочек это происходит в возрасте 12-13 лет, у мальчиков чуть позже - 14-15. Наука утверждает, что возраст половой зрелости периодически меняется, приходит в среднем на 2-3 года раньше или позже. Половое созревание обусловлено эндокринным «сдвигом». Качественно по-новому начинают функционировать органы внутренней секреции, пробуждающие половое влечение и последующие элементы программы воспроизводства вида. Попадая в кровь и воздействуя на подкорковые образования в мозгу, секреты провоцируют прилив энергии. Затем происхо-

<sup>1</sup> В.В. Бойко. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М. 1996.

дят процессы, которые обычно остаются незамеченными и не получают должной оценки.

Прилив энергии вызывает *мощный энергетический удар*, который испытывает на себе молодая психика. Зачем? Для чего в программу воспроизводства вида заложено резкое изменение энергетического контура?

Во-первых, природа в этот момент подвергает каждого из нас энергетическому тестированию. Она как бы задает человеку вопрос: ты энергетически вынослив или нет?

Действительно, люди по-разному переносят испытание энергетическим ударом, что и обнаруживается в поведении влюбленных. Можно вести речь о двух, по крайней мере, «моделях» поведения влюбленного.

Первую условно назовем *«вдохновение»*: человек испытывает прилив интеллектуальных и творческих сил, активно реализует свои потенциалы, превосходя самого себя. Таким образом, энергетический удар сопровождается состоянием *экзальтации*. Экзальтированный влюбленный(ая) активно стремится к объекту своих чувств, преодолевает препятствия. Если не стихи, то хотя бы записки сочиняет. Придя на свидание, блещет умом, рассказывает интересные истории, с удовольствием привирает. Своей энергией заряжает партнера(шу).

Другая «модель» поведения влюбленного - *«расторженность»*. Для нее характерны спад сил, ограничение потребностей и интересов личности в плоскости «я и любимый человек», некоторое притупление интеллекта и эмоций. Это явление *рефрактерности* - кратковременное снижение психической активности вслед за приливом энергии, потенциалом действия. Влюбленный неуверен в себе, при встрече с объектом своей страсти теряется. В народе о таких состояниях любовного переживания говорят: «душа обомлела», «сердце остановилось», «дыхание перехватило».

Например, «рефрактерный» парень, встретив в компании понравившуюся ему девушку, не решается заговорить, пригласить на танец. После вечеринки корит себя за трусость: «Даже телефон не узнал». Сколько «рефрактерных» встреч случается каждый день в электричках, автобусах и трамваях. Оба чувствуют, что нравятся друг другу, но прилив эмоций блокирует все остроумие, смелость, естественность поведения.

Совсем иначе чувствует себя в подобной ситуации «экзальтированный» типаж. Он не упустит «свое» трижды на день: и комплимент скажет, и классика процитирует, и телефонами обменяется.

Почему же мы по-разному реагируем на энергетические удары, сопровождающие любовные завязки? Дело в том, что «ее величество» природа заинтересована в определенном подборе пары: сильный должен выбрать себе слабого, и наоборот. Ей, природе, не надо, чтобы энергетически сильный соединился с таким же сильным. Такое содружество биологически неустойчиво, не обеспечивает полноценное воспроизводство вида. Сила плюс сила, повторившаяся в потомстве, ведет к нарушению энергетического баланса в популяции.

Житейская практика также показывает неустойчивость равносильной пары. Еще на стадии ухаживания два энергетически сильных индивида начинают конфликтовать, соперничать за главенство. Она: «Я так хочу». Он: «Нет, будет по-моему». Игнорировав веление природы и заключив брачный союз, энергетически сильные - «вдохновленные» - партнеры подвергают себя серьезным испытаниям. Высока вероятность расторжения брака. Когда они будут разводиться, то, по обычаю, сошлются на социально отработанный вариант - на несхожесть характеров. Однако лишь незнание подлинной причины мешает им признаться: «Прости нас, мать природа, мы не ведали твоих законов».

Биологически нецелесообразно продолжать род двум обладателям слабой энергии. Если встречаются «рефрактерные» типы, то часто им затруднительно установить контакты, оба не решаются сделать первый встречный шаг. В таких случаях порой нужны посредники, роль которых играют друзья и подруги. Они подталкивают влюбленных к встрече, создают им для этого особые условия. Например, приглашают, как бы невзначай, в одну компанию, усаживают рядом за столом. Глядишь, выпьют по рюмочке и осмелеют.

Будет ли благополучной их семейная жизнь? Вполне возможно. Однако более вероятно, им сложно будет решать серьезные проблемы, выполнять трудоемкие хозяйственные работы. Неуютный дом, неотлаженный быт, неухоженные дети - такая обычная цена ошибки в энергетическом подборе пары.

Поведение представителя «рефрактерного» типа порой сложно понять, поскольку оно определяется разными мотивами. Личность словно выписывает «зигзаги»: «зиги» сексуально мотивированы, а «заги» мотивированы страхом или агрессией. Ритмическая смена «зигов» и «загов» способна вызвать замешательство у самого смышленного и выдержанного партнера.

Двойственность поведения «расторженного» типа-одна из причин так называемого «дружеского изнасилования». Жертва так или иначе поощряет соблазнителя: садится к нему в машину, идет с ним в ресторан или на квартиру «выпить чашечку кофе», принимает похотливые взгляды, позволяет поцелуи - целая обойма «зигов». Когда же соблазнитель распалается, «жертва» делает решительный «заг», который воспринимается партнером как символ скромности или как минутное отступление от обоюдного желания. При разбирательстве дела в суде «жертва» прикидывается наивной: «Я не помышляла о сексе и не знала, что у него на уме».

Некоторые современные исследователи склоняются в пользу так называемых «энергетических векторных пар». В этих парах один из партнеров доминирует, а другой дополняет его, способен к сотрудничеству, подчинению, умеет выполнять роль ведомого.

Энергетический вектор представляет собой некоторую воображаемую линию, олицетворяющую возрастающую силу, энергию. Каждый вышестоящий на этой линии доминирует над непосредственно нижестоящим.

Близ расположенная пара на этой линии и есть «векторная пара». Ее объединяют «векторные отношения»: энергетика пары действует как единая и созидаящая сила. Вот почему «векторные пары» обладают устойчивостью, проявляют совместное творчество, достигают высокой интеллектуальной отдачи, организованности действий.

«Векторные отношения» могут возникать в случае удачного энергетического подбора не только супругов, но и творческих пар, соавторов произведений, научных открытий. Некоторые ученые считают, что принцип «векторных отношений» лежит в основе существования не только представителей одного вида, но сосуществования разных видов. Так, тигр мо-

жет быть побежден быком, бык - собакой, собака - петухом; петух - котом. Обезьяны страшатся змей, но змеи опасаются коз, потому что змеиный яд на них не действует и т. д. В животном мире отношения «силы - слабости», то есть кто кого боится, образуют «векторное кольцо».

Нечто похожее имеет место в отношениях мужчины и женщины. Причем природа настолько тщательно заботится о том, чтобы энергетически сильный оказался в паре с менее сильным, что она продублировала свой принцип еще и на физическом уровне. Ведь особь одного из полов у всех видов крупнее особи другого пола. Обычно самец крупнее и, следовательно, сильнее самки. Исключение составляют некоторые виды, у которых самка является сильным полом, например, у мухоядных мух, у богомолов, но в принципе не важно, кто сильнее: главное, чтобы особи различались силой.

Очевидно, вариации в силе позволяют одной особи всегда доминировать и пользоваться этим, в случае необходимости, при совокуплении.

Если же силы будут равны, это создаст дополнительное препятствие для появления потомства. Попробуй подгадай момент, когда обоим - ей и ему - одновременно захочется заняться любовью. Тут нужна гарантия акта, и она дана в форме подчинения желанию более сильного. Петух всегда покрывает курицу.

Однако продолжим рассуждения по поводу энергетических явлений в период половой зрелости.

Во-вторых, энергетический удар вызывает изменение режимов психического отражения. Ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и воображение - все познавательные психические процессы протекают у влюбленного не так, как обычно, нередко дают даже искаженную информацию о внешней среде и внутреннем мире человека. Эти процессы проявляются как бы в новом диапазоне, что связано с подключением таких пластов психики, которые обычно не функционируют или функционируют крайне редко.

Специфичность состояния влюбленности проявляется еще и в том, что познавательные психические процессы, действуя нетипично, почти не контролируют протекание эмоций. В свою очередь любовные эмоции, проявляясь относительно свобод-

но, способствуют тому, что познавательные психические процессы продолжают действовать в нетипичном «режиме». Так возникает неповторимое в своей сложности психофизиологическое переживание, которое с большим трудом поддается описанию в научных терминах.

Основные перемены происходят в деятельности восприятия, внимания, памяти, что имеет прямое отношение к воспроизводству вида. Логика «ее величества» природы прозрачна. Чтобы появилось половое влечение, должен быть «раздражитель», но его еще надо зафиксировать в сознании. Пока не произошла активизация восприятия и внимания, особь другого пола «равновероятна», то есть не представляет сколько-нибудь выраженного интереса. Природа принуждает в нужный момент «зафиксировать» ее.

Энергетический удар вызвал расширение диапазонов восприятия; теперь увеличилась вероятность того, что в зону активного внимания попадет представитель другого пола. Если он даже случайно оказался на «экране» сознания, то память его цепко фиксирует, длительно «удерживает», не давая ему исчезнуть. Человек чувствует себя психологически комфортно только в том случае, если запечатленный образ постоянно «сверяется» и идентифицируется с натуральным образом особи, привлекающей внимание.

Все влюбленные в период полового созревания подвержены эйдетизму - способности длительное время ярко сохранять в оперативной памяти образ избранника или избранницы. Этот образ навязчив, не отпускает от себя, к нему неудержимо тянет, он преследует днем и ночью. Образ энергетически заряжен и стимулирует желание. Его энергия будет израсходована либо в обладании возлюбленным, либо угаснет со временем - «время лечит».

Состояние эйдетизма обычно не повторяется в другие периоды жизни личности и в последующих эпизодах влюбленности. Когда мы становимся взрослыми, «заболеть образом» сложнее. Чтобы образ понравившегося человека стимулировал желание, нужны «подкрепления»: надо с определенной частотой встречать человека вновь и вновь, надо, чтобы отношения с ним развивались. Иначе страсть быстро угасает.

Нередко на «экран» сознания в состоянии первой влюбленности попадает некто случайный, ничем не примечательная личность. Воображение пушкинской Татьяны «сгорало негой и тоской, алкало пищи роковой», сердечное томление «теснило ей младую грудь, душа ждала кого-нибудь»...

*«Кого-нибудь»* - это не рифма, подвернувшаяся поэту в нужный момент. Это парадокс состояния влюбленности, известный своей тривиальностью. После того как энергия чувств иссякнет, «экран» восприятия принимает свои обычные формы. Наступает «прозрение»: «Ничего особенного в этом человеке не было и нет. Но ведь как страдало сердце!» Такой типичный финал влюбленности, исключения редки. Объясняется все просто: «замысел» природы ограничен тем, чтобы Он и Она заметили друг друга и слились в соитии. Вся прочая лирика и развитие отношений между полами не входит в программу воспроизводства вида.

Правда, среди человеческого многообразия встречаются однолюбы. Это те, кто, влюбившись однажды, не расстается с чувством всю жизнь. В терминах психофизиологии сей факт объясняется живостью хранимого образа любимого или любимой. По каким-то причинам образ со временем не стирается с «экрана» сознания, остается ярким и почти неизменным. Очевидно, нечто похожее происходит у лебедей, о верности которых слагаются легенды. По всей вероятности, лебеди - пожизненные эйдетики. Гибель партнера означает утрату реальной модели для идентификации с образом, хранящемся в памяти. Состояние дискомфорта, которое испытывает партнер, оставшийся в живых, столь сильное, что избавляет от него только смерть. Птица бросается вниз головой с поднебесной высоты.

Итак, движущей силой в программе воспроизводства вида выступают навязанные природой, автоматизированные акты: эндокринный сдвиг, энергетический удар, расширение диапазонов психического отражения. Энергия выступает при этом в своей важнейшей функции - выполняет миссию передаточного звена. В основном это энергия, которая возникает в «биохимической лаборатории» организма, она обусловлена секреторной его деятельностью. Это природная побуди-

тельная сила, которую З. Фрейд назвал либидо - энергия полового влечения.

Либидо нельзя путать с психической энергией. Последняя образуется только у людей и лишь на определенных этапах развития чувства влюбленности и любви.

Либидо способно пробуждать к действию носители психической энергии - духовные потребности, идеалы личности, хранящиеся в памяти образы прекрасного, творческие потенциалы. Как мы знаем, эти и другие идеальные образования обладают особой действенной силой - психической энергией.

Психическая энергия возникает в том случае, если под влиянием либидо приходит в действие идеальное. Если идеальное обойдено, то психическая энергия не стимулируется и влюбленность не выходит за рамки ощущений и переживаний животного.

Подключение психической энергии и есть момент, различающий чувство любви у человека от полового влечения, как оно свойственно животным.

Граница перехода либидо в психическую энергию и обратно, разумеется, едва уловима, но она существует.

В случае, если поведение влюбленного соответствует типу «вдохновение», все виды ощущений активизированы и посылают в мозг более мощные, чем обычно, нервные импульсы. Прежде всего они связаны с любимым человеком, однако общее состояние накладывает отпечаток на все реакции влюбленного: многое он чувствует обостренно, повышается его реактивность, впечатлительность. Все это стимулирует психическую энергию. Восприятие формирует яркие образы действительности, поэтому часто образ любимого человека идеализируется, влюбленные люди очень впечатлительны и легко ранимы. Память действует активно, влюбленный охотно заучивает или припоминает стихи, рассказывает истории из своей жизни. Внимание хорошо контролирует все его поступки, речь, поэтому такие влюбленные часто предупредительны, галантны, наблюдательны. Воображения становятся яркими, образными, влюбленный блещет остроумием и находчивостью.



Иначе проявляются познавательные психические процессы, если имеем дело с «моделью» «расторженность». Они также действуют в нетипичном диапазоне, но находятся в подавленном, пассивном состоянии. Тем не менее активно проявляется психическая энергия мышления. Оно сосредоточено на информации, преимущественно относящейся к любимому человеку и взаимодействию с ним, потому влюбленный мыслит, как правило, некритически, игнорирует доводы разума, советы со стороны. (Старинная поговорка гласит: «Невозможно любить и быть умным».) Состояние влюбленности для рассматриваемого типа человека - наиболее благоприятная почва для самообмана. Память активно «гонит» свою энергию: фиксирует самые незначительные явления, относящиеся к объекту любви и к переживаемым личностью состояниям, в то же время плохо воспроизводятся многие события прошлого. Вот почему такой влюбленный живет лишь настоящим, легко пренебрегает личным опытом, усвоенными нормами, собственными принципами.

Внимание из системы контроля всех психических операций превращается в механизм, обслуживающий возникшую в сознании личности доминанту: оно нацелено только на то, что имеет отношение к любимому человеку. Все остальное, как правило, проходит мимо внимания, поэтому влюбленный рассеян, «витаает в облаках». Любовь означает слишком узкий взгляд на вещи (Ф. Бэкон). Воображение «расторженного» влюбленного проявляется активно, но оно посвящено одной теме - достижению союза с любимой.

Мощным источником психической энергии для влюбленного становится образ собственного Я. Возникшее состояние пониженной или повышенной реактивности способствовало тому, что человек как бы поставил себя в центр своего же психического отражения, он стал исключительно значимым для самого себя. В этот момент возникает сильное эмоционально-энергетическое состояние, побудительная сила которого рождается за счет того, что человек обнаружил свою собственную значимость для самого себя.

Но эта значимость для самого себя парадоксальна: любящий человек принимает себя лишь при условии, если его принимает любимый, то есть питает к нему ответное чувство, по

крайней мере, не отвергает, хотя бы находится рядом. С одной стороны, отмечает Аристотель, приятно любить, а с другой стороны - приятно также и быть любимым, потому что и в этом случае у человека появляется мысль, что он хорош, а этого жаждут все способные чувствовать люди; а быть любимым, значит быть ценным ради самого себя. (Античные риторика. М. 1978. С. 54).

Примерно ту же мысль высказывает английский философ Ф. Бэкон: «Разве ты не видишь, что каждый ищет себя? И только тот, кто любит, находит».

Но если нет приятия человека тем, кого он любит, то личная значимость самого себя способна утратить всякий смысл. Вплоть до того, что иные, почувствовав ненадобность в себе, парализуют свою волю и добровольно уходят из жизни. В этом случае сказывается эгоизм, порожденный неприятием своей значимости любимым человеком. Эгоизм - мощнейший источник психической энергии.

Данные о внутреннем и внешнем мире, обусловленные нетипичным состоянием всей системы познавательных психических процессов, постоянно анализируются и обобщаются. Образ любимого сопоставляется с теми мыслями, представлениями, ценностными ориентациями, взглядами, которые существуют в сознании. Напомним, что все эти идеальные явления обладают психической энергией. При совпадении впечатлений о данном лице с имеющимися у человека ценностями он переживает соответствующие эмоции. Если объект созерцания отвечает влечению и душевной настроенности субъекта, неизбежно возникают определенные чувства. Образ, который начинает завоевывать симпатии, становится предметным содержанием наслаждения. Такой образ обладает мощной психической энергией. Описанные состояния характерны прежде всего для молодости, когда имеет место сочетание ряда факторов: возникает половое влечение (период полового созревания), отсутствует эротический опыт, переживается состояние нетипичного реагирования. Многие хотели бы повторить первое чувство любви, но чаще всего оно неповторимо. Следующая встреча с любовью нередко оставляет иные впечатления, а некоторые никогда не в состоянии полюбить вновь. Наблюдая себя в зрелые годы, Гете делает такой вывод:

Хоть мне Амур оказывал услуги,  
Суров я стал к его лукавой мине.

Во всяком случае, в пожилые годы для возникновения чувства необходим «стимул» особой мощности. Вот почему случается, что иной мужчина весьма почтенного возраста влюбляется, как в молодости, в юную очаровательную девственницу. «Декабрь» встречается с «маем». Энергетический контраст столь разителен, что происходит «короткое замыкание» - оба могут пережить состояние шока.

Тем не менее состояние влюбленности, пережитое в период наступления половой зрелости, оставляет неизгладимое впечатление. Оно было приятно и потому дорого. А что именно сопровождалось приятным чувством?

Неповторимое чувство обостренного желания было обусловлено... *сдвигом диапазонов психического отражения*. Психика, как помнит читатель, запрограммирована на получение удовольствий за счет смены зон активного отражения. Психика запечатлела столь необычное состояние ранней юности и хочет его повторить. Человек жаждет любви самозабвенной, но многим вторично пережить это не дано. Возможно, к кому-то приходит нечто, отзвуками напоминающее очарование первой влюбленности.

Встречаются «счастливики», которые влюбляются многократно и так же «неповторимо» и волнительно, как в первый раз. Но большинство переходит к совершенно иному способу получения удовольствия - через половые контакты. Остаются лишь воспоминания о необыкновенном состоянии чувств, хочется вновь ощутить прилив энергии и обострение чувственности. И в этом человеку в какой-то мере помогают окружающая природа и общество. Оказывается, существует целая система средств *сенсбилизации*, то есть обострения чувственности в отношениях между полами.

## ВЕКТОР СЕНСБИЛИЗАЦИИ

Вектор сенсбилизации - это гипотетическое направление развития средств, принятых в культуре для обострения чувственности в любовных отношениях между мужчиной и женщиной.

Средства сенсбилизации обладают способностью расширять диапазоны психического отражения, увеличивать «экран»

восприятия и вызывать эйдетические состояния в оперативной памяти. Они, конечно, не могут сравниться с волшебством природы, заложенным в программу воспроизводства вида. Тем не менее эти средства оживляют как либидо, так и психическую энергию, соединяющую мужчину и женщину.

Но, прежде чем перейти к культурным средствам сенсбилизации, необходимо упомянуть самый мощный естественный ее источник - *космическую энергию*.

Древние философы рассматривали «эрос» (половую любовь) как некую космическую субстанцию, подобную силе тяготения: строящей, сплывающей, движущей и соразмеряющей энергии мироздания. Такое понимание любви берет начало в мифологии. Бог Эрос упомянут в мифологическом эпосе Гесиода как один из прародителей и устроителей мироздания, родившийся сразу после Хаоса и Матери-Земли. (Есть и другая мифологическая версия происхождения Эроса.)

Для древнегреческого философа Эмпедокла вся история космоса - это противоборство любви («филия») как конструктивного начала и ненависти. Аристотель видит в движении небесных сфер проявление некой вселенской любви к духовному принципу движения - неподвижному передвигателю. В средневековой философии это положение было теологически переосмыслено и отразилось в заключительном стихе «Божественной комедии» Данте: «Любовь, что движет солнце и светила».

Посредством вземных сил характеризует любовь немецкий философ-идеалист А. Шопенгауэр (1788-1860), рассматривая ее как некую первичную, субстанциальную, космическую волевою силу.

Современное представление о единстве мира, взаимосвязи в нем живого и неживого вполне подтверждает взгляды представителей минувших эпох. Очевидно, во вселенной господствует некая единая энергетическая сила, задающая движение и упорядоченность. Пускай это будет Эрос. Эрос - это сила, синхронизирующая разные формы бытия, это ритмика в космическом масштабе, колебания энергии во Вселенной.

Человек, как и все обитатели космического пространства, подвержен воздействию космических сил. В частности, он испытывает на себе влияние времен года - *весенний консонанс*

*сил* - обновления и пробуждения в природе и *осенний диссонанс сил* - плодоношения и увядания.

Чувства любви, как известно, у многих зарождаются весной и осенью под влиянием консонанса или диссонанса природных сил. Особенно ярко переживание влюбленности, когда период полового созревания совпадает с весенним энергетическим приливом в природе. В таком состоянии многие подростки буквально наэлектризованы, их, в прямом смысле, сотрясают энергетические разряды. Двое влюбленных иногда напоминают «лейденские банки»: в теплый вечерний час между ними проскакивают электрические искры, и, пораженные этим явлением, они на мгновение отскакивают друг от друга, чтобы затем с удвоенной страстью оказаться еще ближе.

Дыхание космоса будоражит и либидо, и психическую энергию. Весной не только влюбляются, что подвластно либидо, но и испытывают при этом прилив творческой активности, что свидетельствует о пробуждении психической энергии.

Космос - мощная лаборатория либидо и психической энергии, тем не менее гораздо больше средств сенсбилизации вырабатывается в обществе. Они многообразны и соответствуют духовным ценностям и техническим достижениям эпохи. Например, *табу* (запреты) можно считать наиболее древним и традиционным средством сенсбилизации.

Табуирование - средство сенсбилизации, основанное на накоплении либидо и психической энергии.

Чего бы ни касалось табу - ранних или внебрачных связей, эндогенных или экзогенных браков, - помимо достижения определенных социальных целей, оно стимулирует накопление либидо и психической энергии. «Запретный плод» - особенно желанный. Чувство должно созреть, накопиться, воображение и желание должны пробудить фантазию.

Девушкам и женщинам в первую очередь следует сделать соответствующий вывод: ритуал кокетства, тактика мягкого ускользания и флирта - вполне функциональные приемы табуирования в сексе. Напротив, спешная любовь без какой-либо прелюдии обедняет чувство, придает ему оттенок пресной обыденности. Любовь в браке чаще всего оттого и скучна, что она совершается по первому желанию.

Весьма эффективен и не нуждается в рекламе такой сенсibilизатор, как *наркотизация*.

Наркотизация обостряет чувственность и расширяет диапазоны психического отражения за счет веществ с наркотическим эффектом.

Действие наркотических веществ на психику принципиально сходно с тем, что происходит под влиянием эндокринного сдвига и энергетического удара в период полового созревания.

Состояние влюбленности напоминает то, что переживает человек, употребляя наркотические вещества. Та же обостренная чувствительность, экзальтация или рефрактерность, приятное и запоминающееся состояние, к которому хочется вернуться вновь.

Не случайно наблюдается такая закономерность: современные подростки обычно начинают курить в период полового созревания. Эндокринный сдвиг и последующий энергетический удар вызвали раздвижение диапазонов психического отражения, психика запечатлела это приятное состояние. Теперь она жаждет возврата на «сенсibilизационную волну», и в этот момент что-то неудержимо подталкивает закурить.

Эврика! Психика испытывает приятное состояние, напоминающее «кайф влюбленности». Через несколько закурок рефлекс закрепляется - влюбленность «спровоцировала» употребление табака. Таков возможный путь формирования наркотической зависимости в современной культуре, не исключающий, конечно, и другие пути.

Сходство состояний влюбленности и наркотизации оборачивается трагедией для тех, кто по воле обстоятельств бессознательно его открывает. Любовное чувство и наркотические вещества - сопутствующие явления. Их объединяет принцип одинакового функционального действия и взаимодополнения. Обратите внимание на то, что курящий, как правило, поклонник кофе, за рюмкой алкоголя обязательно следует папироса или сигарета - эффект сложения сил воздействия.

Сенсibilизирующие свойства наркотических средств стали особенно очевидными в современной культуре, допускающей - официально или неофициально - употребление целого ряда таковых - кофе, табака, алкоголя, токсических препаратов, наркотиков. Но самое неприятное событие в новейшей

истории - эмансипация в сфере потребления наркотических средств.

Когда женщина получила право пить кофе, курить и выпивать наравне с мужчиной, она познала новое средство сенсбилизации и активно обращается к его услугам. Кофе, курево и выпивка вписались в ритуал знакомства и уходаживания, выполняя функцию обострения чувственности в сексе. Сигарета и спичка стали поводом для легкого знакомства в равной степени для «вдохновенного» и «расторможенного» типов. «Нет ли у вас сигаретки?» или «Не дадите ли прикурить?» - формула, с помощью которой современный мужчина или женщина легко и просто завязывает знакомство в любой ситуации - в поезде, на улице, в офисе, в кафе.

Дежурные фразы, которыми обмениваются курильщики, - своеобразный пароль - «Сим-Сим», открывающий доступ в интимное психологическое пространство друг друга. Обратившийся с просьбой дать закурить или прикурить смело пересекает невидимую черту, отграничивающую Я партнера от остального мира. И если «чужак» обладает приемлемым энергетическим полем, его можно подпустить ближе: приветливо улыбнуться, переброситься словом. Если ответный сигнал принят, то тот, кто еще секунду назад был «чужим», уже дышит рядом, смотрит глаза в глаза, почти соприкасается. Физическая и психологическая дистанция преодолена; совместная затыжка продолжает сенсбилизировать отношения.

В эпоху, когда женщины курили в исключительных случаях, для преодоления все той же дистанции вам потребовалось бы проявить хитроумие, потратить немало времени в ожидании случая, чтобы заговорить.

Совместная выпивка имеет еще более яркий сенсбилизующий эффект. Это хорошо знакомо представителям разного возраста - подросткам, юношам и девушкам, взрослым. После приема даже умеренной дозы диапазоны психического отражения расширяются, ритуалы общения упрощаются, небольшой и кратковременный энергетический удар приводит в действие недремлющее либидо. Значительная часть первых половых контактов у подростков, как показывают исследования, случается в результате выпивки.

Таковы гримасы времени. В прежних культурах алкоголь не выступал столь явно в роли сенсibilизатора. Трудно представить, как пастушок приходит на свидание к пастушке с бутылкой шампанского в надежде реализовать свой сексуальный замысел. В эпоху пасторальных идиллий «работали» иные средства сенсibilизации. Например, принято было любоваться природой, наслаждаться ароматом цветений, всматриваться в головокружительную голубизну неба. Сегодня эти средства сенсibilизации непопулярны. Вы редко встретите пылкую душу, способную ощутить прилив либидо или тем более приступ психической энергии в процессе созерцания звездного неба. Возможно, кому-то удастся сенсibilизоваться в лучах прибрежного солнца далекой экзотической страны. Но это удовольствие для имущих. Как видим, сенсibilизация может оказаться в зависимости от материального положения личности.

Невротизация отношений приводит к обострению чувственности за счет попеременного повышения и понижения нервного тонуса.

Партнеры «раскачивают» друг другу нервы. В ход идут обиды, упреки, капризы, оскорбления, провокация ревности - все, что способно вызвать прилив энергии - первая фаза невротизации. Вторая наступает после истощения нервной системы - она требует восстановления сил; начинаются уговоры, покаяния, извинения. В результате чувственность обостряется, после чего наступает заключительная часть - партнеры бросаются в объятия и неистово любят друг друга. Израсходовав энергию, они через некоторое время повторяют своей невротический цикл.

Для невротической любви требуется тандем: один из партнеров должен иметь склонность закатывать спектакли, а другой - охотно принимать в них участие. Хороший ансамбль составляют персонажи с акцентуированными характерами - истероидные, экзальтированные, аффективные, эпилептоидные типы. То есть те, кто способен из любого пустяка сделать драму или трагедию.

При помощи невротизации сенсibilизирует свои отношения совсем молодая пара. Например, Она периодически заставляет Его немножко ревновать. Он, естественно, распая-



ется, переживает прилив чувств, и после сцены ревности показывает пылкость своего сердца. Его объятия нежны, губы горячи, воображение не знает покоя - все свидетельствует о расширении диапазонов психического отражения. Ему приятно и ей хорошо. В следующий раз Она «задержится» на часок-другой у подружки, чтобы повторить сенсублизационную волну. Разумеется, оба партнера исполняют свои роли неосознанно. Невротизация становится ритуалом, эмоциональной инграммой.

. Бывает, что к невротизации привыкает вполне солидная супружеская чета. Периодически в доме разгораются скандалы, звучат истерические ноты, заламываются руки. После нервной разрядки наступает перемирие - партнеры забываются в объятиях. В некоторых случаях в невротическую сенсублизацию вовлекаются третьи лица - теща, свекровь, родная мать или отец, даже дети. Им отводится разная роль - бикфордова шнура, детонатора, мины замедленного действия, пусковой кнопки, орудия нападения, катализатора или критической массы.

Как правило, невротический тип отношений долго сохраняться не может. Обычно он со временем трансформируется в ненависть или агрессию.

Далеко не во всех культурах возможна сенсублизация отношений мужчины и женщины посредством невротизации. Например, трудно представить, чтобы в прошлом веке крестьянка «сенсублизировала» мужа, закатывая ему время от времени сцены ревности или учиняя капризы. Маловероятна такая модель поведения для узбечки или таджички в семье с патриархальными устоями. Невротическая любовь - спутник эмансипации.

Среди наиболее устойчивых в культуре интимных отношений сенсублизаторов надо назвать *петтинг* (от *англ.* - тискать, ласкать, обнимать, целовать).

Петтинг - средство сенсублизации, достигаемой при возбуждении сенсорных органов и характерной для них энергии (энергии определенной модальности).

Хотя петтинг неизменно занимает свое почетное место в отношениях полов, он постоянно видоизменяется. *Бывает созерцательный, или дистантный, петтинг.* Возбуждение

чувственности достигается на почтительном расстоянии - таковы культурные предписания. Волнует выразительный взгляд партнера, его манящая походка, красивый голос, модная одежда - все то, что способно привлечь внимание и энергетизировать на расстоянии.

Например, в так называемой куртуазной культуре средневековья почитались изысканность, вежливость, любезность. Именно эти особенности поведения возбуждали чувственность, о чем свидетельствуют рыцарские романы и поэзия. Поскольку мужчина и женщина сенсбилизировали друг друга на значительном расстоянии, требовались достаточно приметные средства, фиксирующие внимание партнера, - подчеркнутая грация, изысканные туалеты, отточенные по смыслу мужские поклоны и женские реверансы - проявления почтительности и подобострастия. Половые контакты в куртуазной любви обычно уходили на второй план или вообще не планировались. Часто это была страстная любовь к замужней даме, супруг которой весьма спокойно принимал ухаживание соперника.

Созерцательный петтинг веками «работал» в культурах Дальнего Востока, например, в Японии. Влюбленные наслаждались тем, что долго глядели в глаза друг другу, не смея при этом поцеловаться. По сути партнеры занимались «перекачкой» психической энергии. Иногда такую технику петтинга показывают в японских фильмах на исторические сюжеты. Европейский зритель с трудом переносит подобные затяжные «сцены любви». Он привык к более активной сенсбилизации и ему не понять, за счет чего можно получить «кайф», столь длительно разглядывая друг друга, усевшись напротив. Разумеется, современная любовь японцев следует уже европейским образцам.

Здесь петтинг *тактильный*, или *контактный*, то есть основан на прикосновениях. Энергетический импульс передается непосредственно - от одной сенсорной системы к другой. Современным мужчинам и женщинам, следовательно, нет необходимости сохранять в своих отношениях те атрибуты, которые воздействуют на дистанции - грацию, отточенные телодвижения, изысканные манеры. Таковые, пожалуй, произведут обратный эффект. Сегодня более важно овладеть

техники «ближнего боя» - жаркие объятия, искусный поцелуй, зажигательное слово.

В исторической перспективе петтинг бывает более или менее *эротизированным*, то есть направленным на возбуждение искомого сексуального желания. Можно волноваться, «едва соприкоснувшись рукавами», а можно сенсibilизироваться, лаская обнаженную женскую грудь или что-нибудь подальше. Французы предпочитают генитальный петтинг, американцы с экрана телевизора проповедуют оральный секс. Одним словом, техника петтинга не стоит на месте.

Вот некоторые дополнительные характеристики современного петтинга, возгоняющего на вершину сенсibilизации. Сегодня петтинг *ранний*. Желание тискать, ласкать, гладить, целовать друг друга пробуждается чуть ли не в детсадовском возрасте. Это не удивительно, потому что петтинг стал *навязанным*. Его можно видеть с близкого расстояния, наблюдая за интимными отношениями родителей. Он пропагандируется средствами массовой информации, устраняя для детей остатки тайны взаимоотношений полов. В дотелевизионные времена молодая поросль должна была догадываться о том, как надо целоваться, обниматься и т. п. Сегодня познать технику сенсibilизации посредством петтинга просто, как научиться включать телевизор.

Современный петтинг *открытый*. Влюбленная парочка петтингует в публичном месте, порой при этом избирается весьма пикантная и вызывающая поза. Он и Она «плывут» по лестнице эскалатора в метро, плотно прижавшись, слившись в поцелуе и обхватив друг друга ниже спины. Картина привычная. И только старушка, «плывущая» на соседней лестнице в обратном направлении, чертыхается и сплевывает свое «тьфу!». Она из другого времени, когда петтинг был *интимным*. Таковым он был многие столетия в Китае. Китайцы считают поцелуй очень частным делом и редко целуются в общественных местах.

Петтинг стал *многозонным*. Это означает, что самые разные участки тела, прежде всего женского, обладают сенсibilизационным значением. Толчком для возникновения желания может быть все, что задевает чувствительность - вид обнаженного тела, пикантная поза, силуэт фигуры, подчерк-

нутый облегающим платьем, или часть тела, которую положено скрывать от взгляда человека иного пола. При этом каждая эпоха и каждое общество имеет свое представление о том, что пробуждает эротическое настроение, что стыдно, а что не стыдно показать постороннему.

Всего несколько примеров на эту тему. Женщина, исповедующая ислам, если ее застанут случайно без чадры, не задумываясь, накинет свою юбку на голову (сообразно внутреннему ей религией понятию о стыдливости). Прикрыв свое лицо от взора незнакомца, она обнажит при этом другие части тела, не испытывая никакого смущения. Только что женившийся японец с благоговением касается ножек своей жены или делает вид, что случайно коснулся их. В течение многих столетий китайцы считали, что показывать ноги совершенно неприлично. Каким кощунственным показался бы им русский поэт, дерзнувший воздать стихами ножкам милых дам: «Ах! долго я забыть не мог две ножки...» Впрочем, и современникам А. С. Пушкина его задиристые строки («Найдите вы в России целой три пары стройных женских ног»), очевидно, казались безнравственными. Ведь европейская женщина XIX и начала XX веков, носившая платье с необозримым декольте, таким, что большая часть груди была обнажена, считала неприличным показать из-под платья хотя бы лодыжку.

Сегодня декольте смотрится вызывающе, а в конце XVIII - начале XIX веков, напротив, максимально эксплуатировалась верхняя эрогенная зона. Один из прусских королей отдал приказ допускать на спектакли берлинской оперы лишь тех дам, у которых максимально глубокое декольте. Специальные лица строго следили за тем, чтобы в зал не проникала ни одна женщина, пытавшаяся хоть как-то прикрыть верхнюю часть груди. Гардеробщики, державшие наготове ножницы, быстро устраняли этот недостаток.

Эрогенность верхней зоны за два столетия была исчерпана полностью, и появилась потребность сменить зону. Сегодня принято носить джинсы и мини-юбки, которые весьма откровенно демонстрируют «эротический капитал» современниц. Но в принципе, утверждают специалисты в области психологии моды, любая часть женского тела в противовес мужскому является привлекательной для противоположного пола. Каж-

дая из зон либо открывается и постепенно исчерпывает свой «эротический потенциал», переставая возбуждать чувственность, либо прикрывается, «накапливая» скрытое очарование. Если бы в обществе предписано было из чувства стыда прятать мизинец, то самым сексуальным объектом какое-то время был бы обнаженный мизинец.

Сегодня практически все участки женского тела задействованы как энергетические источники либидо. В моде стройные, высокие фигуры, длинные ноги, пышные волосы, мягко очерченная грудь, чувственные губы. Как сенсibilизатор эксплуатируется обнаженное тело; при этом крупным планом телекамера акцентирует его каждую отдельную деталь. Не более прикрыты мужские достоинства. Эротизированный шейпинг сменяет трансляцию из зала заседаний парламента. Стриптиз достиг бывших стран социализма, отличавшихся ханжеством в области эротики. В принципе не существует фигур умолчания - все можно обнажить и созерцать в той или иной обстановке, не стесняясь собственного любопытства и не опасаясь обвинений в аморальности.

Однако с позиций сенсibilизации наступил опасный момент: если мужское и женское тело окончательно исчерпает свой запас эрогенности, оно перестанет волновать, и тогда понадобятся какие-то новые средства, пробуждающие чувственность.

Во всяком случае, уже сегодня - под влиянием телевидения и кино - петтинг стал одновременно *откровенно эротизированным* и весьма *поверхностным*. Обнаженное тело - привычный аксессуар вечера, проведенного у телевизора. Само оно почти не волнует. Сенсibilизирующую роль перехватывает *эротическое действие* в эротическом видеофильме. Эпоха открыла новое средство сенсibilизации - *коммуникативную эротику*.

Коммуникативная эротика возбуждает чувственность посредством визуального образа и воображения.

Эротические и порнографические картины, а затем фотографии были робкими предвестниками коммуникативной эротики. Позже в ход пошли специальные журналы, книги и теперь - видеопродукция.

Сенсибилизирующее действие различных видов коммуникативной эротики основано на специфическом восприятии и дальнейшей обработке визуального образа. Созерцание сексуальных эпизодов пробуждает воображение, а воображение активизирует либидо. Психическая энергия в этом процессе сосредоточена в **ВООБРАЖАЕМОМ** - оно идеально, но обладает силой, способной вызвать физиологические изменения в организме - сексуальное влечение. За секс по телефону платят деньги.

На векторе сенсибилизации новейшие изобретения человека соседствуют, как и положено, с традиционными. К числу последних относится эстетизация.

Обострение чувственности посредством эстетизации достигается за счет того, что приятные впечатления, поступающие по разным каналам восприятия, стимулируют сексуальное желание.

Людам давно известна связь между восприятием звуков, цвета, запахов, ритмов с половым возбуждением. Музыка и танцы используются как сенсибилизаторы с незапамятных времен.

Можно утверждать, что критерии отбора и закрепления в быту и в искусстве эстетических стандартов во многом предопределяются их способностью воздействовать на сексуальные переживания.

Но у каждой эпохи свои эстетические стандарты. Атмосфера гарема, насыщенная полумраком, благовониями и грациозными движениями танцовщиц, решительно контрастирует с вечеринкой, которую устраивает современный соблазнитель для приглашенной девушки. И сегодня кого-то возбуждает тяжелый рок, а кого-то лирическая томная мелодия. Молодежь, воспитанная на современных музыкальных стилях, чувствительна к воздействию низких частот и мощных децибелов - такое звучание вызывает у некоторых почти наркотический эффект. Пользуясь совершенной акустической аппаратурой, можно подбирать такую частоту и громкость звука, которая сенсибилизирует на все сто процентов. В организме возникает мощный энергетический резонанс, заставляющий «дрожать» каждую нервную клетку. После больших доз такой музыки нервная система истощается, а в отдель-

ных случаях страдает соматика - энергия вызывает нарушение деятельности сердца, кровеносной системы, печени. Но главный эффект - сексуальное возбуждение.

Один американский психиатр составил подборку из нескольких музыкальных произведений, способных, по его утверждению, возбудить любую женщину. Последним номером сенсбилизационной программы идет «Болеро» Равеля. Оказывается, и классика может быть сексапильной.

Огромным энергетическим зарядом обладает танец, в котором Он и Она соприкасаются. Биополе становится особенно плотным и насыщенным, если танцующие испытывают взаимные чувства. Образуется замкнутый контур, в котором рождается «гремучая смесь» либидо и психической энергии. При этом «экзальтированные» типы реализуют возникшую энергетику в активном обмене: нежные слова, многозначительные взгляды, обаятельные улыбки, созвучие мыслей. «Рефрактерные» испытывают потрясающее волнение и потому почти перестают дышать, не решаясь взглянуть в глаза друг другу и обронить слово.

Но особенно приятное сенсбилизированное состояние переживает «векторная пара»: Он пламенеет от возбуждения, а Она тает в объятиях, как свеча.

Музыка в ритме вальса размером на три четверти идеальна для сенсбилизации плотно прижавшихся партнеров. Очевидно, вальс «попадает» в ритмику сексуального чувства, в частоту колебания зрота. Недаром ханжеская мораль начала минувшего столетия встретила появление нового танца «в штывки» - она уловила его сенсбилизующие потенции. Но то, что созвучно природе, обязательно утверждается в культуре человеческих отношений.

Если вальс умиротворяет состояние души, то искрометное танго скорее вызывает дестабилизацию биополя танцующих. После танго надо «приходить в себя». Танго будоражит нервную систему. Оно в большей степени отвечает содержанию средств невротизации, чем эстетизации. Это танец для специфической пары, способной стоически переносить приливы и отливы энергии.

Сенсбилизующим эффектом обладает интерьер. Пожалуй, впервые древний человек догадался об этом, устра-

ивая себе место для любви. К сожалению, эволюция брачного ложа осталась за рамками интереса психологов; для этой темы пока не нашлось своего Фрейда. Но проблема любопытна прежде всего с точки зрения *синхронизации культуры быта и развития чувственности*. По крайней мере, очевидно, что грубое и натуралистическое половое сношение первобытного человека не требовало особой эстетики в интимном пространстве. Но с появлением все более рафинированных отношений между мужчиной и женщиной предъявляются повышенные требования к спальне.

Альков - что означает углубление, ниша в стене - по форме все еще напоминает пещеру. Однако обилие ласкающей драпировки, мягких подушек и белоснежные простыни - свидетельство развитой сексуальности обладателей спальни.

Покажите мне семейное ложе, и я скажу вам, кто на нем спит.

- Эстетику примитивной парочки трудно спутать с запросами четы эстетов. Впрочем, бывают исключения: шикарная постель может быть лишь символом материального достатка, а все, что в ней происходит, напоминает пилку дров. Как порой книга в дорогом переплете не свидетельствует о художественных предпочтениях хозяина квартиры, но является всего лишь знаком элитарности.

Супружеская постель должна «возгонять на сенсациональную волну». В нее должно бессознательно тянуть. Здесь должно быть уютно, тепло. Здесь вы должны находить ласковые руки и губы. Желанный образ спальни - символ устойчивости брака. Лишь изредка вам хочется освежить впечатления и вы занимаетесь сексом в самых неожиданных местах, например, на полу или в ванной. Психика ищет новых ощущений - не сопротивляйтесь ее инициативам.

Сенсублизирующим эффектом обладают некоторые цвета. Ученые выделили физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. Обе составляющие имеют близость к эмоциям - телесным проявлениям души.

Эмоции и цвета вызывают в теле одни и те же изменения пульса, дыхания, скорости и силы реакции и др. Цвет действует на тело. И ведомая телом душа чувствует это.



Действие цвета на пульс, давление крови, частоту дыхания таково (в условных единицах): красный +45, оранжевый +26, желтый +7, зеленый -5.

Уровень развития тех или иных психических функций отражается, согласно данным современной экстрасенсорики, в цвете энергетического поля человека. Белый (а также пурпурный) цвет поля свидетельствует о свойствах мышления (сверхсознания); фиолетовый - представляет слух, синий - интуицию; голубой - зрение; зеленый - речь и чувство долга; желтый - обоняние; оранжевый - вкус; красный - осязание.

Вероятнее всего, человек стремится к совмещению «цвета души» с цветом одежды и интерьера своего жилища. Он добивается нравящегося ему единства внутренней и внешней цветовой гаммы.

В логике сказанного не покажется странным утверждение, что и сексуального партнера человек выбирает себе по законам цветового совмещения - по принципу дополнительности или контраста.

Душа наша всегда и во всем ищет равновесия. За внешним цветом хочет она найти внутренний, обычно контрастный первому.

Никаких всеобъемлющих правил цветовой гармонии пока нет. Однако установлено, что зеленый является тихим и успокаивающим цветом. Как самый успокаивающий из всех цветов, он никуда не зовет, ничего не требует. Уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь и предотвращает рвоту. Схожее, но меньшее действие оказывают на психику синий и голубой цвета. Вот почему стены многих наших столовых, больниц, школ, детсадов, домашних кухонь и туалетов были обречены следовать инструкции, предписывавшей им носить оттенки зеленовато-голубоватой мути.

«Свободный» Запад и в этом отношении имел «свое лицо». Эстетика парижского уютного, интимного кафе совсем не похожа на обстановку обширного и казенного ресторанного зала в провинциальном городке России. Наш ресторан - один на всех, каждый присутствующий в нем должен видеть остальных и перекрикивать соседа сквозь шумовой оркестр. Идеология коллективизма пронизывала все формы отдыха советских граждан. И лишь недавно началась постепенная европеиза-

ция общепита и сферы досуга. На смену клубному мероприятию, регламентированному сценарием, пришла демократическая дискотека. Вечернее варьете конкурирует с ночным шоу. Эротическая безвкусица первой волны замещается изысканностью и чувственностью. Публика экспериментирует в выборе цветовой гаммы.

Воспринимая бессознательно цвет ауры партнера и наблюдая окраску его одежды, мы ощущаем психологический комфорт или дискомфорт. Если цветовая палитра партнера импонирует, мы охотнее «впускаем» его в свое психологическое пространство. Тогда партнер имеет шанс оказать на нас сенсibiliзирующее влияние своими цветовыми качествами.

Склонность к любимым цветам меняется на протяжении жизни. У младенца голубые покрытия стен ухудшают настроение, а желтые или салатные улучшают. К 3-5 годам малышу больше нравится красный, к 7-8 годам - снова желтый, позже - зеленый, синий и т. д.

Тем не менее в культуре складываются цветовые предпочтения. Многолетнее применение известных тестов позволило выделить «нормальную» личную цветовую шкалу, отклонение от которой считается выражением психической ненормальности.

Так, в восьмицветовом тесте Люшера четыре основных цвета - синий, зеленый, красный и желтый - большинство людей ставит на первых четырех позициях, а серый, фиолетовый, коричневый и черный - на последних.

Если у кого-либо выбор иной, то психолог говорит о «некоторых отклонениях от нормы». Например, отрицание красного цвета как предпочтительного указывает на «вытеснение потребности в возбуждении, слабый уровень активности». Низшие слои населения выбирают предпочтительными фиолетовый, желтый и коричневый цвета; высшие слои предпочитают их в два раза реже.

Предпочтение серого цвета означает замкнутость, скрытность или сдержанность. Нередко оно связано с повышенным уровнем тревожности. Следовательно, серая одежда вряд ли может внести свой вклад в сенсibiliзацию отношений мужчины и женщины. Лицам, которые не хотят, чтобы их познавали, психология цвета рекомендует носить одежды се-

рых тонов. Серый позволяет оградить себя от всяческих влияний, переутомлений или внешних напряжений.

Иное дело - светло-серый цвет. Он передает готовность к возвышенному возбуждению, к переживаниям и контактам.

Лицам с повышенной чувствительностью, и поэтому стремящимся уклониться от чувственных связей, можно рекомендовать темно-серые одежды.

Поступайте осторожно с черным цветом. Согласно аналитической психологии цвета, предпочтительность к черному цвету выражает откровенное отвращение к происходящему. Здесь и оппозиционность, и даже негативизм. Импульсивно-разрушительное поведение. Устремление к агрессии. Конфликтность и четкая позиция протеста. Черные одежды носят обычно агрессивно настроенные упрямы, протестующие анархисты и прочие противоборцы. Черный смокинг на мужчинах - символ строгости и отстраненности от мирской суеты.

Вместе с тем, мрачность черного цвета никак не сказывается на его чрезвычайной популярности у женщин. Это удивляет психологов: нравится одно, выбирают другое, а носят третье...

Обыкновенно красный цвет ассоциируется с мужским активным принципом. Женщину в красном легко соблазнить. Ибо красным цветом она уже «высказывает», что «была бы не прочь испытать некоторое возбуждение». Мужчины красный цвет считают любимым много чаще, чем женщины. Хотя он одинаково сильно возбуждает оба пола. Возбуждение это сугубо мужское физическое, мускульное. Красный цвет предпочитают демонстративные, театральные, истероидные личности, то есть люди, обладающие мощной природной энергией. Возбуждение психики от красного цвета имеет весьма навязчивый характер. Своего рода принудительный стимул к активной экстраверсии - к деятельности, направленной вовне личности. Любители красного цвета нередко агрессивны.

Однако пока мы выбираем свои цвета, общество задает моду на них. Оно меняет оттенки моды под влиянием цветовых предпочтений отдельной личности - законодателя в области моды. Модельер в уважающем себя обществе больше, чем модельер. Он управляет состоянием чувственности. Прав-

да, один и тот же цвет утомляет не только окружающих, но и нас самих. Вот почему мы вдруг меняем свои предпочтения. Бедный сексуальный партнер! Еще вчера его цветовая гамма сенсibilизировала вас, а сегодня вызывает неприятие и раздражение. Однако ваша брачная половинка не догадывается об этом и продолжает донашивать свой любимый домашний халат.

Но все-таки у любви, утверждают экстрасенсы, розовый цвет. Они видят «красивые арки розового цвета меж головами влюбленных». Оранжевый цвет создает единство мужского и женского восприятия. Его выбор обоими партнерами обещает гармонию интимных отношений.

Предпочтение коричнево-желтых оттенков свидетельствует о потребности в забытии или в ласково-чувственных наслаждениях. Если женщина выбирает фиолетовый цвет, это свидетельствует о ее экстремальном желании очаровывать партнера своим подсознательным кокетством, а также о неизменной склонности к сознательному внушению.

Среди средств сенсibilизации особое место занимает *интеллект*. Возможно, вы не подозревали о его чудодейственной эротической силе. Тем не менее возбуждение чувственности посредством интеллекта - наилучшая иллюстрация того, как психическая энергия воздействует на половое влечение. Когда Шахразада рассказывала свою очередную сказку, она генерировала новую порцию психической энергии, приводя в восторг своего повелителя. Мог ли он казнить ее, не дав разрядки либидо, которое накапливалось тысячу и одну ночь?

Интеллектуализация как средство, стимулирующее сексуальность отношений, связана с переадресовкой психической энергии разума к либидо.

Разумное, или надчувственное, представлено в нашем сознании многочисленными проявлениями идеального. Как мы знаем, различные формы идеального обладают психической энергией - знания, духовные ценности, установки, жизненный опыт, навыки, убеждения и т. д. Интеллектуализация отношений - это процесс активной трансляции другому лицу *энергии идеального*. Не просто сообщение информации, фактов или аргументов, но передача при этом энергетической силы свое-

го разума - его проникающей способности, интенсивности, цепкости, динамики, подвижности, глубины.

Об энергетике ума обычно говорят в таких выражениях: этот человек способен увлечь своей мыслью, захватить знаниями, восхитить своим опытом, он поражает своими идеями или планами.

Не всякий человек способен генерировать достаточно сильную энергетика ума. Смее утверждать, что далеко не каждый обладает достаточным для этого интеллектуальным потенциалом. Тем более сложно воздействовать на партнера иного пола столь сильно, чтобы у него произошло расширение диапазонов психического отражения и на этой основе пробудилось сексуальное чувство к обладателю интеллектуальной энергии. По крайней мере, надо владеть искусством демагогии и быть красноречивым хотя бы на этапе ухаживания. Умение вскружить голову красивыми словами и необыкновенными рассказами - такой же полезный атрибут обольстителя, как и привлекательная внешность.

Правда, к партнеру в этом случае тоже предъявляются повышенные требования. Он должен быть наделен способностью воспринимать психическую энергию интеллекта и испытывать при этом сексуальное возбуждение. Условие жесткое, не все партнеры отвечают ему. Тем не менее во все времена были, например, девушки и женщины - жертвы гипнотического действия красиво сплетенных фраз, рожденных мужчинами в пылу влюбленности. Очевидно, сенсбилизация посредством интеллектуальной энергии - устойчивое явление в отношениях полов.

Изложенные положения находят полное подтверждение на практике. Например, встретились двое; он произвел неплохое первое впечатление - высокий, стройный, симпатичный, но... Стоило ему заговорить, как она поняла: «явное не то». Глуп, необразован, косноязычен. Весь сексуальный интерес к объекту тут же пропал. Бывает обратное: партнер скромн и неказист, но умом способен пленить писаную красавицу. История Сирано де Бержерака - апофеоз любви, рождающейся из искрометное™ интеллектуального дарования. Любовная лирика - откровенная уловка в плане переадресовки энергетического импульса от ума партнера к его либидо.

Хочется думать, что в современной культуре по-прежнему ценится интеллектуальная потенция мужчин. Конечно, нередко женщина оказывается перед дилеммой: «ум или кошелек». Но, если она должным образом воспитана, то почти всегда становится пленницей своих интеллектуальных запросов.

Мужчины менее требовательны к умственным потенциалам подруг. В женщине больше привлекают красота, фигура, наряд, изящество, то есть эстетические средства сенсibilизации. Но поверьте, каждому мужчине хочется, чтобы спутница жизни была к тому же неглупой. Для элементарного удовлетворения половой потребности интеллект, как известно, не нужен, порой даже мешает. Но для подкрепления и длительного сохранения полового влечения необходима психическая энергия, которой обладает ум.

Для тех, кто не способен транслировать энергетику интеллекта, остается прибегать к *технике «нет проблем»*.

Данное средство сенсibilизации основано на умении преодолевать условности и ограничения, за счет чего возникает интенсивный обмен положительной психической энергией.

Это возможно, когда оба партнера находятся в состоянии релаксации. Главное - снять психическое напряжение. Забыть о неприятностях, досадных мелочах и разногласиях, говорить о веселом и приятном. Когда нервное напряжение падает, шире открываются каналы восприятия действительности. У психики появляется дополнительная степень свободы. Партнер противоположного пола становится значимее, привлекательнее, сексапильнее.

Есть определенная категория мужчин и женщин, которые тяготеют к технике «нет проблем». Почти наверняка на вашем жизненном пути встречались люди, обладающие удивительным даром «заражать» своей легкостью и беззаботностью. Иногда отношения мужчины и женщины начинаются с несколько нарочитого веселья, с «искусственного бодрячка». Если оба настраиваются на такую волну, то к обоим быстро приходит увлечение. Возможно, оно незамедлительно реализуется в либидо и исчезнет. А может быть, психическая энергия получит подкрепление в виде личностного интереса друг к другу.

В молодежной среде нынче весьма ценится умение входить в гипнотический транс «тусовки». Это состояние отре-

шенности и отстраненности от реальности, которая существует где-то там, на улице, в городе, в государстве. А здесь, в границах биополя психической общности, действуют свои законы и представления о главном - о личной свободе и раскрепощенности духа. На фоне такого психического состояния нередко возникает сенсбилизация, а вслед за ней зарождается половое влечение или глубокое чувство.

Как видим, общество предлагает широкий выбор средств сенсбилизации. Конкретный человек предпочитает то, которое более всего соответствует его природе и воспитанию. В этом вы можете убедиться сами.

Задайте себе вопрос: что и при каких обстоятельствах чаще всего привлекает вас в представителях иного пола?

Вероятнее всего, вы обнаружите свой сенсбилизатор. Возможно, вы добровольный пленник неосознаваемой эстетизации. В партнере вас волнует красота, изящество и вы испытываете особые чувства, когда интимные отношения завязываются в атмосфере уюта, определенной звуковой и цветовой гаммы.

Может быть, вы типичный представитель невротической любви. Тогда у вас с партнером возникают частые ссоры, но они лишь укрепляют любовные узы. В таком случае вам следует отнести на своей счет: «милые бранятся - только тешатся».

Не исключено, что вы достигаете сенсбилизации за счет интеллекта партнера. Это легко определить. Скажите: вы могли бы влюбиться и поддерживать длительную связь с человеком, примитивным в умственном отношении? Его ничто не интересует, он плохо образован, думает в основном о теле, о сне и еде. Если вас передернуло от одной только мысли о таком варианте, считайте, что интеллектуальная энергия партнера имеет для вас хотя бы какое-то значение. Не связывайтесь с посредственностью - это не ваш объект. Вы быстро в нем разочаруетесь и будете корить себя за то, что слишком опустили планку своих требований.

На петтинг реагирует большинство нормальных людей. Но, может быть, вы особенно чувствительны к ласкам и нежности. Вас бросает в дрожь, когда вы находитесь в объятии любимого? Ваше дыхание замирает при поцелуе? Вам хочется, чтобы партнер доставлял вам удовольствие прикосновения-

ми к самым интимным местам? Если эти пикантные состояния вам не чужды - вы сторонник контактного, эротизированного и многозонного петтинга.

А может быть вы - послушное дитя природы? Каждый весенний энергетический консонанс пробуждает в вас неистовое либидо. Запах свежей распутившейся зелени предвещает очередное любовное приключение. Вы чувствуете себя на взлете. Вы полны энергии. Вы счастливы.

Кому-то в этой жизни, возможно, повезло больше всех. Сенсибилизация наступает легко и быстро при удовлетворении простейших витальных потребностей и при достижении релаксации. Достаточно вкусно поесть, хорошо выпить, расслабиться и... возгорается страсть клюбому доступному представителю противоположного пола. Главное, чтобы не было отказа и чтобы никто не мешал.

Напротив, слишком неугомонные натуры сенсибилизируются попеременно разными средствами и поэтому единственный партнер их не вдохновляет. Время от времени приходится менять объект увлечений. С одним хорошо целоваться, с другим приятно поговорить на умные темы, третий умеет создать атмосферу легкости и непринужденности. О таких, вечно страждущих перемен, в народе говорят: «погулять любит». Но это упрощенный подход. Дело тут не в «гулянии», а в сенсибилизации широкого спектра действия.

Однако предмет нашего повествования вполне серьезный.

## **УРОВНИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РЕЗОНАНСА**

Чувство взаимного влечения у мужчин и женщин возникает и укрепляется при условии резонанса их энергий.

Науке пока не известны законы совмещения биологической или психической энергии, хотя первые вполне обнадеживающие попытки в этом направлении уже сделаны. Открытие «формулы любви» - вопрос времени. Логика прежних биологических находок подсказывает, что ученые на верном пути. Существует закон совмещения групп крови, близится раскрытие тайны совмещения человеческих органов и тканей. Недалек день, когда природа поведаст людям о тайне рождения взаимного чувства. Проведенные опыты показыва-



ют, что между любящими возникает специфическое многомерное энергетическое поле.

Отношения мужчины и женщины происходят на трех уровнях проявления биоэнергетики - на уровне полового инстинкта, биоэнергетического обмена и психической энергии. На каждом из них может возникнуть или отсутствовать энергетический резонанс. Убедимся в этом, оперируя житейскими фактами. Мы воспринимаем их как разумеющиеся, редко размышляя об их сущности.

**1. Уровень полового инстинкта.** Здесь реализуется биологическая программа сексуального поведения. Ее движущей силой является накопившаяся энергия половой потребности (потенции) - либидо.

Организм нуждается в эмоционально-энергетической разрядке, ибо она доставляет облегчение нервной системе. В этом прозаическом факте заключается физиологический механизм сексуального удовлетворения. Когда он и она незнакомы и вступают в половую связь лишь по прихоти, происходит кратковременный резонанс энергии либидо. Это чисто животный уровень отношений особи мужского и женского пола, обеспечивающий функциональное состояние организма. Реализация полового инстинкта полезна для здоровья.

Программа воспроизводства вида биологически увязана со здоровьем человека: она осуществляется под влиянием потребности в здоровье, а не только в потребности продолжения жизни.

Осуществление полового инстинкта столь важный элемент жизнедеятельности животного, включая и человека, что он сочленен с инстинктом агрессии - другим мощным источником эмоциональной энергии. В большинстве случаев - особенно у самцов - сексуальные реакции агрессивны. Можно сказать и наоборот: у самцов агрессия прекрасно уживается с сексуальностью. Инстинктивное начало, в указанном смысле, присутствует в любом интимном контакте мужчины и женщины. Тем не менее в «чистом виде» половой инстинкт проявляется редко. Например, в результате длительного воздержания. Из физиологии известно, что при длительном невыполнении какого-либо инстинктивного действия - в данном случае полового сношения - порог раздражения снижается. Это явление

настолько распространено и закономерно, что народная мудрость уже давно с ним освоилась и облекла в простую форму поговорки: «При нужде черт муху слопает». Гете выразил ту же закономерность словами Мефистофеля: «С отравой в жилах, ты Елену в любой увидишь непременно».

Обыкновенно инстинктивным побуждением объясняется так называемая случайная связь. Один или оба партнера поддаются влиянию безудержного желания, после чего один или оба испытывают полное безразличие или даже отвращение друг к другу.

В реализации полового инстинкта получает разрядку энергия либидо. Вряд ли при этом происходит биоэнергетический обмен и совершенно не участвует психическая энергия. Но психическая энергия может быть следствием примитивного удовлетворения желания, если человек попытается осмыслить минутный порыв. Допустим, размышляя о случившемся, он найдет чему порадоваться: поступил смело, наказал своим действием кого-то третьего и т. д. Возможно, он переживет муки совести, раскаяние, неудовлетворенность собой, снижение чувства самоуважения, желание поскорее забыть случившееся. Эти и иные проявления идеального обладают психической энергией. Ее источник, в данном случае, - постсексуальное проявление личности. Вряд ли на подобное способно какое-то другое животное, кроме человека.

Итак, реализация энергии либидо способно повлечь за собой появление психической энергии.

**2. Уровень биоэнергетического обмена.** На этом уровне происходит общая ориентировка в информационно-энергетическом поле партнера: он «свой» или «чужой». Обыкновенно человек оказывает предпочтение представителям другого пола *определенного типа*. Практически у каждого из нас есть «свой» тип сексуального партнера в целом и в деталях. «Свой» тип лица, который чаще, чем другие, привлекает внимание. «Свой» тип фигуры, которая вызывает возбуждение. «Свой» запах, который кажется «родным» и приятным. «Своя» цветовая гамма. Есть мужчины, которые при любых обстоятельствах отдадут свой выбор женщинам изящным, хрупким, нежным и не обращают никакого внимания на полных. Есть иные мужские предпочтения: в соответствии с ними женщина

должна быть в теле, с пышной грудью. Немало и таких представителей мужского пола, для которых совсем не важны детали - любая женщина волнует. Нечто похожее происходит при совмещении крови: первая группа совместима с первой, вторая - со второй, но есть группа, совместимая с любым вариантом.

Точно так почти у каждой женщины имеются конкретные информационно-энергетические предпочтения. И когда в поле зрения оказывается «свой» типаж, его энергетика приводит в действие известный нам «механизм»: расширяются диапазоны психического отражения, активизируется «экран» восприятия, отчетливо фиксируется образ объекта, привлечшего внимание. Невидимая биоэнергетическая сила оживляет либидо!

Если это «свой», его энергетика вызывает положительные эмоции - психологический комфорт. Тогда его биополе «притягивает». Если и партнер также переживает подобное состояние, возникает энергетический резонанс.

Взаимное энергетическое притяжение доставляет партнерам особое бессознательное ощущение «энергетического единства».

Между мужчиной и женщиной возникает биоэнергетический обмен - «перекачка» энергетики от одного к другому. Партнер остается «своим», пока его биополе доставляет психологический комфорт. Он становится все более «чужим» при нарастании психологического дискомфорта в его присутствии.

Таким образом, положительное эмоционально-энергетическое состояние, переживаемое партнерами, является критерием биоэнергетического резонанса между ними.

Вероятно, это тоже еще животный тип отношений, естественная реакция друг на друга особей мужского и женского пола. Происходит бессознательный подбор пары по признаку биоэнергетической совместимости.

Для предварительной ориентировки в биоэнергетике друг друга достаточно мгновения. Обмен рукопожатиями, взглядами, ничем не значащими фразами, легкое прикосновение друг к другу - все это вполне информативные формы «короткого замыкания». «Свой» энергетический тип распознается не-

медленно. Вспомните, как бывает: вы проходите мимо представителя противоположного пола, и вас словно волной окутывает его энергия. При достижении резонанса партнер чувствует то же. Возможно, это ваш неповторимый случай, не упускайте его. Но правила приличия или иные соображения не позволяют вам обоим развернуться и устремиться навстречу друг другу. Самое банальное-притягательный партнер уже сделал свой выбор: «Но вы вдвоем, вы не со мною».

Природа, предлагая людям свой энергетический тест, действует ненавязчиво и безошибочно. А мы руководствуемся, увы, какими-либо установлениями, ограничениями, пред-рассудками, то есть идеальным.

Энергия идеального способна оказывать управляющее воздействие при определении «своего» или «чужого» по биоэнергетическому признаку.

С этого момента начинает действовать не природа, а ЛИЧНОСТЬ.

**3. Уровень психической энергии.** На этом уровне восприятие и оценка представителя противоположного пола происходит с участием разных компонентов личности.

В энергетическом плане личность - сложная комбинация энергий различных проявлений идеального.

Как мы знаем, к идеальному содержанию психики относятся мировоззрения, убеждения, моральные принципы, привычки, врожденные и приобретенные свойства характера, знания и опыт, интеллект, преобладающие состояния и настроения. Эти и прочие проявления идеального обладают энергией и, естественно, отражаются представителями противоположного пола.

Энергетика личности - важнейшая и вполне самостоятельная часть биополя человека.

Там, где действует личность, меньше всего автоматизма и больше рассудительности. Личность опосредует восприятие биоэнергетики представителя другого пола. Результат может быть разным. ПРИРОДА подсказывает: «это свой» - биоэнергетика партнера доставляет психологический комфорт. Но ЛИЧНОСТЬ проявляет осторожность и навязывает (иногда вполне обоснованно) иной выбор: «это чужой» - он иного социального слоя, он слишком умен или глуп, кажется непорядочным, упрощенно смотрит на жизнь, он не понравится родителям или приятелям, он несовременен и т. д.

Возможна иная ситуация. Биоэнергетика диагностирует: «Это чужой», а психическая энергия в то же время диктует: «именно этого человека надо принять» - он перспективен, его полюбит родня, он начитан, он хорошо смотрится для своих лет, у него есть деньги, с таким не пропадешь и т. п.

Между биоэнергетикой и психической энергией завязывается напряженная борьба; победу одерживает наиболее мощная сила. Торжествует биоэнергия, если кто-то признается: «Знаю, что это не достойный человек, но я его люблю и ничего с этим не могу поделать». Именно таким соотношением либидо и психической энергии объясняется чувство к асоциальному типу мужчины и женщины. Не так уж редки случаи, когда любовь возникает к явно патологической личности. Существует феномен «патологической привлекательности» - есть мужчины и женщины с признаками аномалии, но именно эти их качества сенсibiliзируют некоторую категорию партнеров. Кстати, подобное наблюдается и в области политических предпочтений: явно патологическая личность собирает значительное число голосов.

Побеждает психическая энергия, если звучат примерно такие слова: «Меня к этому человеку совсем не влечет, но я подчиняюсь голосу разума - с ним можно жить, ни о чем не думая».

Наилучший вариант, когда взаимное биоэнергетическое притяжение другого сопровождается резонансом на уровне психических энергий. Это и есть состояние обоюдной любви.

Однако распознавание и расшифровка психической энергии личности иного пола - сложная и довольно длительная процедура. При этом надо иметь в виду, что у обычных людей, по видимому, все же нет совершенных способностей для выявления свойств психической энергии друг друга (в отличие от способностей воспринимать биоэнергетику). Возможно, ими обладают в исключительных случаях. Большинству же приходится познавать друг друга в совместной деятельности, выяснять подробности прожитой жизни, интересоваться любимыми занятиями, предпочтениями, кругом друзей, выявлять привычки.

Когда двое знакомятся, то прежде всего стараются вывести именно такую энергоинформацию. С этой целью зада-

ются «дежурные» вопросы: кто вы, из каких мест, где учитесь или что закончили и т. д. На первый взгляд, это ритуал завязывания контактов. Фактическая роль подобной увертюры много значительнее. Это прием вхождения в психоэнергетику другой личности. Робкая попытка сориентироваться в идеальном мире партнера.

Таким способом не только преодолевается взаимное энергетическое сопротивление, но и предварительно устанавливается МЕРА СОЗВУЧИЯ ЛИЧНОСТЕЙ. Вдруг это «явное духовное не то». Но как бывают оба рады, если оказываются «своими» по духу. Например, выясняется, что он и она земляки или выпускники одного вуза, имеют одинаковые литературные или музыкальные пристрастия.

Когда первая проба созвучия психических энергий заканчивается удачей, происходит дальнейшее раскрытие ее свойств. Быстрее всего и легче всего устанавливается степень психологической идентичности на уровне отношений к материальному.

Довольно просто выясняется, как партнеры смотрят на деньги и вещи: надо или не надо стремиться к обогащению, копить или тратить заработанное, иметь ковры, хрусталь, дорогую одежду и т. д.

Вы заметили, что почти всегда первые разочарования в брачном партнере или в претенденте на эту роль приходят на материальной почве? Один оказывается щедрее и бескорыстнее другого. Один ждет материальных знаков внимания, а другой прижимист или готов дарить только душевное тепло. Один хочет потратить заработанное сегодня же, а другой откладывать «на черный день». Открытие различий в представлениях о материальном обладает мощной энергией поражающего действия: «Этот человек не способен быть щедрым ко мне!» Идея может озвучиваться совсем прозаически: «Ты, оказывается, жмот». Возможно, сексуальность партнера еще обладает силой притяжения, но психическая гармония приходит в расстройство.

Позже обнаруживается созвучие или диссонанс в отношениях этического содержания: что есть добро и зло, как надо относиться к людям, кому оказывать поддержку. Параллельно выявляются интеллектуальные особенности друг друга: что

и как понимает партнер, какие причины и следствия усматривает в происходящем, так или иначе он понимает типичные ситуации. Интеллектуальные затруднения в общении тут же выражаются в энергетических эквивалентах: трудно или легко беседовать, спорить, дискутировать с партнером; он раздражает или нет своим упрямством, манерой доказательства; он способен или не может «настраиваться» на интеллектуальную волну другого.

На завершающих этапах психоэнергетического познания друг друга выявляются общие принципы бытия: признание ведущей силы добра или зла, вера в лучшее в жизни или ожидание неудачи, боязнь греховности или бесстрашие перед высшим судом и т. д.

Итог испытаний и взаимной энергетической адаптации - нахождение меры созвучия энергетики идеального.

Первые впечатления о психической энергии личности партнера обычно поверхностны, ненадежны и могут быть вовсе ошибочными. Особенно если учесть, что либидо и биоэнергетика «зашумляют» работу психики: происходит расширение диапазонов психического отражения, активизируется оперативная память. На этом фоне легко принять за «своего» явно «чужого». Обман влюбленности - известное явление.

На фоне активизировавшегося либидо и биоэнергии огрубляется идентификация идеального мира личности.

Разумеется, идентификация другой личности затрудняется в тех случаях, когда осуществляется «переброска» мощных энергий с одного уровня на другой. Когда либидо с уровня долевого инстинкта передает мощь биоэнергетике, которая, в свою очередь, активизирует психическую энергию. Иные мужчины и женщины обладают весьма скромными энергетическими потенциалами, поэтому им нечего «перебрасывать» с одного уровня на другой. Они возбуждаются редко, определяют «своего» пассивно, психическую энергию расходуют весьма экономно.

В типичных случаях психическая энергия личности партнера расшифровывается постепенно. К тому же изменчивость и непостоянство самой личности все время дестабилизируют ее энергетический фон, затрудняя для партнера выявление ее свойств. Вот почему хорошо знакомый и даже близкий чело-

век кажется нам временами то «своим», то «чужим», а порой просто раздражает.

Но и тот, кто воспринимает и оценивает партнера, сам постоянно меняется.

Трагедия людей заключается в том, что они знакомятся, влюбляются и вступают в брак, руководствуясь ощущением резонанса на уровне биоэнергетики. Однако вести длительную совместную жизнь им приходится также на ином уровне - психических энергий.

Заключение брачного союза чаще всего происходит на основе биоэнергетики индивида, а жить в семье надо еще и с психической энергией личности.

Иначе сказать, выбирают друг друга биологические индивиды, а совместно живут социализированные личности.

Природа не ожидала такого «подвоха». Она рассчитывала на кратковременные биоэнергетические связи двух полов во имя продолжения рода. На этом ее совершенный замысел обрывается. Когда же человек создает семью, он тем самым выходит за рамки, отведенные природой. На сцене семейной жизни появляется во всей своей мощи обнаженная психическая энергия. Чем больше проходит времени в совместном бытии, тем меньше шансов у биоэнергии сохранить свою притягательную силу перед натиском энергии психического. Встает проблема энергетической совместимости супругов.

Биоэнергетическую совместимость трудно вычислить умом или разглядеть глазами. Но ее можно ощутить на уровне своего подсознания, которое никогда не терпит обмана.

Нередко живет на белом свете, казалось бы, подходящая пара. Природа не обделила главу семьи ни внешностью, ни умом. И она кажется вполне достойной супругой. Семейный стаж лет 20, а то и больше. Серьезных конфликтов у них, вроде бы, нет. Но оба тяготятся семейной жизнью. Холодно в доме. Никто из них друг друга не греет. Нет биоэнергетического альянса. Семья дисфункциональна.

Энергетическая атмосфера семьи содействует или препятствует функциональности брака.

Как известно, семья в жизни человека выполняет ряд функций. Принято в первую очередь подчеркивать ее роль в органи-



зации различных условий для выживания - в ведении домашнего хозяйства, экономическом обеспечении, рождении и воспитании потомства, проведении досуга. Но семья выполняет и другие не менее важные функции, в частности:

функцию энергетического обмена

функцию энергетической стабилизации своих членов.

Семейная атмосфера оказывает благотворное влияние на биополе человека посредством энергетического обмена и стабилизации положительной энергии.

Стабилизация энергетики индивида в общении с родными и близкими происходит на уровне *тела* и *души*. Соответственно будем различать:

*энергофизиологическую*

*совместимость*

*энергопсихологическую*

*совместимость.*

## **ЭНЕРГОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ СУПРУГОВ**

Энергофизиологическая совместимость достигается за счет сходства процессов и принципов действия организмов мужа и жены.

Не следует забывать, что человек представляет собой биохимикофизиологическую автономную систему. Ее существование определяется рядом естественных актов удовлетворения витальных потребностей и отправлений. Супружеская пара - это уже две автономных системы, добровольно обрекших себя на соподчинение и синхронизацию самых разных своих естественных проявлений.

Организм любого человека, как известно, устроен принципиально одинаково. Идентичны органы, одни и те же физиологические процессы. В то же время у каждого человека имеются свои функциональные особенности. Различия прослеживаются прежде всего по таким параметрам:

- в динамике нервной системы, то есть в силе природной энергии - в темпераменте,
- в темпах расходования питательных веществ и энергии организма при обмене веществ,
- в периодичности восстановления физиологических ресурсов в организме и выведения вовне продуктов распада,

- в реакциях на воздействия внешней физической среды и на перемены в самом организме,
- в формах и средствах разрядок спонтанной и заимствованной энергии.

Вы заметили, что указанные органические различия между людьми обозначаются в понятиях энергетики - в динамике, темпе, периодичности, реакциях, разрядах? Это действительно так, что и дает основание вести речь об энергофизиологической совместимости или несовместимости.

Современная культура отношений мужчины и женщины игнорирует энергофизиологическую плоскость их сосуществования. Мы принижаем роль данного фактора в стабилизации семьи, в укреплении здоровья супругов, в причинах разводов. Но не потому, что он не имеет особого значения, а вследствие ныне действующей ментальности. На уровне обыденного сознания устойчивость или неустойчивость браков принято объяснять прежде всего материальными и духовными отношениями между мужем и женой, соответствием характеров. Физиологический аспект различий обсуждается реже. (Наука, следует заметить, уделяет должное внимание различным факторам прочности брака.)

Тем не менее душа неотделима от тела. Эта аксиома начинает осознаваться более всего в тех случаях, когда проходит состояние влюбленности и супруги предстают друг перед другом не возвышенными идеалами, а обыкновенными людьми. Со всеми своими органическими проявлениями. «Открытие» прозы особенно драматично, если супружеские отношения обостряются или заходят в тупик. Тут вдруг выясняется, что партнер все больше и больше раздражает своей энергофизиологической спецификой.

Извините, но симптомы энергофизиологической несовместимости весьма натуралистичны. Он или Она начинает испытывать дискомфорт или раздражение по поводу естественных и непринужденных проявлений партнера. Позволим себе некоторые эмоционально-аффективные примеры на эту тему: «перестань так громко жевать» (более показательный вариант - «не чавкай»), «перестань сопеть», «не ковыряй в носу», «у тебя появился неприятный запах», «ты без конца бегаешь в туалет», «у тебя одно на уме - постель», «ты последнее

время много ешь», «надо чаще мыться», «не ходи по квартире с голым животом», «отстань, дай уснуть», «раньше тебя не надо было упрашивать насчет любви», «что ты так долго копаешься (собираешься, возишься)», «вечно ты пересаливаешь еду», «почему ты готовишь только то, что тебе нравится», «ты же знаешь, что я терпеть не могу кофе и все же каждый раз подаешь его», «ты опять включаешь телевизор на полную громкость».

Вы можете продолжить этот перечень свидетельств разобщенности энергофизиологических систем двух попутчиков на жизненном пути. С переходом от любви к равнодушию, апатии, неприязни или антагонизму энергетическая дестабилизация брачных отношений будет, очевидно, возрастать. Тем более, что многим членам семьи недостает воспитания, чтобы не раздражать другого и деликатно высказывать свои претензии к партнеру.

Энергетическая стабилизация супружеских отношений, вероятно, снижается по мере возрастания энергофизиологической несовместимости.

Возьмем *темперамент* - проявление в поведении человека свойств нервной системы (процессов возбуждения и торможения), обуславливающих динамику психической деятельности. Темперамент включает четыре компонента, определенных биологически и генетически: энергичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). Комбинация этих признаков дает четыре простых типа (матрицы) темперамента - сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический. Современная наука и практика свидетельствуют, что возможны также различные переходные (комбинированные) типы.

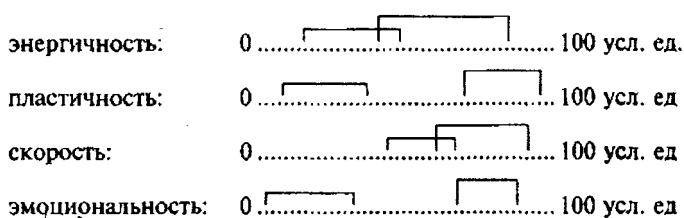
Теоретически каждый из 4-х компонентов, составляющих тип темперамента, может проявляться у людей в широком диапазоне: от некоторого минимума до некоторого максимума. Например, по шкале от нуля до 100 условных единиц.

Если взять конкретного человека, то обнаружится, что природа ему отвела определенные границы проявления свойств темперамента по каждому компоненту. Например, ваша энергичность в норме колеблется в интервале от 20 до 40 условных единиц, пластичность - 60-80 и т. д. За пределами границ,

«отведенных» вам природой, действовать трудно; придется совершать усилия над собой. А некоторые диапазоны на шкалах вам вообще не доступны. Например, в силу своих природных особенностей вы никогда не сможете достичь максимальной пластичности.

У вашего брачного партнера такие же или близкие, или налагающиеся интервалы проявления свойств темперамента. В этом случае вы энергодинамически совместимы. Если же диапазоны колебания тех или иных компонентов у вас с партнером очень разные - совместимость отсутствует. Сказанное иллюстрирует схема. Диапазоны проявления свойств темперамента мужа на ней обозначены высокими прямоугольниками, а жены - низкими.

**СХЕМА. Соотношение компонентов темперамента супругов:**



По энергичности и скорости действия наша гипотетическая пара совместима, а по параметрам пластичности и эмоциональности - несовместима.

Хорошо, если супруги обладают примерно одинаковым темпераментом. По крайней мере, различия в темпераменте не должны вызывать взаимное раздражение. Если же один из супругов явный холерик, а другой отчетливо выраженный флегматик, вероятность недовольства поведением друг друга в быту возрастает. Брачным партнерам надо прилагать дополнительные усилия, чтобы спокойно реагировать на то, что один все делает быстро, а другой - медленно.

Энергофизиологическая совместимость или несовместимость супругов выражается также в *режимах физиологической деятельности* - сна, отдыха, питания, удовлетворения сексуальных потребностей, соблюдения личной гигиены. Вполне понятно, что мужу и жене легче поладить, если они оба:

любят понежиться в постели до полудня или вставать с первой зарей; имеют привычку бездельничать по вечерам или заниматься делом; принимать пищу в строго определенное время или когда захочется; моются под душем каждый день или раз в неделю; испытывают потребность в регулярных половых сношениях или изредка; получают от этого одинаковое удовлетворение.

Совместимость энергетических разрядок проявляется в *сходстве стереотипов и приемов снятия напряжений в совместном биополе*. Разряды неизбежны между родителями и детьми, между супругами, даже между самыми хорошими и преданными мужьями и женами. Разрядка может наступить неожиданно и по пустякам, выливаться в форме конфликта или относительно безобидной перебранки. Наиболее эффективное средство погашения разрядок - секс, но он бывает, как известно, разным. У иных мужей и жен сексуальные отношения мало способствуют энергетической разрядке. Например, в так называемых «эротически незанятых парах». Если же супруги представляют «эротически занятую пару», эффект иной: в половом акте происходит не просто сброс накопившейся сексуальной энергии - либидо, но аккумулятивное положительного потенциала психической энергии. Супруги, занимаясь любовью с наслаждением, постепенно эротизируют друг друга, поднимаются на сенсбилизационную волну. В результате повышается вероятность достижения фазы перереживания духовной близости.

Отношения супругов явно выигрывают, если они предпочитают одинаковые средства эмоционально-энергетических разрядок. Например, оба склонны пошуметь, обменяться колкостями и на том успокоиться. Или оба «выпускают пар» в бурном эротизированном сексе. Сложнее поддерживать контакты, когда супруги предрасположены к разным средствам нервно-психической разрядки. Скажем, один в ситуации напряжения испытывает потребность в агрессии, а у другого просыпается «волчий аппетит».

*Проверьте себя.* Если вы состоите в браке, то при помощи нижеследующих вопросов сможете определить уровень энерго-физиологической совместимости с брачным партнером. Отвечайте «да» или «нет».

### **Энергофизиологическая совместимость с брачным партнером**

1. У нас с супругом(ой) разный ритм сна и бодрствования: один любит поспать, а другой - встает рано, один ложится спать, а другому спать не хочется и т. п.
2. Если брачный партнер нервничает или злится, я обычно быстро успокаиваю его, сказав или сделав что-либо приятное.
3. Мы с супругом(ой) хорошо ладим между собой.
4. Меня часто раздражает то, что я и супруг(а) что-либо делаем в разном темпе: я быстро, а он(а) медленно, или наоборот.
5. Меня в какой-то мере раздражает, что супруг(а) много или часто ест.
6. Мы иногда конфликтуем из-за того, что у нас разные предпочтения в пище.
7. Часто бывает так: когда мне весело, то партнеру грустно, или наоборот.
8. Супруг(а) часто мешает мне уснуть или выспаться.
9. У нас с супругом(ой) очень схожие темпераменты.
10. Сексуальные контакты, как правило, положительно сказываются на наших отношениях с супругом(ой).
11. Супруг(а) вполне меня устраивает как сексуальный партнер.
12. Знаю, что я устраиваю супруга(у) как сексуальный партнер.
13. Потребность в сексе у нас возникает, как правило, с одинаковой частотой.
14. Один из нас любит мыться под душем (в ванной), а другой - нет.
15. Обычно мы быстро и легко разрешаем свои конфликты.
16. Супруг(а) умеет успокоить меня, когда я переживаю, нервничаю.
17. Мой партнер умет сохранить самообладание, когда я теряю его, или наоборот: я владею собой, когда партнер теряет самообладание.
18. В целом наша супружеская жизнь проходит в мире и согласии.
19. Меня выводит из себя, когда я занимаюсь домашними делами, а супруг(а) в это время отдыхает.
20. Я прощаю супругу(е) то, что он(она) «выпускает пар» на меня.

21. Наше настроение обычно меняется согласованно: если у одного оно улучшается или ухудшается, то другой переживает то же.

22. Времена года на наши настроения действуют примерно одинаково.

23. У нас с супругом(ой) очень похожие организмы - одинаковые реакции, ощущения, физиологические потребности.

24. Супруг(а) часто делает мне замечания: не жуй так громко, не сопи, не мотай ногой, не шаркай по полу и т. п.

*Обработка данных.* Показатель энергофизиологической совместимости партнеров определяется по сумме ответов, соответствующих «ключу»: «да» - 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23; «нет» - 1, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 19, 24. За каждый «правильный» ответ начисляется балл.

*Интерпретация результатов.* Показатель энергофизиологической совместимости супругов может варьироваться от 0 до 24 баллов. Чем он выше, тем больше сходства между брачными партнерами. Низкий уровень совместимости - 0-8 баллов; неопределенный - 9-12; относительно высокий - 13-18; очень высокий - 19-24 балла.

## **ЭНЕРГОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ С БРАЧНЫМ ПАРТНЕРОМ**

Энергопсихологическая совместимость супругов обуславливается принятием личностных качеств, значимых в совместной жизни.

Подчеркнем, что речь идет только о личностных качествах супругов, которые значимы в семейной жизни, а не вообще. Психическая энергия именно таких качеств вступает в обмен и стабилизирует или дестабилизирует отношения супругов. Парадокс семейной жизни состоит в том, что она высвечивает в нас далеко не главное и не самое ценное. Прекрасный, умный, тактичный человек может предстать перед брачным партнером совершенно иными своими качествами. Обнаруживается его неуживчивость, мелочность, раздражительность, эгоизм.

Подходящий пример - одна моя знакомая. На работе В. Н. - сама кротость, обаяние, бессрочный профсоюзный

деятель, усердный ученый. У вас такая милая жена - много раз доводилось слышать мужу от посторонних. Увы, дома В. Н. - совсем иной человек. Холодная, расчетливая особа, не желающая понять ни сына, ни супруга. Полное пренебрежение обязанностями жены, матери и хозяйки. При этом претензии к брачному партнеру основываются на впечатлениях о собственном общественном статусе: муж должен ею восхищаться, обеспечивать, добывать все необходимое для нее и ее родственников.

Довольно распространен иной вариант: посредственный работник, ничем не примечательная личность - идеальный брачный партнер. Парадокс объясняется просто: личность в общественных сферах и в семье оценивается разными критериями.

Общественно значимые качества личности в семейной жизни почти или совсем незначимы, тогда как ее психозенергетические свойства играют решающую роль.

На передний план выступают те личностные качества, которые концентрируют в себе мощную энергию идеального. Среди них:

- алгоритмизированные формы проявления психики в быту,
- отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям,
- предпочитаемое содержание и формы проведения досуга,
- черты характера, проявляющиеся в семье,
- интеллект во взаимодействии супругов.

### **Алгоритмизированные формы проявления психики в быту**

*Это привычки и ритуалы, умения и навыки, составляющие супружеские и родительские обязанности.*

Бытовые стереотипы поведения - носители мощной психической энергии. Понять это несложно. *Что, когда и как* делает партнер - это не только процессуальный момент. Например, жена делает уборку, накрывает на стол, муж занят ремонтом, моется под душем. Алгоритмизированные действия наделяются супругами различными *личностными смыслами*, выражающими их *субъектную реальность*.



Иначе сказать, отношения из плоскости процессуальной переходят в плоскость идеального. В действие вступают хранящиеся в памяти образы, собственные стереотипы, фрагменты прошлых совместных деяний. Элементы идеального могут быть положительно заряженными - приятные воспоминания, принятие стиля поведения партнера, переживание удовольствия - «он такой, каким Я хочу его видеть» и т. п. Идеальное может быть отрицательно заряженным. Тогда оно проявляется в форме обид, амбиций, неприятных воспоминаний и ассоциаций, в виде желания поставить партнера на место или наказать его.

Если алгоритмизированные формы проявления психики у супругов не совпадают, то возникают эквиваленты негативной энергии. Один партнер раздражает другого или оба действуют друг другу «на нервы». Появляются недовольство, злость, агрессия и прочие эмоциональные состояния, обладающие негативным зарядом. Напротив, совпадение алгоритмизированных подструктур личностей супругов вызывает положительные эмоционально-энергетические переживания.

Вот некоторые условные сценарии, по которым разворачиваются мелкие стычки и крупные баталии с применением психической энергии на почве различий алгоритмов поведения в быту. *Почему ты делаешь так?*- так делать нельзя, так не принято, кому это понравится, чему тебя учили родители и т. п.

*Делай какЯ*-я делаю это иначе; почему ты делаешь по-своему, у меня это лучше выходит; ты делаешь хуже меня и т. п.

*Ты не хочешь меня понять* - неужели мои просьбы, требования до тебя не доходят, почему ты упрямяешься, ты будто меня не слышишь и т. п.

*Ты меня не уважаешь* - я для тебя не авторитет, мое слово, желание, требование для тебя ничего не значат, ты слушаешь кого угодно, только не меня и пр.

*Ты меня раздражаешь* - ты нарочно делаешь не так, как я прошу, ты сводишь со мной счеты, ты хочешь позлить меня, я уже теряю терпение, ты меня доводишь и т. п.

*Нам вместе трудно* - мы совершенно разные люди; меня предупреждали, что у нас ничего не получится; мы уже пытались что-то изменить в наших отношениях, но безрезультатно и т. п.

*Давай лучше разведемся - я сыт(а) по горло; живи и делай как хочешь, но без меня; есть только один выход - развод.*

### **Отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям**

*В этих отношениях прослеживается идентичность или различия в умонастроениях, отражающих основные ценности семейной жизни, которым следуют брачные партнеры.*

Совпадение отношений определяет меру совместимости психической энергии. Согласованными или рассогласованными могут быть взгляды на обязанности друг перед другом, на совместное или раздельное проживание с родственниками. Могут совпадать или не совпадать представления о роли материальных условий жизни. Большой психической энергией обладает так называемая установка супругов на пол и число детей в семье. Когда позиции мужа и жены в этих вопросах совпадают, то, по данным наших исследований, их отношения более прочные, меньше вероятность разводов.

### **Содержание и формы проведения досуга**

*Досуг личности отражает ее потребности, интересы и желания.*

Эти формы проявления идеального, как мы знаем, обладают мощным зарядом психической энергии, поскольку напрямую связаны с субъектной реальностью индивида. Отсюда понятно, почему столь обычны столкновения супругов по поводу досуга - каждый защищает свое Я.

В современной отечественной культуре семейных отношений мужчины и женщины, как правило, по-разному понимают содержание вне рабочего времени. Жены обычно следуют общественной норме, согласно которой у супругов и их детей должен быть совместный досуг. Мужчины - особенно молодые - чаще хотят проводить некоторую часть своего свободного времени вне семьи. В сфере теперешних деловых отношений часто образуется некоторое единое временное пространство, в котором трудно разграничить работу и отдых. Дело перемежается с выпивкой и закуской, презентация заканчивается развлекательным мероприятием.

Мужчины с удовольствием воспринимают современную парадигму «производственно-досуговой» деятельности. Жены деловых людей встретили новшество с осторожностью и с подозрением. И это не лишено основания: многообразие разнополюсных контактов, смешение атмосферы производства и интима, обильные возлияния, ненормированный рабочий день - недруги прочной семьи. Во всяком случае сегодня деловому человеку легче найти ответ на sacramентальный вопрос: «Где был, почему так поздно?» И это весьма эмоционально напряженная ситуация для жен.

К сказанному следует добавить, что свободный выбор досуга для мужчины или женщины нередко становится средством самоутверждения и чуть ли не единственной возможностью осознать свое независимое положение не только в семье, но и в обществе.

Согласованность представлений супругов о содержании и формах семейного досуга выливается в чувство удовлетворения друг другом и совместной жизнью. Общность взглядов в этой сфере бытия стимулирует обмен положительной психической энергией. В то время как различия в позициях выливаются в многоликие формы эмоционального напряжения - от недовольства до конфликтов, от скандалов до разводов.

### **Черты характеров супругов**

*Взаимодействие характеров сопровождается обменом психическими энергиями, которыми обладают идеальные проявления каждого из них.*

Всем известно, что характер обладает повышенным раздражающим действием на партнеров. Изменить, переделать или хотя бы приспособить своей характер к характеру брачного партнера очень трудно. Ведь характер включает устойчивые черты личности, как правило, не поддающиеся переделке. Особенно это касается врожденных качеств. Но что они собой представляют? Вопрос требует специального пояснения.

Прежде всего следует заметить, что характер присущ каждому человеку, следовательно, это свойство вида. Разнообразие характеров обеспечивает выживание рода.

Генетическая программа человеческого вида содержит некоторое число матриц (образцов, схем, вариантов) развития и проявления индивидуальностей. Это матрицы (варианты) пола, телосложения, темперамента, эмоционального поведения, выживания. При этом каждая из таких матриц имеет свои психологические параллели (сопровождения), которые вместе и образуют характер.

Врожденное в характере человека - это набор психологических параллелей, сопровождающих матрицы развития и проявления его как индивида, которые ему даны от рождения.

Если человек унаследовал конкретные матрицы, то он неотвратно проявит в своем поведении и психологическом облике все, что в них заложено.

### 1. Матрицы пола.

Генетическая программа человеческого вида, как известно, допускает появление на свет особи мужского или женского пола. Пол - одна из матриц проявления и самореализации индивида. Половая принадлежность - это навязанная природой функция, которую человек призван выполнить во имя продолжения человеческого рода. В соответствии с матрицей пола, выпавшей на долю конкретного человека, он будет развиваться, осваивать социальный опыт, чтобы реализовать свою субъектную реальность. Воспитание при этом играет важную, но вторичную роль: природой дано, а воспитанием задано.

Помимо специфических биофизиологических (строение тела, половые органы) и психофизиологических (функции полушарий мозга, интеллект, эмпатия, эмоции), матрица пола содержит ряд видовых психических свойств - мужских, маскулинных, и женских, феминных. Маскулинные и феминные качества - это, в основном, врожденные психологические признаки, параллели половой принадлежности, входящие в характер. Маскулинность проявляется в таких чертах, как смелость, воля, напористость, стремление демонстрировать силу, авантюризм, жесткость и др. Феминности соответствует уступчивость, покладистость, попечительство, сострадание и т. п. Науке известно, что психологических параллелей половой принадлежности не две, а больше, поскольку могут встречаться не только «чистые», но и «смешанные» варианты проявления мужских и женских психологических качеств:

1) *маскулинность* - отчетливо выражены традиционно мужские качества;

2) *андрогиния* - (от *лат.* андрос - мужской, гинея - женский) - сочетаются как традиционно мужские, так и традиционно женские качества;

3) *неопределенная психологическая половая идентичность* - не выражены маскулинные либо феминные качества;

4) *феминность* - отчетливо проявляются традиционно женские качества.

Итак, вместе с полом человек от рождения наследует характерологические качества, соответствующие матрице его пола. Всегда ли они совместимы у супругов? Конечно не всегда. Вероятность совместимости будет выше, если партнеры являются «векторной парой». В этом случае различия рядоположены, сочетаются по принципу дополнительности или взаимного усиления. При ярко выраженных различиях в качествах, расположенных на удаленных участках восходящего вектора, обнаруживается энергофизиологическая и энергопсихологическая несовместимость.

Возьмем конкретную пару. Допустим, супруг - в полном смысле мужчина, как его задумала природа. Это значит, что он наделен соответствующими характерологическими качествами - смелый, волевой, напористый, жесткий, склонен демонстрировать силу. Генетики утверждают, что мужской пол выполняет роль исследователя среды обитания и очень реагирует на перемены, происходящие в ней. Поэтому истинный мужчина активно погружается в события, проявляет авантюризм, жаждет приключений. Таким образом, когда муж отправляется на рыбалку, на охоту или в лес по грибы, это следует рассматривать как зов природы. Если он любит поговорить с приятелями о политике и женщинах, надо полагать, это свидетельство того, что его психика соответствует норме. Сказанное совсем не банальная подробность.

Его супруга - типичная представительница «слабой» половины человечества. От рождения она покорна, уступчива, склонна проявлять сострадание и попечительство. Генетика отводит женщине роль хранительницы наследственных качеств. Возможно, по этой причине большинство женщин - домоседки, аккуратистки, предпочитают стабильный образ

жизни. (Разумеется, если их наследственность не дискредитирована воспитанием.)

Таким образом, в нашей семейной паре, рассматриваемой в качестве примера, оказались очень разные индивиды. Различия у них прежде всего энергобиологические - в динамике поведения, в природной энергии. В то же время энергетика идеального - убеждений, ценностей, представлений о брачном партнере, о досуге и т. п. - способна либо сгладить энергофизиологическую несовместимость, либо еще больше заострить ее. Идеальное диктует свою волю: «Это тот, о ком мечталось», или «Это не совсем то, но приемлемо», или «Это явное не то». Идеальное проявило себя - значит вступила в действие психическая энергия. Она довершит впечатления о брачном партнере и даст окончательный ответ: он «свой» или «чужой».

## 2. Матрицы телосложения.

Люди различаются ростом, объемом массы и формой тела, размерами грудной клетки, головы. За внешними антропометрическими различиями кроются вариации размеров внутренних органов, объема крови, протяженности кровеносных сосудов и нервов, а если посмотреть глубже - различия биохимического и биофизиологического свойства, прежде всего энергетические.

3. Кречмер выделил и описал три основных типа (матрицы) телосложения, которые предоставила природа человеку - астенический, атлетический и пикнический. Он же попытался обозначить биохимические и биофизиологические особенности, сопутствующие каждому типу телосложения: *астеническому* свойственны внутренние (биохимические) особенности, обуславливающие колебание чувствительности, восприимчивости, впечатлительности; *пикническому* - колебания энергий (приливы и отливы); *атлетическому* - относительная стабильность чувствительности и энергетики. Кроме того, Э. Кречмер подметил самое любопытное: каждый тип (матрица) телосложения имеет психологические признаки - параллели, то есть составляющие характера.

**Астенический тип телосложения** - шизотимический склад характера. Это обычно худые, невысокие мужчины и женщины, с тонкой кожей лица и тела, узкими плечами, тонки-

ми руками, плоской и удлинённой грудной клеткой. Им свойственны такие черты характера, как аристократичность, утонченность чувств, склонность к отвлечённым размышлениям, отчужденность, эмоциональная холодность, эгоистичность и властность.

**Атлетический тип телосложения** - и соответствующий склад характера. Люди, обладающие сильно развитым скелетом и мускулатурой, высокого и среднего роста. У них плотная и высокая голова, широкие плечи, мощная грудная клетка. Если вы или ваш брачный партнер таков, то вместе с конституцией вы получили в придачу букет устойчивых психологических качеств - целеустремленность, напористость, стремление к победе.

**Пикнический тип телосложения** - циклотимический склад характера. Люди, склонные к полноте и ожирению, с круглой, объемистой головой, развитой грудью, с короткой шеей, среднего роста. Это ваш портрет? В таком случае<sup>^</sup> весьма вероятно, что вы энергичны, веселы, разговорчивы, общительны, склонны к юмору и легкому восприятию жизни.

### **3. Матрица темперамента.**

Известно, что динамические различия типов темперамента сопровождаются врожденными психологическими параллелями - свойствами характера.

**1. Сангвиник** - человек деятельный, общительный, полный надежд, обладает юмором, неустойчивыми интересами, не всегда сдерживает обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми, является хорошим собеседником, обычно добр, готов прийти на помощь.

**2. Меланхолик** - тревожен, насторожен, недоверчив, с ранимой душой, замкнут, не склонен давать обещания и проявлять доброту.

**3. Холерик** - отличается вспыльчивостью, горяч, несдержан, склонен совершать необдуманные поступки, жаждет перемен, общителен, но не всегда и всем приятен своими привычками спорить, искать истину.

**4. Флегматик** - любит бездеятельность, постоянен в своих привязанностях, не склонен к переменам, тяжел на подъем.

Г. Айзенк проследил связь основных типов темперамента с двумя противоположными чертами характера - экстравер-

сией, то есть общительностью, активностью, и интроверсией, то есть замкнутостью, необщительностью. Были установлены статистически достоверные связи, показывающие, как особенности темперамента налагаются на свойства характера (или наоборот):

*сангвиник* - экстраверт, у которого такие черты характера: склонность к лидерству, спокойствие, жизнерадостность, непринужденность, отзывчивость, общительность;

*холерик* - тоже экстраверт, но свойства нервной системы определяют его характер иначе: он активен, оптимистичен, импульсивен, непостоянен, возбудим, агрессивен, чувствителен к происходящему;

*флегматик* - интроверт с такими характерологическими особенностями: спокоен, ровен, управляемый, контролирует себя, внушает доверие, доброжелателен, миролюбив, благоразумен, осмотрителен, пассивен;

*меланхолик*-интроверт с иными набором качеств: тревожен, необщителен, сдержан, пессимистичен, склонен к рассуждениям, легко расстраивается.

Таким образом, получив от рождения тот или иной тип (матрицу) темперамента, человек обречен следовать ему, наполнять его соответствующими формами поведения - стилем деятельности, отношений, стереотипом эмоций и чувств, а также определенными чертами характера.

Итак, какие характерологические качества сопровождают темперамент вашего брачного партнера? Какие психологические параллели темперамента у вас? Допустим, вы по натуре - холерик, а брачный партнер - флегматик. Мало того, что вы плохо совместимы в энергофизиологическом плане - у вас разная динамика деятельности, - так вы еще различаетесь свойствами психической энергии. Психическая энергия флегматика инертна, а у вас она горит, словно факел. Если же ваш партнер - меланхолик, то своей негативной психической энергией он способен довести вас до накала. Как, впрочем, и вы его - в вашей холерической психической энергии ему явно неуютно, как на горячей сковороде.

#### 4. Матрицы выживания.

Природа предоставила человеку как виду несколько генеральных вариантов поведения (матриц), обеспечивающих



индивидуальное и коллективное выживание. Своеобразие конкретного индивида (пол, телосложение, темперамент) нуждается его «выбрать» наиболее адекватную для себя матрицу и сделать ее доминирующей.

Совокупность индивидов (поколение людей) использует в качестве доминирующих все существующие матрицы, это позволяет продолжить жизнь на земле и, кроме того, обеспечить гармоничное сосуществование. Трудно себе представить, что было бы, если бы все реализовали только одну какую-либо матрицу выживания - человечество погибло бы, раздираемое противоречиями.

Таких матриц семь: самосохранения, продолжения рода, альтруизма, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства. (Название и содержание матриц заимствовано нами у В. И. Гарбузова, известного психотерапевта и медика. Разделяя многие его позиции, мы тем не менее не можем принять и использовать вслед за автором термин «инстинкты»). Каждая матрица, обеспечивающая выживание, состоит из определенных форм поведения и сопутствующих им психологических параллелей - свойств характера. Соответственно, по терминологии В. И. Гарбузова, возникает первичный профиль личности, а с этим - семь врожденных судьбоносных ориентации.

При доминировании матрицы *самосохранения* человек осторожен, готов поступиться потребностями, вытекающими из других биопсихологических вариантов поведения. В соответствии с такой доминирующей матрицей будут формироваться и проявляться адекватные черты характера: самолюбие, демонстративность, артистичность, завышенные притязания, эгоизм, невнимательность и безразличие к людям, подозрительность, мнительность, избегание риска.

При доминировании матрицы *продолжения рода* человек «сверхотец» или «сверхмать», семьянин. Соответственно в характере появятся такие черты, как чадолубие, заботливость, отзывчивость, направленность на детей и семью, способность к воспитательной и педагогической деятельности.

При доминировании матрицы *альтруизма* человек склонен к тому, чтобы посвятить свою жизнь врачеванию, опеке слабых, детей и пожилых, беженцев, миссионерской деятель-

ности, служению религиозным идеалам. В характере проявятся: гуманизм, отзывчивость, терпимость к людям, уживчивость, милосердие, доброжелательность.

При доминировании *исследовательской* матрицы у человека обнаруживаются качества исследователя, путешественника, творца. В характере, вероятно, проявятся любознательность, любопытство, любовь к истине, приверженность к фактам, правдолюбие.

При ведущей роли матрицы *доминирования* индивид склонен к руководству, борьбе за власть. В характере найдут выражение лидерство, инициативность, карьеризм, склонность к риску, деловитость, упорство, авантюризм (при наличии сопутствующих черт).

При доминировании матрицы *свободы* человек предрасположен к реформаторству, мятежности, склонен к подвижному и независимому образу жизни, к перемене мест. В характере обнаружатся склонность к переменам, непостоянство, неповиновение, упрямство, неуживчивость, нетерпимость к рутине и т. п.

При доминировании матрицы *сохранения достоинства* человек стремится защитить свое Я от посягательств, нападок и оскорблений. Во имя чувства собственного достоинства он может поступиться интересами семьи (матрица продолжения рода), социальным статусом (матрица доминирования), научными, творческими, исследовательскими интересами (матрица исследования). В характере будут преобладать такие качества, как честность, верность слову, ответственность за свои поступки, бескомпромиссность, нетерпимость к безнравственности.

Итак, вы определили свою доминирующую матрицу? Учтите, что любая из них от природы насыщена энергией. Это значит, что она проявляется помимо вашей воли. Неотступно, ежесекундно.

А рядом с вами, но в границах своей матрицы существует брачный партнер. Совместима ли ваша энергия, если им движет матрица *лидерства*, а вами - *продолжения рода*! У него в голове карьера, а у вас - семейные ценности. Он живет для самосовершенствования, а вы для детей. Хорошо, если вы обладаете достаточным интеллектом, чтобы понять и принять

друг друга. А если интеллект «зашумлен» эмоциями? В таком случае вам суждено конфликтовать, высказывать взаимные обиды, нервничать, переживать разочарования.

Или иной вариант: ваш партнер существует в матрице *сохранения достоинства*, а вы... Впрочем этого уже достаточно, чтобы в семье были обиды, претензии, недовольства. Учтите, что вам придется отвечать за каждое свое оброненное слово и допущенную промашку. Если же вы будете неосмотрительны, то самолюбие партнера - этот носитель мощнейшей энергии - постепенно сотрет вас в порошок.

### **5. Матрицы эмоционального поведения.**

Как уже отмечалось, в целях обеспечения выживания и достижения гармонии сосуществования людей природа позаботилась о разных стереотипах эмоционального поведения - устойчивых вариантах проявления эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия. В соответствии со своей природой (темпераментом, внутренней энергией, доминирующей матрицей выживания), а также в зависимости от состояния физического и психического здоровья у конкретного человека функционирует наиболее адекватная для него матрица эмоционального поведения. Она включает:

#### *1. Доминирующую эмоцию.*

Человек изначально предрасположен чаще всего проявлять определенную эмоцию из числа тех, которые являются фундаментальными в его генетическом фонде: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние).

#### *2. Стиль эмоциональной восприимчивости.*

Он зависит от скорости, легкости и разнообразия возникновения эмоций в ответ на воздействия. Напомним, что в этом плане различаем: эмоциональную отзывчивость, ригидность и сопротивляемость.

#### *3. Доминирующее направление эмоционального воздействия.*

Эмоции индивида, как было отмечено, могут преимущественно направляться: на себя, на других, на дело, на предметы и вещи.

**Стереотип (матрица) эмоционального поведения**

индивида представляет собой комбинацию из трех обозначенных параметров: доминирующей эмоции, конкретного стиля восприимчивости и доминирующей направленности. И каждая из возможных комбинаций (матриц) имеет психологическую параллель в виде соответствующих черт характера. Их ансамбль обеспечивает определенное качество психической энергии, которая воспринимается окружающими.

Например, если доминирующая эмоция индивида - интерес, стиль эмоциональной восприимчивости - ригидность, а доминирующая направленность эмоций - на себя, то черты характер будут такие: безразличие к окружающим, подчеркнутое внимание к одним сторонам своей личности и невнимание к другим, отсюда сниженная самокритичность, неумение видеть себя со стороны.

Если ведущая эмоция - гнев, и при этом проявляется эмоциональная отзывчивость и доминирует направленность эмоций на других, то получается придирчивая, мелочная личность, которая обрушивает свой гнев на окружающих по любому поводу.

Если будет матрица несколько иная: гнев - ригидность - направленность на дело, то получится человек, не способный радоваться успехам в работе, «застревающий» на ее неприятных сторонах.

Эмоции, возникающие в общении супругов, - это относительно постоянный энергетический фон, на котором протекает повседневная семейная жизнь.

Как мы знаем, энергия эмоций передается от партнера к партнеру по нескольким каналам - через экспрессию телодвижений, стереотипы эмоционального поведения и эмоциональные инграммы. Энергетика эмоций - положительная, нейтральная или негативная, — привычная и соответствующая природе одного из супругов, в той или иной мере соответствует или не соответствует природе другого.

Возьмем только крайние случаи: в эмоциональном мире партнера нравится все или ничего. В первом случае перед нами эмоционально-энергетический ансамбль, а во втором - полная энергетическая несовместимость (возможно, приобретенная за годы совместного проживания). В первом случае

партнер доставляет психоэнергетический комфорт другому, а во втором - дискомфорт.

По мере «старения» брака может отмечаться разная динамика эмоционально-энергетической совместимости: в некоторых случаях она с годами повышается, а в иных - снижается. Разводящиеся супруги обычно переживают откровенную неприязнь друг к другу. Раздражает многое, в том числе то, как партнер двигается, смеется; неприятное чувство вызывает его голос, мимика, смех; действуют на нервы его реакции на события. Негативный эмоционально-энергетический комплекс, как правило, связан с прочими претензиями к партнеру.

В тех же случаях, когда имеет место психоэнергетическая совместимость, эмоции выполняют роль как бы «смазки» в отношениях супругов. Их положительное влияние оборачивается уверенностью в прочности брака и служит укреплению здоровья.

#### **6. Матрицы соматического здоровья.**

Природа предоставила разные варианты проявления состояний организма - здоровье, нарушения, патология. Это тоже разновидности матриц, в которых вынужден существовать индивид. Врожденные или приобретенные недомогания обычно сказываются на тех или иных сторонах психической деятельности индивида, включая характер.

Древняя медицина, современная наука и житейский опыт свидетельствуют о том, что характер человека во многом зависит от его самочувствия. Связь здесь, по всей вероятности, опосредованная, при участии эмоций: на свое физическое недомогание человек сначала реагирует отрицательными эмоциями, что вполне объяснимо, а когда болезнь становится хронической, она оставляет свой отпечаток на новом психическом уровне - меняется характер.

Если в семье хотя бы один из супругов серьезно недомогает, то от его деформированной психической энергии непременно будет страдать другой. Как мы уже знаем, свою «черную» энергию гонит больной желудок, поджелудочная железа, сердце, легкие, печень и т. д.

Болят внутренние органы, а «портится» психическая энергия - таково следствие взаимосвязи физиологического и психического.

И вот энергетическое пространство взаимодействия с партнером наполняется поведенческими признаками негативной энергии - придирками, капризами, тревогой, обидами, злобностью, «холодным» интеллектом, сенсорной недоверчивостью и т. д.

### **7. Матрицы психического состояния.**

Психическая норма, пограничные состояния, психопатология и психотические расстройства - таковы возможные варианты проявлений психической деятельности.

Оказавшись в конкретной матрице психического состояния, человек вынужден бессознательно адаптироваться к форме своего существования. Если ухудшается психическое здоровье, то перестройке подвергается отношение к себе, к работе, к окружающим, меняются реакции в ответ на значимые воздействия, в той или иной мере изменяются ценности, установки и предпочтения личности.

Практически нет устойчивой психической аномалии, которая не отражалась бы на свойствах характера. Обычно имеет мест сложная зависимость между различными аспектами психической деятельности индивида: изменения в характере обуславливаются нарушениями в сфере интеллекта (на уровне восприятия, внимания, памяти, мышления), эмоций и чувств. Каждое психическое заболевание дает свой отпечаток на уровне характера. Например, с развитием неврастения заостряются или появляются некоммуникативные свойства характера: конфликтность, робость, зависимость, конформность (внушаемость под влиянием мнений окружающих), эгоцентризм.

При развитии маниакально-депрессивного психоза (в маниакальной фазе) все заметнее речевое возбуждение, неутомимость, стремление во все вмешиваться, переоценка собственной личности. В депрессивной фазе отмечается подавленное настроение, снижение активности личности - она трудна в общении, непереносима в споре. Постепенно ослабляется воля.

Энергия человека с отклонениями в психике имеет свои особенности (об этом будет речь в специальной главе). При таком условии психическая совместимость супругов крайне затруднена.

Таким образом, генетическое разнообразие характеров людей обуславливается (по крайней мере) разнообразием матриц пола, конституции, темперамента, выживания, эмоционального поведения, вариациями здоровья - соматического и психического. Каждая генетическая матрица на уровне психики представлена соответствующими биологически навязанными чертами характера, которые невольно проявляются во всех видах жизнедеятельности индивида.

Врожденные свойства характера конкретного индивида собираются от всех унаследованных им доминирующих матриц. Воспитание может усугубить или в некоторой мере сгладить психологические параллели врожденных матриц, то есть черты характера, но оно имеет пределы - природу не переделывать. Именно это обстоятельство объясняет то, что кажется парадоксальным: человек получил прекрасное воспитание, но тем не менее эгоистичен или аффективен, зловреден или груб, - он ведет себя в соответствии со своей матрицей.

Совместимость психической энергии брачных партнеров, очевидно, обусловлена сходством и принятием их доминирующих матриц выживания и развития.

На схеме показана комбинация ведущих матриц выживания и развития у супругов с очень низкой вероятностью совместимости психической энергии, сопровождающей черты характера. (Характер мужа обозначен двумя линиями, жены - одной).

### **Интеллект во взаимодействии супругов**

Интеллект в отношениях мужа и жены предстает качественными различиями операций, которые используются в сфере семейных ролей и проблем.

Различия мужа и жены в интеллектуальной сфере могут стать источникам высокого напряжения в их жизни. Но прежде чем обсуждать эту весьма деликатную тему, сделаем два примечания.

Во-первых, подчеркнем, что речь идет об интеллектуальных особенностях мужчин и женщин, которые проявляются именно на поприще семейных проблем. Дело в том, что в прочих сферах - в трудовой деятельности, в деловом общении, в приятельских отношениях - обе стороны обычно использу-

## СХЕМА

ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ХАРАКТЕРОВ СУПРУГОВ  
СОЧЕТАНИЕМ ДОМИНИРУЮЩИХ МАТРИЦ  
РАЗВИТИЯ ВИДА

**МАТРИЦЫ ПОЛА:**

маскулинность	андрогенность	половая неопределенность	феминность
---------------	---------------	--------------------------	------------

**МАТРИЦЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ:**

астеничность	атлетичность	пикничность
--------------	--------------	-------------

**МАТРИЦЫ ТЕМПЕРАМЕНТА:**

холеричность	сангвиничность	меланхоличность	флегматичность
--------------	----------------	-----------------	----------------

**МАТРИЦЫ ВЫЖИВАНИЯ:**

самосохранение	продолжение рода	альтруизм	исследование	доминирование	свобода	сохранение достоинства
----------------	------------------	-----------	--------------	---------------	---------	------------------------

**МАТРИЦЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

интерес	радость	удивление	горе	гнев	отвращение	презрение	страх	стыд	вина
---------	---------	-----------	------	------	------------	-----------	-------	------	------

**МАТРИЦЫ СОСТОЯНИЯ:**

отзывчивость	ригидность	сопротивляемость
--------------	------------	------------------

на себя	на других	на дело	на предметы
---------	-----------	---------	-------------

**МАТРИЦЫ СОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:**

здоровье	нарушения	патология
----------	-----------	-----------

**МАТРИЦЫ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:**

норма	пограничные состояния	психопатология	психотические нарушения
-------	-----------------------	----------------	-------------------------



ют совершенно иные стереотипы мышления. Так, умнейший профессионал может оказаться полнейшим профаном в решении жизненных вопросов. Или женщина-руководитель обладает последовательной логикой, хорошо оперирует фактами и аргументами; однако в семье показывает полнейшую неκριтичность и противоречивость ума. Бывает и наоборот: тугодум на работе отлично варит головой во всех семейных делах.

Во-вторых, обсуждается не сила или слабость ума брачных партнеров, но качественные различия интеллектуальных операций, которые они используют в сфере семейных отношений. Психическое напряжение в семье обычно возникает не потому, что один супруг думает хуже, а другой лучше, а потому, что они думают по-разному.

Здесь мы должны отметить некоторые различия мужского и женского интеллекта в принципе.

В последнее время особое внимание уделяют изучению энергетической активности мозга у мужчин и женщин с помощью электроэнцефалограммы. Обнаружено, что различия в ЭЭГ слабо проявляются до 10 лет, в 10-13 лет женский мозг по ЭЭГ-характеристикам опережает в развитии мужской, а к 15 годам это соотношение меняется, мужской мозг в своем развитии опережает женский. У девочек чаще встречаются быстрые и относительно быстрые ритмы в сочетании с их десинхронизацией. А это обуславливает эмоциональность, впечатлительность, мягкость, то есть то, что связывается с представлением о женском типе поведения.

В сфере интеллектуальной деятельности женщинам легче удается получать и запечатлевать знания, мужчинам легче воспроизводить их. В мужчинах заложено рационализаторство, они постоянно что-то изобретают. Вот только неясно почему: то ли их ум от природы не может быть без дела, то ли они ленивы и выдумывают всякие новации и приспособления, чтобы поменьше работать. Во всяком случае, там, где женщина будет терпеливо продолжать рутинную работу, мужчина попытается внести усовершенствование.

Мышление у мужчин более абстрактное и символичное, у женщин - конкретное, поэтому они тенденциозны, субъективны, персонифицированы, то есть смотрят на все через призму своего Я.

Женской логике присущи скачки. Под впечатлением детали, намек, вспыхнувшей мысли вдруг «сворачивается» весь план интеллектуального и эмоционального отношения к происходящему, и женщина неожиданно, резко (с точки зрения мужчины) совершает действие, которое мужчине кажется нелогичным и необдуманным. «Внезапно» она собирает чемодан и оставляет любимого, начинает скандал или закатывает истерику, делает «безрассудную» покупку. Но оказывается, решение зрело исподволь, мозг постепенно «накапливал» эмоциональный заряд.

Порой «свернутое» внутреннее интеллектуальное и эмоциональное действие реализуется столь внезапно, что кажется, будто женщина лишилась разума. Типичный пример из практики водителей транспорта и ГАИ: пожилая женщина может внимательно смотреть себе под ноги, идя по тротуару, и тут же, не задумываясь, быстро перебежать улицу, рискуя попасть под проходящий на большой скорости автомобиль.

Один знакомый поведал мне драму своей жизни. Женщина, которая любила его и которую он любил, дважды бросала и предавала его, что и привело к окончательному разрыву. И всякий раз для него это было полной неожиданностью. Ему казалось, что некоторые детали их быта и отношений не имеют принципиального значения для совместной жизни, тогда как жена каждую из них переживала глубоко эмоционально. Женский рассудок не выдерживал напора эмоций, что и проявлялось в поступках, переходящих за границы порядочности. В итоге женщина надругалась над своими чувствами и обрекла себя на страдания. Она очень напоминает старушку, которая, рискуя жизнью, внезапно перебегает улицу перед самым носом несущегося автомобиля. Вообще рискованная форма поведения присуща многим женщинам с сильной натурой.

Мужчина часто не может поставить себя на место женщины, впрочем, он в этом не нуждается и не хочет этого делать. Пытаясь постичь логику мужчины и его поступки, женщина все время стремится оказаться на его месте, но не понимает, почему он поступил именно так. Весь ее интеллектуальный и эмоциональный мир подсказывает иные действия и мысли, что совсем не удивительно, а вполне естественно.

Дело в том, что женскому уму и интуиции, как считают некоторые исследователи, присущи операции индуктивного плана: от частного - к общему, от деталей и отдельных признаков к их целостному охвату. К тому же операция перехода к их целостному охвату осуществляется эмоциональными включениями, «остановками» для переживания. Женщина, конечно, познает логику вещей и суть обстоятельств, но постепенно и с эмоциональными «всплесками».

Мужчина прежде всего живет рассудком, да к тому же его интеллектуальные операции разворачиваются в иной последовательности - от общего к частному. Вначале он охватывает смысл явления или ситуации в целом, затем вычленяет детали и подробности, если это имеет значение. При этом он не «останавливается» для того, чтобы эмоционально пережить частности и этапы умственного действия. Если эмоции и возникают, то в связи с внешними обстоятельствами, когда кто-то ему возражает, не понимает, недооценивает.

Ограничимся лишь одним простым примером того, насколько мужчине и женщине бывает трудно понять друг друга. Муж и жена в поздний час стоят на остановке трамвая: транспорта все нет и нет. Он предлагает: «Давай пройдем один квартал, там уже будут автобус и троллейбус, быстрее уедем». Мужской мозг «обработал» ситуацию и, игнорировав частности - еще надо пройти квартал, - «выдал» соответствующее решение. Жена отвечает: «Нет уж, столько стояли, должен же наконец подойти трамвай. Только двинемся, он прикатит». Женский ум заикнулся на частностях - «столько стояли», «должен подойти», «только пойдем - прикатит». Супруги могут рассориться, потому что не понимают логики друг друга. Подобные ситуации со многими вариациями встречаются в общении мужчин и женщин чуть ли не ежедневно.

Женский ум более практичный, расчетливый, тогда как мужчина чаще ведет себя наивно в вопросах житейской практики. Именно в этом, мне кажется, заключается конфликт с детства нам знакомых героев пушкинской сказки о рыбаке и рыбке: ее драматизм замешан на различиях в структуре интеллектуального поведения мужчин и женщин.

Старик олицетворяет собой непрактичность ума: он не только нищий, не только не способен избу содержать в по-

рядке и корыто починить, но и не может извлечь пользу из представившегося случая. А самое разрушительное для семейного благополучия то, что он не научился прогнозировать отношение к событиям своей жены. Прожив с ней тридцать лет и три года, не уразумел ее практицизма, не понял ее желаний. Если же знал и понимал, но не хотел поступаться принципами, то зачем рассказывал «великое чудо»? Помалкивал бы во избежание семейного конфликта.

Различия в мужской и женской психологии возникают как на основе природных предпосылок, так и под влиянием традиций воспитания, принятых в обществе стандартов поведения.

В частности, анализ особенностей воспитания детей в 110 различных этнических культурах показал, что в большинстве из них (82—87%) мальчиков заставляют быть более активными, самостоятельными, а девочек чаще побуждают заниматься приготовлением пищи; от них требуют большего послушания (в 35% культур), большей честности и ответственности за свое поведение (61 % культур), большей общительности и комформности.

Столкнувшись с различиями в средствах интеллектуальной оценки событий и решения семейных проблем, супруги переживают их на эмоционально-энергетическом уровне. Возникает чувство дискомфорта. Если же «интеллектуальные нестыковки» носят постоянный характер и возникают на фоне прочих несоответствий, энергия напряжений будет достигать разрушительной силы. При этом супруги обыкновенно отстаивают каждый свою ментальность - борьба переходит в плоскость защиты субъектных реальностей.

Итак, были обозначены основные личностные качества - носители психической энергии в отношениях супругов. Как можно было убедиться, это очень разные качества - алгоритмизированные формы проявления психики в быту, отношения к супружеским и родительским обязанностям, предпочитаемый досуг, характер и интеллект. Тем не менее их объединяет одно свойство - ИДЕАЛЬНОЕ, то есть психическая энергия.

Брачные партнеры воспринимают потоки психической энергии друг друга, заключенной в тех или иных формах поведения, отношений, проявления характера эмоций и интеллекта. Потоки то усиливаются, то слабеют. В единое русло сливается положительная или отрицательная энергия отдельных про-

явлений идеального. Преобладает то положительное, то отрицательное поле психического. Супруги испытывают то психологический комфорт, то дискомфорт. Возможно, определенная энергия - положительная или отрицательная - начинает преобладать, и тогда формируются созидательные или разрушительные тенденции семейных отношений.

*Проверьте себя.* Для тех, кто состоит в браке, предлагается опросник, который фиксирует поведенческие признаки положительной и отрицательной психической энергии в отношениях супругов. Ознакомившись с суждением, отвечайте «да» или «нет».

### **Энергопсихологическая совместимость с брачным партнером**

1. Партнер иногда раздражает (злит) меня тем, что пытается навязывать свой стиль ведения домашнего хозяйства или исполнения семейных обязанностей.

2. Наш брак укрепляет (мог бы укрепить) ребенок.

3. Наши представления о проведении свободного времени в основном совпадают.

4. С возрастом у одного из нас (или у обоих) портится характер.

5. У нас с супругом(ой) очень схожий стиль мышления - обычно мы одинаково понимаем явления, факты, их причины и следствия.

6. Супруг(а) крайне редко воспитывает (одергивает, поучает) меня вопреки моему желанию.

### **БИОПОЛЕ СЕМЬИ**

В плане энергетического обмена семья представляет замкнутый или разомкнутый контур.

Если супруги и их дети живут закрытой группой, к ним почти никто не заходит и они редко покидают пространство квартиры (работа и учеба не в счет), то такая семья образует замкнутое энергетическое пространство. Обычно это приводит к энергетической статике - положительного, нейтрального или негативного действия, что зависит от преобладающего качества суммарной энергии, которой обладают обитатели жилища.

Иная энергетическая ситуация складывается в семье, которая проявляет себя как открытая группа. Она активно взаимодействует с внешним миром. Для такой семьи обычны культурные и спортивные походы, прогулки на свежем воздухе, визиты к знакомым и приемы гостей. В былые времена обмену между семьей и внешней средой способствовало посещение культовых учреждений. Что касается христианства, то собор, храм или скромная сельская церквушка честно выполняли свою энергоочищающую роль. Молитва и покаяние способствуют эффективному энергетическому обмену. Негативная энергетика идеального, сосредоточенная в осознании греховности, в отчаянии, в обидах и т. п., вытесняется положительной энергией, заключенной в таких категориях идеального, как вера в праведность, в любовь всевышнего, в ответственность раскаяния и прощения.

Так называемые катарсические культуры (от *греч.* катарсис - очищение) обладают огромным коэффициентом полезного действия. В этих культурах заложена «технология» энергетического обмена. Благодаря катарсису человек избавляется от негативных эмоционально-энергетических состояний и подключается к источникам положительной энергии - к коллективистскому представлению о добре, о сотрудничестве и благочестивости. Среди индивидуальных средств катарсиса можно назвать исповедь, молитву, покаяние, раскаяние, обет. Известны также групповые формы энергетических разрядок - дни всеобщего покаяния и прощения обид.

В некоторых современных семьях есть отзвуки «катарсической» культуры. Здесь принято попросить прощение за причиненную обиду, допущенную ошибку или бестактность, но немало и таких семей, где подобные формы энергетических разрядок не действуют. Следовательно, негативные эмоции накапливаются и рано или поздно найдут выход в каких-либо деструктивных средствах снятия напряжения.

Специфической формой группового катарсиса является посещение кассовых зрелищ. Термин «катарсис» был введен Аристотелем и изначально применялся в теории учения о трагедии: душевная разрядка, испытываемая зрителем в процессе сопереживания.

Любые энергетические приливы извне изменяют состояние семейного биополя. Всякий новый человек на пороге - сгусток энергии, исходящей из околосемейного пространства. Визит хороших и желанных гостей добавляет в атмосферу семьи положительный заряд. Это может быть энергия добрейшего и интереснейшего человека - яркая шаровая молния. Ее животворящий разряд ощущают все обитатели квартиры - взрослые, дети и животные. Отрицательную энергию приносят носители «чернухи» - завистники, сплетники, агрессивные люди, враждебно настроенные родственники. Возможно, это энергия примитивной и зловредной личности - осколочка случайной кометы с ледяным шлейфом. Все буквально содрогается при ее появлении.

В зависимости от энергетического контура - открытости или закрытости, а также в зависимости от стиля общения и энергетических особенностей совместно живущих людей образуется биополе семьи.

Биополе семьи оказывает позитивное, нейтральное или негативное влияние на тех, кто в ней проживает, и тех, кто в ней бывает. Биоэнергетика семьи влияет на соматическое и психическое состояние ее членов. В ряде случаев биополе предопределяет характер заболеваний либо является их сопутствующим фактором. Стабильное положительное биополе обуславливает высокий жизненный тонус и хорошее самочувствие обитателей жилища.

*Положительные энергетические заряды преобладают в радостных и дружных семьях типа «совместно действующая команда». Здесь доминирует соучастие, сопереживание, коллективные формы деятельности - уборка помещения, подготовка воскресного стола, отдых, обсуждение предстоящей покупки и т. д.*

При наличии положительного биополя семья приобретает способность нейтрализовать отрицательные влияния внешней среды. Ведь каждый из нас привносит в общение с родными и близкими энергию разочарований и отчаяния, неудач и конфликтов, случившихся на стороне. Обыкновенно нам остается разделить этот груз «чернухи» с членами семьи. Таковы неписанные нормы родственных отношений.

Семья призвана помогать своим членам справляться с неприятными впечатлениями от жизни, работы, избавиться от осадков взаимодействия с посторонними. Такую стабилизирующую функцию она способна выполнять только при наличии позитивного биополя. Взаимопонимание и сочувствие, поддержка и благожелательные советы - все эти формы психологической помощи осуществимы при условии свободного обмена энергетикой - негативной, привнесенной извне, на позитивную, сконцентрированную в семье.

Когда семья выполняет функцию нейтрализатора негативных воздействий извне, она формирует у своих членов чувство психологической защищенности.

Семья становится крепостью, «энергетическим» защитным экраном, за которым можно укрыться от энергетических внешних бурь и чувствовать себя комфортно.

Мужчина обычно ищет защиту в семье, когда ему невозможно разрешить конфликты в сфере производственных отношений. В семье он изображает незаслуженно обиженного, непонятого, непризнанного или преследуемого человека. Только в общении с супругой он чувствует себя в безопасности, понимая, что партнер оценит его достоинства, снисходительно отнесется к недостаткам, примет его таким, каким он кажется самому себе.

Таков защитно-приспособительный механизм под названием «поворот к семье». К нему обращаются и женщины. Вот типичная ситуация: женщина постепенно осознает, что становится все менее привлекательной и не может рассчитывать на былое внимание окружающих. Почти наверняка она сделает «поворот к семье», чтобы в ней найти поддержку и заботу.

*Нейтральное энергетическое поле*, очевидно, образуется в семьях, где привыкли сохранять некоторую психологическую дистанцию, взаимно приспосабливаясь, дипломатично обходить острые проблемы.

Если же энергетическая атмосфера нестабильна, то периоды энергетического покоя сменяются энергетическими бурями. Поводы для нарушения энергетического баланса любые: непослушание детей, взаимная критика, непреднамеренно причиненные обиды, бестактность, грубость, неисполнение обязанностей. Нередко гость в таких условиях выпол-



няет роль детонатора - его визит используется для нервной разрядки. Форма энергетического разряда может быть разной: высказывание претензий, очередной скандал, публичное выяснение отношений, поиск сочувствия и т. д.

*Негативные энергетические заряды* характерны для конфликтных и невротизированных семей. Тяжелая атмосфера складывается в сообществах, в которых господствуют состояния грусти, подавленности, депрессии, тревожности. В таких семьях обычно нет соучастия и сопереживания. Члены действуют порознь, каждый живет своей жизнью и сам борется с ее невзгодами. Есть семьи, в которых преобладает энергетика агрессии, периодически взрывающаяся как водородная бомба. Сложная обстановка создается в семье, где живет человек с нарушенным энергетическим балансом. Например, алкоголик, личность с психическим расстройством, невротик или психопатический тип. (В одной из последующих глав будет рассказано о специфике энергетике таких партнеров).

Наличие относительно постоянного негативного энергетического поля в семье обычно приводит к невротизации семейных отношений. При этом каждый из супругов имеет свою «невротическую роль»: один из партнеров «провоцирует симптом», а другой становится «жертвой». Оба супруга вовлечены в «семейный невроз» и оба страдают. Между мужем и женой образуется замкнутый энергетический контур, в котором действуют эмоционально вредные обратные связи. Такова сущность «невроза на двоих». Возможно, лишь один из партнеров имеет невротические жалобы и обращается за помощью к врачу. Тем не менее лечить надо обоих.

Атмосфера отрицательно заряженного биополя семьи неприятна. Естественно, здоровый человек сознательно или неосознанно стремится обезопасить себя от его влияния, ограничить время пребывания в нем. Самозащита возможна в разных формах:

**Эскейпинг** (от *англ.* - сбегать, убежать) - активное избегание энергетического влияния биополя семьи. Некоторые его варианты общеизвестны. Маленькие дети не любят возвращаться домой с улицы, из детсада, как нарочно теряются в толпе - бессознательно отталкиваются от энергии родителей. Подростки убегают из дома, уходят в лоно церкви, в религи-

озные секты. Мужья и жены заводят интимные связи на стороне. Родители мужа или жены отселяются от своих детей. Знакомые не любят приходить в гости;

**отчуждение** - самоизоляция, погружение в мир личных проблем;

**отстранение** - стремление забыться от семьи при помощи чтива, телезрелищ, работы;

**неприятие соучастия и сопереживания** - сопротивление попыткам родных и близких оказать помощь, дать совет, посочувствовать;

**оглушение сознания** - алкоголизация, токсикация или наркотизация с целью притупления отрицательных впечатлений от семейной жизни;

**аккумуляирование отрицательного заряда** - сдерживание и накопление негативных эмоций;

**утрированное реагирование** - проявление преувеличенных негативных эмоциональных реакций в ответ на замечания, критику, советы, соучастие со стороны членов семьи;

**демонстративное игнорирование** - подчеркнутое невнимании к советам, проявляемой заботе со стороны членов семьи;

**формирование коалиции внутри семьи** - объединение одних членов против других. Фактически происходит укрепление сил защиты за счет сложения совместимых энергий;

**псевдовзаимность** - формальное взаимодействие, не предполагающее глубокий или интенсивный энергетический обмен между членами семьи;

**манипуляция** - стремление одного или обоих партнеров проявлять негативную энергию в целях оказать давление на другого, подчинить своим желаниям, потребностям, представлениям о должном или необходимом.

Как видим, средства психологической самозащиты от негативного биополя семьи разнообразны. В то же время биоэнергия поля семьи притягивает ее членов, несмотря на то, что в нем могут доминировать отрицательные разряды. Психика индивида адаптируется к энергетическому фону, привыкает к его характеристикам и, более того, нуждается в нем. Даже если биополе оказывает разрушительное действие на человека.

Возникает фактор зависимости от биоэнергетики постоянной среды обитания.

О факторе биоэнергетической зависимости свидетельствует весьма распространенное явление: жизнь супругов явно не ладится, но разойтись они не могут. Какая-то невидимая сила удерживает их. Они периодически тянутся друг к другу, порой расходятся и вновь сходятся. Им кажется, что вот-вот к ним придет взаимопонимание и долгожданный покой. Однако каждая попытка перемирия заканчивается очередным разладом. Думается, поговорка «вместе тесно, а порознь скучно» имеет связь с энергетикой взаимоотношений.

Особенно трудно порвать с биополем семьи тем партнерам, которые черпают в нем свои силы. Если один из супругов подпитывается энергией другого - неважно, положительной или отрицательной, - то взять ее из других источников - из космоса, в деловом или дружеском общении, ему очень трудно. Он привык запросто подключаться к энергии брачного партнера - удобно и надежно.

Тем более трудно расстаться партнерам, которые «питаются» энергией друг друга. Удачный брак по расчету - типичный нерасторжимый дуэт энергетических «вампиров». Каждый получает свое. Например, Он нашел желанное избавление от одиночества, внимание и уход. Она мнит себя писаной красавицей, внушила себе мысль, что ее должны на руках носить, - и муж с удовольствием делает это. Он говорит ей комплименты, души в ней не чаёт - накачивает положительной энергией. Разве могут оба добровольно отказаться от энергетического комфорта? Ни за что.

Ностальгическое чувство родного дома во многом замешано на впечатлениях об энергетике семейного очага. В воспоминаниях об обстановке нашего детства, о совместно прожитых годах обычно присутствуют *энергетические аналогии*, одних случаях доминируют эквиваленты положительной энергии - приятный зрительный образ жилья, теплота материнских рук, аромат вкусной пищи, запах свежего белья. В других - приходят на память символы отрицательной энергии - гнетущая атмосфера ругани и взаимной отстраненности, обстановка запущенного быта и бесхозяйственности. Но какой бы ни была аура семьи, где мы провели значительную

часть своей жизни, она дорога, и к ней мы привязаны своей памятью.

Специфическая энергия семьи-своеобразная метка, которой люди помечают свое жизненное пространство, подобно тому как это делают многие животные. На языке психической энергии, в символических единицах биополя, каждое семейство информирует: «Мы - «свои» и против всех «чужих».

Любопытное свидетельство на этот счет находим в сведениях по истории культуры Китая. Матери специально следили за запахами, исходящими от своих детей. Время от времени они обнюхивали их, что было также символом проявления родительского чувства. Кстати, любая мать реагирует на запахи младенца. Они - ориентиры для определения здоровья и психологического комфорта ребенка.

А. Лоуэн

## СЕРДЦЕ - ИСТОЧНИК ЛЮБВИ И ЖИЗНИ<sup>1</sup>

С давних времён «сердце» было важнейшим символом в человеческой мысли. Латинское слово *cor* - сердце, составляет корень английского слова *core*, которое обозначает центральную часть объекта. Взаимозаменяемость таких слов как «сердце» и «центр» является очевидной в таких повседневных выражениях как, например, «в самом сердце событий». Большинство людей считают сердце корнем своего существования. Так, когда мы говорим о ком-то, что «он повернул своё сердце в другом направлении», мы имеем в виду, что изменяется вся жизненная позиция этого человека..

Сердце символизирует не только эмоциональный центр человека, но также его духовный центр. Множество людей верят в то, что оно является источником жизни. Один из еврейских мистиков говорил: «Знай, что сердце является источником жизни и находится в центре тела как Святая Святых». Многие из нас верят, что Бог является источником жизни, и что Бег живёт в сердце. Так, например, в Упанишадах говорится: «Войди в лотос сердца и медитируй там о сущности Брахмана». Согласно христианскому теологу Джорджу А. Махоуни, «сердце в библейском языке является средоточием человеческой жизни, всего, что поучает нас в глубине нашей личности... Это в нашем сердце мы встречаем Бога в отношениях Я - Ты». Брат Дэвид Стэйндл-Рэст склоняется к тому, что, «когда мы на самом деле открываем собственное сердце, мы открываем область, в которой мы соединены с душой, с другими, а также с Богом». Упанишады также помещают душу в сердце, в самый центр духовности: «В самом деле, душа является сердцем... Кто об этом знает, каждый

<sup>1</sup> А. Лоуэн. Секс, любовь и сердце. - М. 2000.

день уносится в небесные сферы». Хотя эти выражения имеют метафорический, философский, духовный характер, должна существовать какая-то физическая основа, которая позволяет придать человеческому сердцу роль источника жизни. Эта основа - характер работы сердца, та ритмичная пульсация, которая распространяет по всему телу питающую жизнь кровь. Это важнейшее проявление жизненной силы в человеческом организме. Ритмическая пульсация характеризует все живые организмы, весь материальный мир, и, в конце концов, всю Вселенную.

Хотя в нашей культуре связь между сердцем и любовью всем известна, кардиологи и большинство деятелей науки относятся к ней как к символу. В песнях мы часто слышим: «он украл моё сердце», или «он отдал своё сердце». Но кто на самом деле верит, что можно отдать кому-то сердце или проснуться и увидеть, что его украли? Однако, если мы будем рассуждать о таких выражениях в функциональных терминах, они приобретут значение того, что «кто-то отдаёт своё сердце», вступая в столь глубокую связь с другим человеком, что кажется, что его собственное сердце перестаёт ему принадлежать. Всякий раз, когда он вспоминает о любимом человеке, возникает чувство радости или печали, так интимно связанные с его личностью, что создаётся впечатление, что любимый полностью забрал его сердце.

Чувства - это не полёт фантазии. Они относятся к реальным телесным процессам. Когда мы чувствуем лёгкость или тяжесть на сердце, когда наше сердце «холодно как лёд» или «воспламенено любовью», на физическом уровне происходят реальные физиологические процессы, вызывающие такие ощущения. Лучше всего описать это как нарастание или спад телесного возбуждения. При возбуждении мы чувствуем лёгкость, без него мы тяжеловесны и печальны. Когда возбуждение вызывается любовью, мы ощущаем его непосредственно в сердце. Присутствие любимого человека и даже воспоминание о нём делают сердце лёгким и ускоряют его пульсацию. Пока существует жизнь, каждая клетка, будь то одноклеточный организм или такой сложный организм как человеческий, находится в состоянии возбуждения. Это возбуждение может увеличиваться или снижаться, но оно всегда

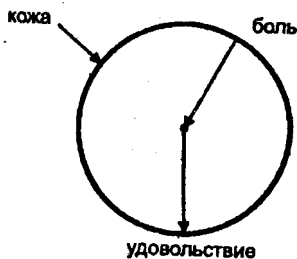
есть. Наиболее интенсивно оно у молодых людей и наименее - у стариков. Когда мы стареем, огонь жизни постепенно угасает в нас. Ребёнок может достичь такого сильного возбуждения, что буквально прыгает от радости. С подобной реакцией у стариков, тело которых уже менее эластично, мы встречаемся редко. В минуту смерти потенциал телесного возбуждения исчерпывается.

Состояние возбуждения человека всегда можно определить, наблюдая за телом. При высокой степени возбуждения к поверхности тела притекает больше крови, глаза блестят, кожа становится эластичнее, движения более спонтанны, теплеют ладони, активизируется мозг, а сердце бьётся чаще. В минуту смерти глаза становятся матовыми и стеклянными, тело перестаёт двигаться, кожа бледнеет и остывает.

Состояния негативного возбуждения вызывают обратный эффект. Когда в результате паники тело становится излишне активным, а движения хаотичными и некоординированными, то возбуждение концентрируется в основном в мышцах и сердце, которое в этот момент может стучать как бешеное. Если страх необычайно силён, человек может умереть вследствие паралича мышечной системы и остановки сердца. Другим случаем негативного возбуждения является интенсивная боль, которая вызывает судороги и спазмы в теле. И ещё один случай - ярость, которая, в противоположность гневу, оказывает на тело негативное влияние. В состоянии гнева тело тёплое, из глаз могут «сыпаться искры», в ярости или безумии тело становится холодным, а глаза матовыми.

Позитивное возбуждение проявляется в приятных ситуациях. На поверхности тела появляется сильное возбуждение и заряд. При негативном возбуждении, в результате стра-

*Рис. 1.* Реакция организма на среду: сближение, сопутствующее удовольствию или отход в результате боли. Боль и страх вызывают спазм, результатом чего является снижение проявленного энергетического заряда на поверхности. Удовольствие вызывает движение организма вовне, активизируя состояние поверхности кожи, глаз, эрогенных зон



ха и угрозы, тело находится в состоянии напряжения, так как энергия перемещается от периферии к центру. Дыхание в этих двух состояниях также очень сильно отличается. Удовольствие вызывает у человека углубление дыхания, которое течёт плавно и без усилий. В случае страха или боли дыхание поверхностное, частое, напряжённое.

Чувство любви оказывает на тело спасительное влияние. Влюбленный человек излучает радость. Блеск в его глазах и увлажнение кожи связаны не только с сильным притоком крови к поверхности тела, но также и с волной возбуждения, активизирующей ткани.

«Блеск» и «сияние» влюблённого человека - не метафорические понятия, их можно наблюдать. Это результат возбуждения и усиленной пульсации каждой клеточки тела. Хотя каждая клетка тела и каждый орган имеют свой собственный ритм, он координирован и зависит от пульсации сердца. Когда нам легко на сердце - все органы функционируют лучше; когда мы ощущаем на сердце тяжесть - функция внутренних органов тормозится. В состоянии удовольствия, как я уже упоминал, кровь приливает к поверхности тела, в то время как в состоянии боли она приливает вовнутрь. Под влиянием паники или страха человек может реагировать мобилизацией мышечной системы, поддающейся волевому контролю, стараясь преодолеть опасность посредством борьбы или бегства. Мышцы наполняются кровью, подготавливаясь к деятельности. Переживание человеком гнева или страха в ответ на эти реакции зависит от того, является ли реакция движением к окружающему миру для возвращения гармонии и удовольствия, или же бегством от опасности.

Движение крови и её питательных элементов от поверхности тела является реакцией организма человека на окружающую среду. Если среда благоприятная, позитивная и пригодная для жизни, кровь притекает к поверхности, и человек делает шаг навстречу с целью установления с ней контакта. Возникает чувство удовольствия, или, если возбуждение более интенсивно - любви и радости. Мы любим то, что приятно. Любовь, однако, не всегда приносит приятные ощущения, но очень часто вызывает боль. Любовь побуждает к близости с любимым человеком, но если он нас отвергнет или бросит,



удовольствие быстро превращается в боль. Интенсивность боли прямо пропорциональна интенсивности любви. Когда любовь ребёнка к родителям отвергается, вызванная этим боль может быть описана как чувство «разбитого сердца». Как и каждая боль, она приводит к оттоку крови с поверхности тела к центру и вызывает чувство тяжести и безнадежности. Полученный в детстве опыт «разбитого сердца» может иметь следствием избегание любви, когда человек станет взрослым. Это не означает, что он не будет желать любви, но его импульс к выходу за пределы своей личности будет полным колебаний, он не будет идти от всего сердца. Если воспоминания о боли живут в бессознательном человека, страх сдерживает его от выхода за свои пределы, а без этого переживание любви невозможно. Организм остается под контролем травматического опыта, тормозящего приток крови к поверхности тела. Уровень возбуждения зависит от близости влюблённых. Чем ближе находится любимый, тем больше возрастает возбуждение, достигая кульминации в контакте, полном любви.

Каждый интимный контакт двух тел вызывает позитивные чувства. Объятия друзей во время встречи являются выражением сердечности, которая укрепляет их связь. Даже через рукопожатие, если оно не чисто формальное, можно выразить много тепла. Отдёргивание руки при встрече или расставании воспринимается как выражение холода и враждебности. Если родители обделяют детей проявлением физической сердечности - это задевает их за живое. Многие мои пациенты жаловались, что их редко целовали и прижимали к себе их родители, хотя последние утверждали, что очень их любят. Они могли и в самом деле любить их, но не выражали любовь таким образом, чтобы дети могли её почувствовать.

Нельзя, однако, не отметить, что существует множество наполненных любовью контактов без прикосновения к телу. Такую силу имеет голос. Ребёнок успокаивается и радуется под влиянием маминой колыбельной песни. Произнесённые слова могут иметь такое же влияние, не столько благодаря их содержанию, сколько тону голоса. Тёплый тон голоса выражает любовь, холодный, суровый - враждебность. Чувства можно также выразить взглядом. Мы посмотрим на кого-то теп-

ло и сердечно или холодно и враждебно. О силе глаз свидетельствует выражение, что можно «убить взглядом». По той же причине взгляд, полный участия, согревает наши сердца.

Для того чтобы звук вызвал эмоциональный отклик, он должен быть услышан; взгляд - замечен. Зрительный контакт - это не механическое явление с предвидимыми результатами. Два человека могут смотреть друг на друга и не установить контакт, так как между ними ничего не происходит. Однако когда их глаза встречаются по-настоящему, они излучают что-то, что проникает через пространство и достигает глаз и сердца другого человека, заканчиваясь подлинным контактом. Многие из нас испытали такой зрительный контакт и знают, насколько он поразителен. Иногда он даёт начало «любви с первого взгляда». Я точно помню, что влюбился в свою жену, когда увидел в её глазах «сверкающие звёзды». Её взгляд поразил меня прямо в сердце и пленил меня. Контакт может начаться взглядом и закончиться объятием или более интимно.

В нормальной ситуации телесный контакт наиболее интенсивен в тех местах, где кровь максимально приближается к поверхности кожи. Эти участки мы называем эрогенными зонами. К ним относятся половые органы, губы, грудь. Алый цвет губ - проявление более интенсивного кровоснабжения, что можно наблюдать через тонкую оболочку кожи. Когда губы встречаются в поцелуе, кровь каждого из любовников разделена только тоненькой кожной мембраной, что вызывает сильное возбуждение. Рот вместе с языком и губами является эрогенной зоной, так как она очень богато иннервирована. Когда человек находится в подходящем настроении, контакт с эрогенной зоной или её стимуляция действуют возбуждающе. Когда эрогенные зоны встречаются, как это имеет место во время полового акта, возбуждение может достичь очень высокого уровня.

Рисунок 2 иллюстрирует движение крови вверх (по восходящей аорте) и вниз (по нисходящей аорте). Любое удовольствие вызывает очень сильное насыщение кровью поверхности тела, а во время эротического наслаждения - эрогенных зон. По этой причине кровь считается носителем Эроса. (Более подробно кровь как носитель Эроса рассматривается в

моей книге *The Language of the Body*, New York 1971).

Любовь не ограничивается сексуальной любовью между мужчиной и женщиной. Она существует везде, где есть удовольствие и стремление к близости. Ребёнок, который любит своего мишку, прижимает его к себе, так, как если бы он был живым существом, потому что этот контакт приносит ему удовольствие и хорошее самочувствие. Мы любим наших друзей, так как в их окружении получаем удовольствие. Любовь к животному развивается на той же основе: стремление к близости и контакту связано с возбуждением и чувством удовольствия в процессе контакта. Любить - значит чувствовать связь не абстрактную, но физическую - через близость и контакт. Как мы знаем, наибольшее возбуждение и удовольствие приносит генитальный контакт между мужчиной и женщиной. Возбуждение и удовольствие зависят от набухания и наполнения кровью половых органов. Когда мы их стимулируем, они ритмично пульсируют, реагируя на ритм сердца, поэтому мы считаем сердце местонахождением Эроса.

Мы уже говорили о поразительном явлении любви с первого взгляда. Не подлежит сомнению, что такая любовь случается. Временами, однако, происходит другое чудо: два человека, которые уже знали друг друга продолжительное время, неожиданно изменяют свой взгляд или переживают контакт, который разжигает в них чувство любви. Единственным рациональным объяснением этого явления является тот факт, что сердце каждого из них было зажжено взглядом или поцелуем, распространяя волну возбуждения и тепла по всему телу. Тут чувство (можно назвать его любовью) приводит к деятельности. Возбуждается стремление быть как можно ближе к любимому объекту. Физический контакт увеличивает возбуждение, но также приносит возможность частичной разрядки напряжения, вызванного поло-



Рис. 2. Движение крови (носителя эроса) от сердца (любовь) к эрогенным зонам (удовольствие)

вым влечением. Максимальное расслабление приносит, конечно, половой акт, но объятия или поцелуй также действуют расслабляюще.

Соединению любовников в сексуальном объятии не всегда сопутствует удовольствие. Многие пары начинают с интенсивной влюблённости, а заканчивают фрустрацией и разочарованием. Для большинства людей более легким является достижение возбуждения, чем преобразование его в удовольствие и наслаждение, являющиеся результатом полного расслабления после предшествующего возбуждения. Для очень многих людей какой-либо сексуальный контакт с любимым человеком является неосознанным табу. Причина этого кроется в детских переживаниях эдиповой фазы, а результатом является расщепление личности, отделение чувств (сердце) от сексуального влечения (половые органы). Хотя расщепление никогда не является полным, это блокирует самореализацию в любви.

Мы должны уяснить себе разницу между возбуждением в любви и удовлетворением в любви. Есть люди, которые не испытывали счастья экстатического возбуждения, связанного с влюблённостью, когда сердце неожиданно и полностью открывается другому человеку. Но ни одно сердце не является навсегда закрытым для любви. Оно может быть как бы спящей принцессой, находящейся, на первый взгляд, за непреодолимой стеной, но может случиться, что какой-то принц продерётся сквозь тернии и разбудит спящее сердце. Когда это происходит, случается чудо. Как один человек может вызвать у другого такую сильную реакцию? Он пробуждает уже известное, но подавленное в подсознании чувство возбуждения и удовольствия. Все мы познали рай и утратили его. Этим раем было лоно, которое удовлетворяло все наши потребности, в котором мы ни за что не должны были бороться. Для большинства из нас это райское состояние продолжалось ещё некоторое время после рождения, когда мать, как добрая земля, заботилась и охраняла нас. Каждый младенец, в той или иной степени, пережил возбуждение, которое даёт полный любви контакт с матерью и её телом. Каждый младенец всем сердцем любит свою мать и реагирует возбуждением и удовлетворением, когда она входит с ним в контакт. Рано или

поздно это состояние блаженства прерывается, но тоска по нему остаётся в наших сердцах. Влюблённость - это состояние, в котором нам сопутствует впечатление, что мы нашли утраченный рай. Если любовь не будет принята или будет отвергнута - она превращается в ад. Дети имеют два объекта любви - отца и мать. В контакте с ними они познают радость, которая возможна, когда мы любим и любят нас. Однако радость младенчества и детства не продолжается долго. У детей, к которым плохо относятся родители, что нередко встречается в нашей культуре, это состояние блаженства грубо прерывается. Любовь уничтожается, но мечта о ней не погибает, так как без неё жизнь была бы безрадостной и пустой. Эта надежда отыскать рай даёт смысл нашей жизни. Когда встречается кто-то, каким-то образом напоминающий нам утраченного любимого человека из нашего детства, происходит определённого рода чудо: мечта становится реальностью. В большинстве случаев это состояние лопается как мыльный пузырь. То, что казалось реальностью, оказывается иллюзией. Откуда этот ужасный обман? Что случилось?

Проблемой, которая встречается в каждой дискуссии о любви, является тот факт, что это слово описывает два разных чувства. Одно из них - тоска, возникающая из-за недостатка близости. Другое - рождённая из полноты чувств потребность в близости любимого человека. Первый вид любви - это чувство на самом деле подлинное, но инфантильное, детское. Оно имеет в себе что-то деструктивное, так как его цель - пленение другого человека. Когда возникает привязанность, "человек, который вызвал зависимость, не позволит другому быть независимым. Это пленение включает также и эротические связи. Они приносят только частичное удовлетворение. В то же время любовь, возникающая из глубины сердца, - зрелое чувство. Оно не пленяет любимого человека. Человек, который любит так, является свободным и даёт свободу.

Нередко в любви человек доходит до абсурда. Поводом для этого являются моральные запреты, которым мы учимся в детстве и которые касаются обязанности любить своих родителей или ближних. Во время терапии пациент может сказать: «Я люблю свою мать», - даже если она к нему плохо относилась. После интенсивной аналитической работы обыч-

но оказывается, что пациент испытывает злость, связанную с таким поведением матери. Более того - он чувствует по отношению к ней ненависть, но одновременно испытывает вину, таким образом, злость и ненависть подавляются. Если в процессе психотерапии человек осознает и примет в себе это неприятное чувство, в его сердце останется место для любви к матери, так как, кроме прочего, она дала ему жизнь и была первичным источником хорошего самочувствия. Можно утверждать, что интенсивность любви отражается на состоянии сердечной мышцы, особенно если мы принимаем на веру такие характеристики сердца как «горячее, холодное, мягкое, твердое». Сердце - это мышца, и как у всякой другой мышцы, её состояние зависит от степени ее релаксации. С возрастом мышечная ткань становится жёсткой. Молодое, мягкое сердце способно к достижению большего возбуждения, оно получает более интенсивное чувство, чем старое сердце, более холодное и жёсткое. Но что происходит, когда сердце становится холодным и жёстким? Ответ на этот вопрос надлежит искать в близкой связи между любовью и ненавистью. Ненависть можно определить как остывшую любовь. Этот процесс не происходит внезапно. Для того чтобы любовь остыла, требуется много разочарований.

Чтобы это понять, мы должны заняться импульсом, лежащим в сердце жизни - потребностью в сближении. Если он игнорируется - мы реагируем злостью. В состоянии злости кровь наполняет мышечную систему, так как любовь вызывает лучшее кровенаполнение кожи. Динамику этого процесса иллюстрирует рисунок 3.

Если проявление злости сможет вернуть состояние наполненного любовью контакта, возбуждение в мышечной системе разряжается. Мышцы возвращаются в состояние релаксации и мягкости, что делает возможным появиться на поверхности тела импульсам любви. Однако, если выражение злости встречает враждебную реакцию, человек не имеет другого выхода, как прекратить отношения, поскольку такая реакция нарушает его право на удовлетворение собственных потребностей.

Это не значит, что мы обязаны соглашаться с каждым случаем злости, но если отношения наполнены настоящей лю-

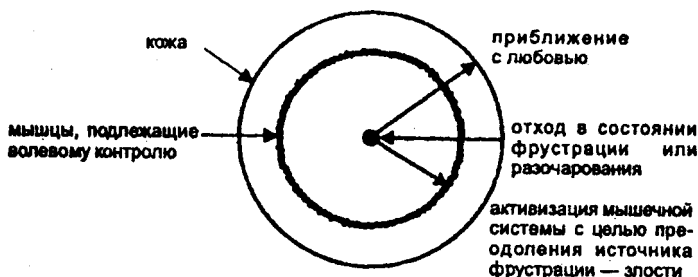


Рис.3. Реакция злости на отвержение импульса любви.

бовью, мы не можем отказать любимому человеку в его праве выразить злость. К сожалению, родители часто отказывают ребенку в таком праве, поскольку относятся к проявлению его злости как к подрыву своего авторитета. Использование силы или авторитета в отношениях, опирающихся на любовь, равносильно предательству. Ребенок вследствие своей зависимости не может выйти из таких отношений. Таким образом, он остается в них, и его любовь перерождается, в конце концов, в ненависть. Это значит, что импульс к сближению «замораживается». Мы должны знать, что мышцы, участвующие в открытии рук навстречу другому человеку, те же, что и в ударе, хотя в первом случае мы имеем дело с мягким движением, а в другом - с жестким и резким. Подавление импульса к удару в состоянии злости блокирует оба рода движения, оставляя человека в состоянии спазма.

Неспособность к выражению злости вызывает в мышцах напряжение и спазм. Со временем они становятся жесткими и твердыми. В сердце еще может жить любовь, но импульс к сближению не может пробиться через барьер напряженных мышц. Таким образом, поверхность остается холодной (выражением такого состояния является поговорка: «горячее сердце, холодные руки»). Если бы этот барьер был абсолютно непроницаем, человек бы умер, так как нельзя жить хотя бы без капли любви. Даже наиболее закостенелые в ненависти гитлеровцы имели какие-то позитивные контакты с другими людьми и испытывали любовь. Но за пределами ограниченного проявления любви они имели в себе огромное количество ненависти. Динамика блокирования любви злостью представлена на рисунке 4.

Человек не осознает ни этой динамики, ни того, что испытываемая им ненависть связана с предательством отзвучавшей любви. Поэтому он также не понимает, что часть этой любви, даже настолько редуцированная, до сих пор жива в его сердце. Можно устранить ненависть и оживить любовь, мобилизуя злость, застывшую в напряженных мышцах тела. Напряжение в мышцах рук и верхней части спины «замораживают» злость, которую можно разрядить посредством ударов. Напряжение в мышцах челюсти - это тоже застывшая злость. Её можно выразить кусанием, импульс к которому ощущают многие младенцы и дети, реагируя на фрустрирующего родителя. Злость, вызванная родителем, который бесцеремонно обходился с нижней половиной тела ребёнка во время гигиенических процедур, может помещаться в ногах и изживаться «ляганием».

Один из аспектов этой проблемы требует выяснения. Садист ранит любимого не из злости, а из любви. Многие из тех, кто пережил ужасы гитлеризма, описывали Вильгельму Райху выражение лиц своих преследователей. Это выражение можно охарактеризовать как мольбу о любви и понимании. Казалось, что эти садисты сами были мучимыми людьми, которые пытались освободиться от собственных мук посредством насилия над другими. Для описывающих эти сцены наблюдать их было хуже, чем пытки, которые к ним применялись.

Благодаря анализу изменяющихся путей любви мы можем понять следующий случай, иллюстрирующий стресс и непонимание, к которым можно прийти в семье, на первый взгляд, благополучной и устойчивой.

Мужчина в возрасте пятидесяти лет по имени Джон пришёл на консультацию по поводу эмоционального потрясения. В течение тридцати лет его сексуальные контакты с женой постепенно ухудшались и, хотя до сих пор они делили постель, сексуальные отношения у них были не чаще, чем один раз в месяц. В течение тридцати лет Джон очень тяжело работал для того, чтобы создать хороший успешный бизнес и в настоящее время был финансово независим. У них с женой было много приятелей, и они по-своему любили друг друга. Он говорил, что хотел бы продолжать их связь в её настоящем состоянии, хотя признал, что в такой жизни не было ничего за-



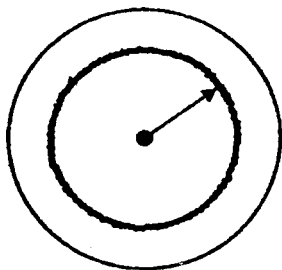


Рис.4. Блокирование любви. Импульс любви, выходящий из сердца, блокируется напряженной и спазмированной поверхностью мышечной системы

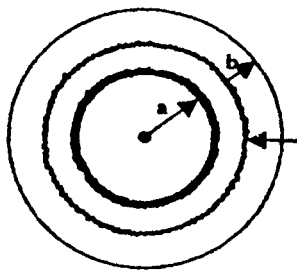


Рис.5. Превращение потребности в любви в ненависть и садизм,

мечательного. Однако в определенный момент судьба послала ему подарок в виде молодой женщины, с которой он вступил в связь. Эти отношения изменили его жизнь.

Как он утверждал, его притягивала эта женщина. Он любил разговаривать с ней по телефону и с нетерпением ждал каждой встречи. Обычно он с трудом поддерживал беседу при встречах со своими товарищами и знакомыми, но со своей подругой мог разговаривать часами. Был ли он в нее влюблён? Он не был уверен, но думал, что это так. Он верил в её любовь к себе. Его сексуальные переживания были сильнее, чем когда-либо в отношениях с женой. Он пришёл ко мне, так как чувствовал себя разодранным на части. Он хотел жениться на любовнице, но в то же время говорил, что любит свою жену и боится причинить ей боль. Он приводил также другие доводы своей неспособности к этому шагу: знакомые отвернутся от него, в зрелом возрасте он не должен заводить новую семью, так как его подруга имела двух малолетних детей. Он не был уверен, что их связь окажется длительной и устойчивой, что его избранница переживет его старение, и будет ли он в состоянии сексуально удовлетворять свою новую жену.

Я сомневался, что какие-то доводы окажутся настолько сильными, чтобы удержать Джона от союза с женщиной, которую он хотел. В процессе дальнейших бесед выяснилось, что он всегда боялся своей жены, и в их семье она играла доминирующую роль. Одним из обстоятельств, которые привели к распаду их семью, была склонность жены к его публич-

ному унижению. В доме его детства мать также была доминирующей, и он боялся её. Он сказал, что не хотел травмировать этих женщин и испытывал чувство вины каждый раз, когда причинял им боль. Он также признал, что жена смотрела на него свысока, чего не позволяла себе его любовница. Кроме того, он был не в состоянии сделать решающий шаг.

Кого из этих двух женщин он любил? А может, действительно обеих? Я не сомневался в том, что его чувства в новой связи были любовью. Его сердце билось быстрее, когда он думал о женщине, которая пробудила в нем его сексуальность. Если любовь - это стремление быть рядом с другим человеком, он как раз это и переживал. Жена не вызывала в нем такого рода реакций, хотя и было правдой то, что у него были по отношению к ней какие-то чувства. Но когда он говорил, что любит её, это не звучало для меня достаточно убедительно. Одновременно я был уверен, что когда эти слова имели отношение к его любовнице, в нем просыпались глубокие чувства. Однако как мы можем выяснить факт, что он не обманывался, говоря о том, что любит свою жену? Если мы стремимся понять причины заболеваний сердца, то должны сначала понять, насколько сложными бывают чувства.

Психиатры используют термин «амбивалентность», описывая состояние человека, одновременно переживающего два противоположных чувства. Именно это Джон чувствовал по отношению к своей жене. Он одновременно стремился и бросить её, и остаться с ней. Результатом такой амбивалентности является паралич деятельности. Невозможно сделать шаг, если человек мечется в противоположных направлениях. Чем дольше длится такое состояние, тем более выражено проявляется эмоциональный стресс, представляющий опасность для сердца.

Как можно находиться в ловушке отношений, характеризующихся одновременно и любовью, и ненавистью? Когда в любовной связи появляется (как это время от времени бывает) горечь, здоровой реакцией является расставание. Но эта реакция блокируется, когда в игру вступает чувство вины. В случае Джона оно было связано с желанием бросить жену ради другой женщины. Мысль о том, что он может причинить ей боль, делала невозможной какую-либо деятельность. Ему

легче было отбросить мысль вступить в связь с другой женщиной, чем признать, что он испытывает злость по отношению к своей жене за её доминирующую роль, унижение его и то, что она уделяет ему мало внимания в постели. Подавляя злость, он открывал путь перерождению любви в ненависть. А поскольку он не мог признать, что ненавидит свою жену и испытывает по отношению к ней злость, его чувство вины росло. Оно возникает обычно из-за подавления чувств, которые Супер-эго считает неприемлемыми. Это основа всех состояний амбивалентности, которая делает невозможным разрешение многих ситуаций.

Психиатры находят чувство вины у каждого пациента. Каждое состояние напряжения в теле каким-то образом связано с этим чувством. Если бы не оно, мы все воспринимались бы как достойные любви, несмотря на то, приемлемо наше поведение или нет. Мы могли бы сказать: «Я являюсь только таким, каков я есть. Я принимаю себя таким, какой я есть». Чувство вины рождается из допущения, что мы недостойны любви, пока не заслужим её хорошими поступками. Тот факт, что мы ощущаем злость по отношению к тем, кто причинил нам боль, и ненавидим тех, кто предал нашу любовь, не делает нас плохими людьми. Такие реакции биологически естественны, поэтому к ним надо относиться как к морально приемлемым. Однако детей, которые зависят от родителей и других взрослых, можно легко убедить, что на самом деле всё по-другому. Ребёнок, который чувствует, что его не любят, думает, что произошла какая-то ошибка, так как в его сознании не умещается мысль, что мать и отец, давшие ему жизнь, могли бы его не любить. Если он начнет сомневаться в них, родителям нетрудно убедить его, что это «плохо», когда он ощущает по отношению к ним злость или ненависть. Если «хорошее поведение» гарантирует ему любовь, ребенок сделает всё, что в его силах, чтобы быть «хорошим», вместе с подавлением «плохих» чувств. Таким образом, чувство вины программирует его поведение на всю жизнь, запрещая ему негативные чувства по отношению к тем, кого надо любить. Это вызывает состояние хронического мышечного напряжения, особенно в верхней части спины.

Другим проявлением чувства вины в случае с Джоном было его отношение к сексуальным проблемам. Джон испытывал чувство вины в связи со своими сексуальными контактами с молодой женщиной. Воспитанный в убеждении, что супружеская неверность является грехом, он не сумел полностью принять сексуальность как проявление любви. Сексуальное возбуждение, если человек умеет любить, пронизывает всё его тело и волнует сердце. Эротическое сближение двух любящих людей может привести к оргазмическому единению, имеющему в себе элемент экстаза.

К сожалению, это встречается редко. Для большинства мужчин оргазм ограничивается эякуляцией. У многих женщин он не возникает вообще. В современном мире бизнеса голова является более важной, чем сердце. Мы не погружаемся полностью в работу, если она не волнует наше сердце. Когда работа заключалась в интенсивной физической деятельности, в неё включалась большая часть нашего существа. Включиться эмоционально в бизнес - это верный способ проиграть. В результате мы изолировали три основных сегмента нашего тела и нашей личности. Голова и половые органы не имеют связи с сердцем и не контактируют между собой. Голова служит для добывания денег, половые органы - для развлечения, а сердце - несчастное сердце - утратило связь с миром, так как осталось изолированным от головы и секса.

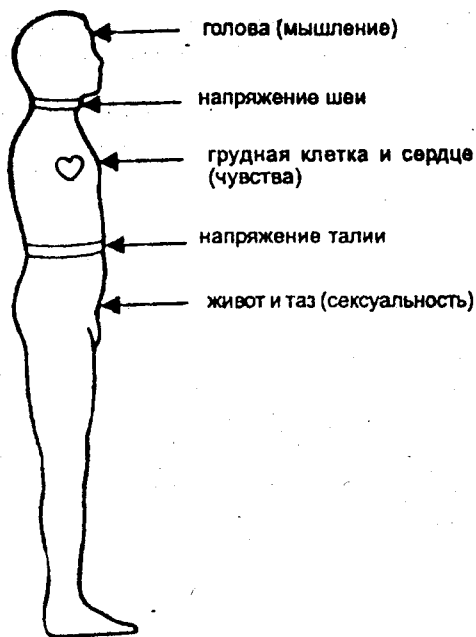
Напряжение в мышечной системе зависит от нашей воли, контролируемой эго, которая часто действует вопреки желаниям сердца. Боясь отвержения, мы отдёргиваем руку, которая хотела до кого-то дотронуться и кого-то обнять; губы, которые хотели бы целовать или сосать (как бывает у младенцев); или отводим глаза, которые хотели бы смотреть. Эти движения ограничены или заторможены мышечным напряжением в руках, в шее, в челюсти. Напряжение в руках, как мы увидели, возникает из потребности подавления импульса к удару в состоянии злости или ярости. Сжатый рот и узкие губы свидетельствуют о недостатке доверия и сердечности. Стиснутая челюсть означает неподатливость тоске по любви и близости, вызванную страхом разочарования или отвержения.

Это функциональное расщепление единства тела (рис.6.) отделяет разум (голова) и её функции от чувств (сердце), и от

сексуальности (половые органы). Отделение этих трёх аспектов личности происходит путём сокращений и спазмов мышц в соединяющих их путях - шеи, связывающей голову с грудной клеткой, и талии, сочленяющей грудную клетку с тазом.

Результатом этих расщеплений является изоляция сердца. Оно замкнуто в грудной клетке, находясь как бы под надзором. Никто не имеет к нему доступа, и в то же время никто не может его ранить. Сердце, отделенное таким образом, теряет свою жизненность. Такое положение вещей может иметь очень серьёзные последствия для здоровья.

Пulsация сердца и артерий является одной из сил, служащих объединению тела на неосознаваемом уровне. Такую функцию на сознательном уровне выполняет дыхание, которое также является разновидностью пульсации. Дыхательные упражнения создают волну, которая проходит через тело. Вдох начинается в нижней части живота и поднимается вверх до самой головы, в то время как направление выдоха обратное.



*Рис. 6.* Изоляция сердца в результате функционального расщепления тела

Когда эти волны не подавляются кольцами напряжения в теле, мы чувствуем себя от головы до кончиков пальцев ног. Несмотря на то что наиболее участвующей в процессе дыхания мышцей является диафрагма, на самом деле мы дышим всем телом. В нормальных условиях такое дыхание является глубоким, полным и лёгким. Однако мышечное напряжение, описанное выше, ограничивает дыхание одним или двумя сегментами тела. У многих людей грудная клетка и живот принимают участие в дыхании только в небольшой степени. Такое дыхание поверхностно. Некоторые люди дышат грудной клеткой, их живот напряжённый и плоский. Во время вдоха и выдоха у них возникают только небольшие дыхательные движения. Другие дышат диафрагмой и животом, а их грудь остаётся жёсткой и неподвижной. Эти паттерны часто появляются в состоянии стресса, вызывая неприятные ощущения. Как мы увидим позже, такое дыхание может оказывать различное влияние на сердце.

**ЛЮБОВЬ**

**И БРАК**

---







К. Юнг

## БРАК КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ<sup>1</sup>

В качестве психологического отношения брак представляет собой сложное образование. Он складывается из целого ряда субъективных и объективных данных, которые отчасти имеют гетерогенную природу. Так как в своем докладе я хотел бы ограничиться психологической проблемой брака, то я, по существу, должен исключить объективные данные правовой и социальной природы, хотя эти факты оказывают значительное влияние на психологическое отношение между супругами.

Говоря о психологическом отношении, мы всегда предполагаем *сознание*. Такого психологического отношения между двумя людьми, когда оба находятся в бессознательном состоянии, не существует. С психологической точки зрения они были бы совершенно несоотносимы друг с другом. С какой-нибудь иной точки зрения, например с физиологической, они, возможно, и находятся в некоем отношении, хотя это отношение вряд ли можно назвать психологическим. Разумеется, речь не идет о господстве тотальной бессознательности, но все же частичная бессознательность изрядных масштабов имеет место. В той мере, в какой она существует, ограничено и психологическое отношение.

У ребенка сознание возникает из глубин бессознательной душевной жизни вначале отдельными островами, которые лишь постепенно объединяются в «континент», в связанное сознание. Процесс прогрессирующего духовного развития оз-

<sup>1</sup> К. Юнг. Конфликты детской души. - М. 1995.

начает *расширение сознания*. В то самое мгновение, когда возникает связанное сознание, появляется возможность психологического отношения. Сознание, насколько мы можем об этом судить, - всегда Я-сознание. Для того чтобы мне самому быть сознательным, я должен уметь отличать себя от других. Только там, где есть такое отличие, может состояться отношение. Даже если различия в общем появились, обычно этого явно недостаточно, так как, вероятно, еще остаются бессознательными весьма обширные области душевной жизни. Что касается бессознательных содержаний, то там не происходит никакого различения, а потому в их области нельзя получить также и никакого отношения; здесь еще господствует исходное бессознательное состояние - состояние *первобытного тождества Я* с другими, т.е. полнейшая безотносительность. Молодой человек в брачном возрасте, правда, обладает Я-сознанием (девушка, как правило, в большей степени, чем юноша), но с тех пор, как он вынырнул из тумана изначальной бессознательности, прошло еще совсем немного времени. Поэтому в его психике есть широкие зоны, которые все еще лежат в тени бессознательности и которые настолько, насколько они велики, не способствуют установлению психологического отношения. Практически это значит, что молодому человеку дана возможность неполного понимания как других, так и самого себя, поэтому он не может быть удовлетворительно осведомлен о мотивах других людей, в том числе и о своих собственных, в большинстве случаев он поступает, как правило, под влиянием бессознательных мотивов. Естественно, субъективно ему кажется, что он очень сознателен; поэтому постоянно переоцениваются соответствующие сознательные содержания; большим и потрясающим открытием является и всегда остается то, что нечто, почитаемое нами за окончательно достигнутую вершину, в действительности только низшая ступень очень высокой лестницы. Чем больше сфера бессознательности, тем меньше может идти речь о свободном выборе супруга; в период влюбленности это субъективно дает о себе знать как отчетливо воспринимаемая неиз-

*бежность судьбы.* Там, где влюбленности нет, такая «неизбежность» все же может существовать, но, конечно, в менее приятной форме.

Бессознательные мотивации имеют как личностную, так и всеобщую природу. Прежде всего это мотивы, вызванные *родительским влиянием*. В этом смысле для молодого человека определяющим является отношение к матери, а для девушки - к отцу. В первую очередь это степень связанности с родителями, которая бессознательно влияет на выбор супруга, поощряя или затрудняя его. Сознательная любовь к отцу или матери способствует выбору супруга, сходного с отцом или матерью. Бессознательная связанность (которая сознательно в виде любви отнюдь не выступает), напротив, усложняет такой выбор и вызывает своеобразные модификации. Чтобы это понять, нужно в первую очередь знать, откуда проистекает эта бессознательная связанность с родителями и при каких обстоятельствах она принудительно модифицирует или даже препятствует сознательному выбору. Как правило, *вся жизнь, которую могли бы прожить, но не прожили родители (руководствуясь искусственными мотивами), передается детям по наследству в превращенной форме*, т. е. последние бессознательно принуждаются к такому течению жизни, которое должно компенсировать несбывшееся в жизни родителей. Поэтому у сверхнравственных родителей бывают так называемые безнравственные дети, у безответственных и опустившихся отцов - охваченные болезненным честолюбием сыновья и т. д. Самые скверные последствия имеет *искусственная бессознательность родителей*. Например, мать, которая искусственно ведет себя бессознательно так, чтобы не разрушить видимость хорошего брака, бессознательно приковывает к себе сына - в известной мере в качестве замены мужу. Тем самым она подталкивает сына если не всегда прямоком к гомосексуальности, то к другим модификациям выбора, которые, собственно, ему несвойственны. Он, например, возьмет в жены девушку, которая явно уступает его (сына) матери и таким образом не может с ней

конкурировать, или подпадает под влияние какой-либо женщины с тираническим и высокомерным характером, которая в какой-то степени станет отрывать его от матери. Если инстинкт не уродован, то выбор супруга может остаться свободным от этих влияний, но все же они - раньше или позже - станут ощутимыми помехами. Более или менее инстинктивный выбор является, по-видимому, наилучшим с точки зрения поддержания рода, но с психологической точки зрения далеко не всегда бывает счастливым, так как между чисто инстинктивной и индивидуально развитой личностью зачастую имеется большая разница. В таком случае - при чисто инстинктивном выборе - можно, конечно, улучшить или освежить расу, уничтожив при этом индивидуальное счастье. (Понятие инстинкта, разумеется, не что иное, как собирательное понятие для всех возможных органических и душевных фактов, природа которых нам по большей части неизвестна.)

Если индивид мыслится только как инструмент сохранения рода, то чисто инстинктивный выбор супруга, конечно же, самый лучший. Но так как основания этого выбора бессознательны, то на нем могут основываться только отношения неличностного вида, как это очень хорошо заметно, например, у дикарей. Если там вообще можно говорить об «отношении», то это только блеклая, дистантная связь, имеющая ярко выраженную неличностную природу, которая полностью регулируется установившимися привычками и предрассудками, - образец всякого конвенционального брака.

Пока брак детей устраивается не рассудком, хитростью или так называемой заботливой родительской любовью и пока у детей не изуродован первобытный инстинкт - либо в результате неправильного воспитания, либо в результате скрытого влияния родительских комплексов (подавленных и оставленных в наследство), - выбор супруга будет исходить в основном из бессознательной, инстинктивной мотивации. Бессознательность приводит к неразличимости, бессознательному тождеству. Практическим следствием будет то, что один станет предполагать у другого наличие психической структуры, сход-

ной со своей собственной. Нормальная сексуальность как общее и кажущееся обоюдным переживание усиливает чувство единства и тождества. Это состояние обозначается как совершенная *гармония* и оценивается как великое счастье («Одно сердце и одна душа»); и, конечно, по праву, так как возврат к первоначальному состоянию бессознательности и беспмятного единства есть как бы возврат в детство (отсюда ребяческие выходки всех влюбленных). Более того, это как бы возврат в материнское лоно, в чреватое возможностями море еще бессознательной творческой полноты. Да, это истинное - и этого нельзя не признать - переживание божества, которое, овладев человеком, гасит и поглощает все индивидуальное в нем. Это подлинное причащение жизни к неличностной судьбе. Своеволие, настаивающее на своем, разрушается, женщина становится матерью, мужчина - отцом, и оба лишаются свободы, становясь орудиями продолжающейся жизни.

Психологическое отношение пребывает в пределах, очерченных биологическим инстинктом сохранения рода. Так как эта цель имеет коллективную природу, то в соответствии с ней и психологическое отношение супругов друг к другу имеет преимущественно коллективную природу, а потому в психологическом смысле не может рассматриваться как *индивидуальное отношение*. О таком мы можем говорить лишь тогда, когда познана природа бессознательной мотивации, а исходное тождество в значительной мере преодолено. Брак редко превращается в индивидуальное отношение гладко и бескризисно. Не бывает безвольного осознания.

Путей, ведущих к осознанию, много, но все они подчиняются некоторым законам. Обыкновенно превращение начинается с *достижением зрелости во второй половине жизни*. Середина жизни - это время, наиболее важное в психологическом отношении. Ребенок начинает свою психологическую жизнь в тесноте, в волшебном кругу матери и семьи. По мере прогрессирующего созревания расширяются горизонт и сфера собственного влияния. Надежды и планы связыва-

ются с расширением сферы личной власти и обладания, жажда мира осиливается все больше. Воля индивида становится все более тождественной естественным целям бессознательной мотивации. Таким образом человек как бы вдыхает в вещи свою жизнь, и вот они наконец начинают жить сами по себе и размножаются, незаметно его перерастая. Дети опережают своих матерей, мужчин - их творения; то, что родилось в муках и, может быть, на пределе сил, остановить уже невозможно. То, что поначалу было страстью, потом становится обязанностью и, наконец, непереносимой ношей, вампиром, который высосал жизнь из своего творца. Середина жизни - момент максимального развертывания, когда человек делает свое дело с полной отдачей и крайним напряжением воли. Однако в тот момент начинается закат, наступает вторая половина жизни. Страсть предстает в другом свете и называется теперь обязанностью, желание неумолимо становится долгом, а изгибы пути, которые прежде несли с собой неожиданности и открытия, становятся привычными. Вино перебродило и начинает отстаиваться. Если все идет хорошо, развиваются консервативные наклонности. Вместо того чтобы вглядываться вперед, человек все чаще непроизвольно оглядывается и начинает отдавать себе отчет о том, каким путем шла прежняя жизнь. Он пытается докопаться до своей подлинной мотивации и делает неожиданные открытия. Критическое отношение к себе и к своей судьбе позволяет ему распознать собственное своеобразие. Однако такое знание не дается даром. Оно приходит только в результате мощных потрясений.

Так как цели второй половины жизни иные, нежели первой, то из-за слишком долгой задержки на этапе юношеской установки возникает раздвоение воли. Сознание толкает вперед, повинувшись в какой-то мере своей собственной деятельности, бессознательное тянет назад, так как сила и внутренняя воля к дальнейшему растяжению исчерпаны. Этот разлад с самим собой порождает недовольство, и так как свое собственное состояние не осознается, то, как правило, причины проецируются на супруга. Из-за этого возникает конф-

ликтная атмосфера, неременное предусловие для осознания. Правда, это состояние у супругов начинается, как правило, не одновременно. Даже наилучший брак не в состоянии абсолютно сгладить индивидуальные различия так, чтобы состояния супругов стали совершенно идентичны. Обычно в браке кто-то переживает это состояние первым. Один из супругов, имеющий в основе положительное отношение к родителям, приспосабливается к другому с меньшими трудностями или вовсе без них; второму, напротив, будет мешать глубокая бессознательная связь с родителями. Поэтому он достигнет полного приспособления позже, и так как это приспособление досталось тяжелее, то его, вероятно, будет держаться дольше.'

*Различия в темпах, с одной стороны, и объем духовной личности - с другой, суть причины типичной трудности, которая обнаруживает себя в критический момент.* Я не хотел бы, чтобы возникло впечатление, будто под большим «объемом духовной личности» я всегда понимаю особенно богатую или великодушную натуру. Это вовсе не так. Под этим я понимаю скорее известную *сложность* духовной природы, которая сопоставима с многогранным камнем в сравнении с простым кубиком. Это - многосторонние, как правило, проблематичные натуры, обремененные наследственными психическими комплексами, сочетающимися между собой лучше или хуже. Приспособиться к таким натурам, равно как и им приспособиться к более простым личностям, всегда бывает сложно. Такие люди с более или менее диссоциированным складом обладают, как правило, и способностью надолго отщеплять несочетаемые черты характера и благодаря этому придавать себе мнимо простой вид. Их «многосторонность», их неуловимый характер даже могут придавать им особую привлекательность. В такой несколько загадочной натуре другой человек легко может потеряться. Это означает, что он находит в ней такую полноту возможностей переживания, которая полностью занимает его личный интерес; разумеется, это не всегда имеет приятный вид, и тогда его занятие зачастую состоит

только в том, чтобы следовать за ней по пятам на всевозможных боковых и ложных путях. Тем не менее благодаря этому всегда есть столько возможностей переживания, что они обволакивают и даже пленяют более простую личность; последняя в некоторой мере сливается с личностью духовно более богатой и не видит ничего, кроме нее. Чуть ли не закономерное явление - женщина, которая духовно полностью содержится в своем муже, и мужчина, который чувственно полностью содержится в своей жене. Можно назвать это *проблемой Содержащегося и Содержащего*.

Содержащийся, по существу, целиком находится внутри брака. Он полностью обращен к другому; для него не существует никаких существенных внешних обязательств и никаких серьезных интересов. Неприятная сторона этого в других случаях «идеального» состояния - беспокоящая зависимость от в какой-то мере необозримой, а потому не полностью прогнозируемой и надежной личности. Преимущество же состоит в собственной цельности - фактор немаловажный в душевном хозяйстве.

*Содержащий*, согласно своему в некоторой степени диссоциированному складу, вероятно, имел особую потребность в объединении себя с другим (в нераздельной любви), но оказался обойденным более простой личностью в этом стремлении, которое ему, естественно, дается с трудом. Ища в другом утонченность и сложность, которые служили бы дополнением и контрастом его собственным граням, он отрицательно влияет на простоту другого. Так как простота при всех обычных обстоятельствах имеет преимущество перед сложностью, то вскоре он вынужден отказаться от своей попытки придать простой натуре утонченность и побудить ее к проблематичным реакциям. Соответственно другой, который согласно своей простой натуре ищет в содержащем простые ответы, довольно скоро задает ему задачу, благодаря тому что, ожидая простых ответов, «констеллирует» (чтобы употребить специальное выражение) усложненность первого. Тому волей-неволей придется отступить перед убедительной силой просто-



ты. Духовность (процесс сознания в целом) несет с собой такое напряжение для человека, что он при всех обстоятельствах предпочитает простое, даже если это не совсем отвечает действительности. И будь это хоть полправды, он полностью окажется во власти простоты. Простая натура действует на усложненную как слишком маленькая комната, в которой для него мало места. Усложненная натура, напротив, предлагает простой много комнат и слишком большое пространство, так что последняя совсем не знает, где, собственно говоря, ее место. Поэтому совершенно естественным образом выходит так, что усложненный содержит в себе упрощенного. Последний, однако, не имея возможности раствориться в первом, окружает его, при этом не будучи сам окруженным. Но так как он, вероятно, все же имеет большую потребность быть окруженным, то он чувствует себя вне брака и играет соответственно проблематичную роль. Чем больше Содержащийся упорствует, тем больше Содержащий чувствует себя вытесненным. Из-за этого упорства Содержащий начинает вторгаться, и чем больше он вторгается, тем меньше возможностей у Содержащегося сделать то же самое. Поэтому Содержащий всегда в той или иной степени выслеживает через окно, конечно, главным образом бессознательно. Однако когда он достигает середины жизни, в нем пробуждается более сильная страсть по тем единству и неделимости, которые ему в силу его ассоциированной природы особенно были нужны. И вот тогда-то обыкновенно случаются вещи, которые заставляют его осознать конфликт. Он осознает, что ищет дополнения - той содержимости и нераздельности, которых ему постоянно недостает. Для Содержащегося это событие означает прежде всего усиление мучительно переживаемой ненадежности; он обнаруживает, что в комнатах, которые лишь казались принадлежавшими ему, живут другие, нежеланные гости. Надежда на безопасность у него убывает, и это разочарование вновь толкает его к самому себе: если ему не удастся поставить другого на колени путем сомнительных и насильственных действий, то это заставляет убедиться в том, что

его страсть по единству - не более чем детская или болезненная фантазия. Если эта насильственная акция не удастся ему, то добровольная покорность будет для него большим благом, а именно уразумением того, что та безопасность, которую он всегда искал в другом, может быть найдена в нем самом. Благодаря этому он открывает самого себя и обнаруживает в своей простой натуре все те сложности, которыми тщетно в нем разыскивал Содержащий.

Если Содержащий не надламывается перед фактом того, что обыкновенно называют «браком по недоразумению», а верит во внутреннее оправдание своей страсти к единству, то он эту *разорванность* возьмет прежде всего на себя. Диссоциация исцеляется не путем отщепления, а путем разрыва. Все силы, которые стремятся к единству, все здоровые устремления к своей собственной целостности встанут на дыбы против разрыва, и благодаря этому он осознает возможность внутреннего объединения, которую прежде искал только вовне. Он открывает нераздельность самого себя как собственное достояние.

Вот то, что чаще всего случается в апогее жизненного пути. Именно таким образом замечательная природа человека принуждает его совершить переход во вторую половину жизни, т. е. переход из такого состояния, в котором человек есть только орудие инстинктивной природы, в другое, где он уже более не орудие, а сам себе владыка. Это превращение природы в культуру, влечения - в дух.

Собственно говоря, стоило бы остерегаться того, чтобы прервать это неизбежное развитие путем морального насилия, потому что порождение некоей духовной установки с помощью отщепления и подавления влечений есть *подлог*. Нет ничего более отвратительного, чем втайне сексуализированная одухотворенность, она столь же нечиста, как и переоцененная чувственность. Однако указанный переход - это долгий путь, и подавляющее большинство застревает на этом пути. Если бы люди могли в течение всего этого душевного развития в браке или благодаря ему оставаться бессознательными (как это имеет место у дикарей), то эти превращения

могли бы происходить полнее и без слишком больших трений. Среди так называемых дикарей встречаются одухотворенные личности, перед которыми можно испытывать только благоговение как перед совершенно зрелым продуктом ничем не искаженного предназначения. Это я знаю из собственного опыта. Есть ли, однако, в сегодняшней Европе люди, не изувеченные моральным насилием. Мы все еще слишком варвары, чтобы думать об аскезе и об ее противоположности. Но колесо истории нельзя повернуть вспять. Мы можем стремиться только вперед - к той установке, которая нам позволяет жить так, как того, по сути, и требует ничем не искаженное предназначение первобытного человека. Только на этом условии мы будем способны не принимать дух за чувственность, а чувственность - за дух, ибо они равно имеют право на существование, так как получают свою жизнь друг от друга.

Главное содержание психологического отношения в браке - это то самое превращение, которое описано здесь в самом сжатом виде. Многое можно было бы сказать об иллюзиях, которые служат целям природы, а также вызывают превращения, характерные для середины жизни. Гармония брака, свойственная первой половине жизни (в случае, если такая гармония вообще имеет место), основана (как выясняется позже, в критической фазе), по существу, на проекциях некоторых типичных образов.

*Каждый мужчина издавна носит в себе образ женщины, причем образ не этой нареченной, а какой-то нареченной женщины вообще. Этот образ, в сущности, бессознателен, представляя собой наследственную массу, берущую свое начало в глубокой древности и запечатленную в живой системе; «тип» («архетип») всего опыта в ряду предков, касающегося женской сущности; осадок всех впечатлений о женственности; передаваемую по наследству психическую систему приспособления. Даже если не было бы никаких женщин, то во всякое время можно было бы, исходя из этих бессознательных образов, указать, какими свойствами должна обладать женщина в психическом отношении. То же самое верно и для женщин, они также имеют врожденный образ мужчины.*

С учетом опыта точнее было бы сказать: образ *неких* мужчин, в то время как у мужчины - это прежде всего образ *этой* женщины *вообще*. Так как этот образ бессознателен, то он всегда бессознательно проецируется на избранника или избранницу и является одной из главных причин страстного притяжения или отталкивания. Я обозначил этот образ как *аниму* и потому схоластический вопрос: «Haber mulier animam?» - нахожу крайне интересным, однако при этом думаю, что этот вопрос интеллигентен настолько, насколько сомнение кажется оправданным. У женщины - не анима, а *анимус*. Анима имеет эротически-эмоциональный характер, анимус - рационализирующий, поэтому самое большее, что мужчины могут сказать по поводу женской эротики и вообще о женской жизни чувств, покоится на проекции их собственной анимы, а потому искажено. Поразительные предположения и женские фантазии о мужчинах зиждутся на действительности анимуса, который неисчерпаем в порождении нелогичных суждений и мнимых причинных связей.

Анима, также как и анимус, характеризуется необычайной многосторонностью. В браке Содержащимся всегда выступает тот, кто проецирует образ на Содержащего, в то время как последнему удастся лишь отчасти проецировать этот образ на партнера по браку. Чем однозначнее и проще партнер, тем хуже удастся проекция. В таком случае этот весьма обворожительный образ повисает в воздухе и в некотором смысле ожидает того, чтобы наполниться реальным человеком. Существуют типы женщин, которые, похоже, природой созданы для того, чтобы принимать на себя анима-проекции. Можно говорить чуть ли не об определенном типе таких женщин. Это обязательно так называемый характер сфинкса - двусмысленность или многосмысленность; это не смутная неопределенность, в которую ничего нельзя вложить, а многообещающая неопределенность, красноречивое молчание Моны Лизы: старой и молодой, матери и дочери, с сомнительной непорочностью и наивным благоразумием, обезоруживающим мужчин. Не каждый действительно умный мужчина может быть анимусом, потому что он не столько должен об-

ладать хорошими идеями, сколько произносить громкие слова - слова, с трудом поддающиеся истолкованию, которым можно приписать много невысказанного. Он также должен быть слегка загадочным или по крайней мере в некотором смысле оппозиционным своему окружению - тогда можно будет привнести в его образ идею жертвенности. Он должен быть двусмысленным героем, человеком с возможностями, причем нет гарантий, что анимус-проекция частенько не занималась изобретением истинного героя уже много раньше, чем неповоротливый рассудок так называемого среднего интеллигентного человека.

Для мужчины, также как и для женщины, если они Содержащиеся, переживание этого образа чревато тяжелыми последствиями, потому что здесь благодаря соответствующей многосторонности появляется возможность счесть ответственной инстанцией собственную усложненность. Здесь, кажется, раскрываются те широкие просторы, в которых человек может чувствовать себя окруженным и содержащимся. Я намеренно говорю «кажется», потому что это двусмысленная возможность. Как анимус-проекция у женщины фактически чувствует значительность в одном из мужчин, неузнанном массой, и, более того, может даже помочь ему в реализации его собственного предназначения, оказывая моральную поддержку, так и мужчина может пробудить в себе - благодаря анима-проекции - «*femme inspiratrice*»<sup>1</sup>. Но чаще, вероятно, это иллюзия с деструктивным результатом. Неудача объясняется тем, что вера не была достаточно сильной. Пессимистам я должен сказать, что эти прообразы обладают весьма позитивным значением; оптимистам, напротив, должен предостеречь от ослепляющих мечтаний и от возможности самых абсурдных заблуждений.

Эту проекцию даже приблизительно не следует понимать как индивидуальное и сознательное отношение. Как раз к нему это не относится. Она создает принудительную зависимость на основе бессознательного мотива, но иного, чем биологи-

<sup>1</sup> Вдохновительницу (*фр.*)

ческий мотив. «Она» Райдера Саггарда дает представление о том, сколь необычный мир образов лежит в основе анима-проекции. Это в основном духовные содержания, явные обломки первобытной мифологической ментальности, которая состоит из архетипов и совокупную картину которых составляет так называемое *коллективное бессознательное*. Соответственно этому всякое такое отношение, в сущности говоря, коллективно, а не индивидуально (Бенуа, который создал в «Атлантиде» фантастическую фигуру, совпадающую вплоть до деталей с «Она», обвиняет в плагиате Райдера Хаггарда).

Если у одного из супругов случается такая проекция, то навстречу коллективному биологическому отношению выходит коллективное духовное, которое вызывает описанный выше разрыв у Содержащего. Если ему удастся держать голову над водой, то он тут же благодаря конфликту обнаружит самого себя. В таком случае в переходе из коллективного в индивидуальное отношение ему содействовала проекция, опасная сама по себе. Последнее равнозначно совершенной осознанности отношения в браке. Так как цель этого сочинения - обсуждение психологии брака, то психология соотношения между проекциями остается вне рассмотрения. Я довольствуюсь здесь лишь упоминанием этого факта.

Едва ли можно говорить о психологическом отношении в браке без риска вызвать недоразумения, не коснувшись, по крайней мере в общих чертах, природы критических переходов. Как известно, люди совершенно неспособны понять в психологическом отношении того, чего они не пережили сами. Этот факт, однако, не мешает им придерживаться убеждения, будто их суждения единственно верные и компетентные. Такой поразительный факт порожден неизбежной переоценкой соответствующего содержания сознания. (Без соответствующей концентрации внимания это содержание могло бы ведь вовсе не осознаваться). Выходит, каждый жизненный возраст, точно также, как и каждая ступень психологического развития, имеет собственную психологическую правду, свою, так сказать, программную правду. Существуют даже уровни,

которые доступны лишь немногим,- это проблемы расы, семьи, воспитания, одаренности, пристрастия. Природа аристократична. Образцовый человек- это фикция, хотя существуют некоторые общезначимые закономерности. Душевная жизнь - это развитие, которое может уже на самых низших ступенях оказаться в застое. Представим себе, что каждый индивид имеет специфический вес, в соответствии с которым он повышается или опускается до того уровня, где достигает своего предела. В соответствии с этим устроены также его воззрения и убеждения. Поэтому неудивительно, если подавляющее большинство браков достигает своего наивысшего психологического предела в биологическом предназначении без ущерба для духовного и морального здоровья. Относительно немногие оказываются в глубочайшем разладе с собой. Там, где внешняя необходимость сильна, конфликт не может достигнуть (из-за недостатка энергии) драматического напряжения. Однако по мере упрочения социальной безопасности повышается и психологическая ненадежность; сначала бессознательно - вызывая неврозы, затем сознательно - порождая разлуки, ссоры, разводы и прочие «недоразумения брака». На более высоком уровне познаются новые психологические возможности развития, которые затрагивают религиозную сферу, где критическое суждение умолкает.

На каждом из этих уровней может наступить продолжительный застой с полнейшей бессознательностью относительно того, что могло бы последовать на очередном уровне развития. Как правило, даже подход к очередному уровню бывает шокирован прочнейшими предубеждениями и самыми суеверными страхами, что, конечно, в высшей степени целесообразно, так как человек, если бы его случайно заставили жить на уровне, слишком для него высоком, оказался бы жалким глупцом.

Природа не только аристократична, но также и эзотерична. Прозорливец не соблазнится тем, чтобы скрывать тайны, потому что ему слишком хорошо известно, что тайну душевного развития выдать невозможно - просто-напросто потому, что развитие - это дело способности отдельной личности.

**А. Адлер**

## **ЛЮБОВЬ И БРАК<sup>1</sup>**

Чтобы быть психологически готовым к любви и браку, необходимо прежде всего иметь чувство общности и быть социально адаптированным. Наряду с этими общими подготовительными условиями, с раннего детства и до возраста зрелости нужно пройти своего рода обучение сексуального инстинкта - обучение, целью которого было бы научиться его нормальному удовлетворению в браке и семейной жизни. Все способности, неспособности и склонности к любви и браку заложены в прототипе, который формируется в первые годы жизни. Рассматривая качества прототипа, вполне возможно указать на те трудности, которые возникают в дальнейшей жизни взрослого человека.

### **ПРЕДПОСЫЛКИ РАВЕНСТВА**

Характер проблем, возникающих в любви и браке, не отличается от общих социальных проблем. Этим отношениям, как любым другим, свойственны те же трудности, и большой ошибкой является отношение к любви и браку как к раю, в котором сами по себе исполняются все ваши желания. Каждая сфера жизни ставит перед человеком определенные задачи, которые необходимо выполнять, всегда принимая во внимание интересы другого.

Помимо обычных качеств социального приспособления, отношения любви и брака требуют от партнера исключительного чувства симпатии, исключительной способности отождествлять себя с другим человеком и сопереживать ему. И если в наше время весьма немногие действительно готовы к супружеской жизни, то это потому, что большинство людей никогда не обучалось тому, как можно видеть глазами другого, слышать его ушами и чувствовать его сердцем. «

<sup>1</sup> А. Адлер. Наука жить. - Киев. 1997.



Многое из того, что мы обсуждали в предыдущих главах, касалось детей, которые росли, развивая исключительно эгоцентричные интересы и не принимали во внимание интересы других. Не стоит ожидать, что физическое и половое созревание быстро изменит характер человека, принадлежащего к этому типу. Так же, как он не готов к жизни в обществе, он не готов к любви и браку.

- Социальный интерес развивается достаточно медленно, он присущ только тем людям, которые с самого детства стремились к общественно полезной цели, получая соответствующее воспитание. Поэтому понять, действительно ли человек готов к жизни с противоположным полом или нет, не представляет особой трудности.

Необходимо только помнить, что все наши наблюдения должны касаться общественно полезной жизнедеятельности. Человек, действующий в полезном русле, смел и верит в себя. Он открыто встречает проблемы жизни и занимается поиском их решения. У него есть друзья, и он в нормальных отношениях со своими соседями. Тому же, кто лишен всех этих качеств, не стоит доверять, он не вполне созрел для любовных отношений и брака. С другой стороны, зная, что человек имеет какое-то занятие и преуспевает в своем деле, можно вполне заключить о его возможной готовности к браку. Мы судим по маленькому признаку, который тем не менее оказывается достаточно значимым, так как указывает на наличие или отсутствие чувства общности.

Зная природу чувства общности, можно увидеть, что проблемы, возникающие в любви и браке, разрешаются только на основании полного равенства. Сама по себе любовь - это довольно неопределенное чувство, поэтому истории любви столь разнообразны. Только если отношения строятся на равенстве, любовь принимает правильную форму и делает брак успешным.

Если же в браке либо мужчина, либо женщина хочет быть победителем, скорее всего это будет иметь фатальные последствия. Такой подход к браку не свидетельствует о подготовленности к нему, и события после свадьбы часто подтверждают это. Невозможно быть победителем в ситуации, в которой нет места битвам. Ситуация брака призывает к сопереживанию интересам другого и способности поставить себя на его место.

## ПОДГОТОВКА К БРАКУ

А сейчас давайте рассмотрим, как необходимо готовиться к браку. Мы уже упоминали, что подготовка такого рода включает в себя обучение, помогающее привнести чувство общности в отношения, основывающиеся на сексуальном инстинкте и сексуальной привлекательности. Общеизвестно, что еще в детстве каждый создает в своем воображении идеал особы противоположного пола. Для большинства мальчиков важную роль в его создании играет мать, и вполне понятно, почему они женятся на женщинах похожего типа. Если же отношения между матерью и сыном были напряженными, вполне возможно, он будет искать девушку, являющуюся противоположностью его матери. Зависимость между отношениями в детстве и типом избранницы в зрелом возрасте столь велика, что ее можно заметить даже в таких мелочах, как глаза, фигура, цвет волос и так далее.

Известно также, что если у мальчика была властная мать, подавлявшая его в детстве, когда подойдет время вступить в любовные и супружеские отношения, его действия будут нерешительны и, скорее всего, его сексуальным идеалом будет девушка слабая и покорная. Но если его избранницей окажется девушка бойкая и живая, то после свадьбы желание подавлять и главенствовать у него приведет к постоянным ссорам.

Как показывают наблюдения, все качества, проявляющиеся в детстве, становятся еще более явными и рельефными тогда, когда человек сталкивается с проблемой любви. Можно представить, как человек, страдающий от комплекса неполноценности, будет вести себя в сексуальных отношениях. Возможно, из-за этого его любовь будет выражаться в постоянном желании поддержки своим партнером. Часто идеал такого типа мужчины - это женщина с заботливым материнским характером. Но иногда в качестве способа компенсации своей неполноценности он может удариться в другую крайность и стать высокомерным, наглым и агрессивным. Как бы там ни было, не имея достаточной смелости, он все так же будет ограничен в выборе. Порой он может избрать своей

спутницей жизни активную и боевую особу, если сочтет, что стать победителем в столь нелегком сражении более почетно.

В этом случае сексуальные отношения также не будут развиваться благополучно. Глупо и нелепо использовать секс для удовлетворения комплекса неполноценности или превосходства, однако такое случается довольно часто. Хорошо разобравшись, можно обнаружить, что на самом деле многие ищут в качестве супруга жертву, не понимая, что супружеские отношения не могут быть использованы с подобными целями. И если один из супругов жаждет быть победителем, второго начнет обуревать такое же желание. В результате совместная жизнь оказывается невозможной.

Идея удовлетворения комплексов может объяснить некоторые особенности выбора партнера, которые по-другому понять невозможно. Становится ясным, почему некоторые выбирают слабых, больных или старых спутников жизни: они верят, что такой выбор сделает их жизнь легче. Иногда в качестве партнера ищут женатого человека: это означает полнейшее нежелание заниматься решением проблем данной сферы жизни. Случается влюбленность в двух мужчин или двух женщин одновременно, потому что, как мы уже объясняли, в данной ситуации «две девушки - это меньше, чем одна».

Мы говорили, что человек, страдающий от комплекса неполноценности, меняет виды деятельности, отказывается решать свои проблемы и никогда не доводит до конца начатое. В любовной сфере он действует точно так же. Влюбленность в женатого человека или в двоих одновременно - просто способ удовлетворения его обычной склонности. Существуют и другие способы, например, затянувшаяся помолвка или нескончаемые ухаживания, так никогда и не перерастающие в свадьбу.

Повзрослев, избалованные дети сохраняют верность своим склонностям. Они ищут опеки со стороны своих партнеров по браку. И это вполне достижимо без осложнений во время ухаживания или в первые годы супружеской жизни, но впоследствии, как правило, начинаются трудности. Можно себе представить, что произойдет, если женятся двое, избалованные и опекаемые с детства: оба хотят опеки, но ни один не хочет заботиться; каждый уверен, что другой его не понимает.

Понятно, что происходит, когда человек чувствует себя непонятым и становится пассивным - он страдает от неполноценности и желает этого избежать. Подобные чувства особенно пагубны в браке, на фоне возможного ощущения безнадежности и отчаяния. В такой ситуации начинают зреть планы мести: каким-нибудь способом нарушить нормальную жизнь партнера. Наиболее распространенный способ это сделать - изменить с другим. Неверность - это почти всегда месть. Правда, неверные супруги часто оправдывают свое поведение, говоря о любви и чувствах, но мы-то знаем цену всем этим чувствам! На самом деле, чувства полностью определяются целью достичь превосходства и не могут быть признаны в качестве аргументов.' Случай одной избалованной женщины может послужить хорошей иллюстрацией. Она вышла замуж за мужчину, который постоянно чувствовал себя ущемленным своим братом. Можно было видеть, до какой степени этого молодого человека привлекала нежность и обаяние именно этой девушки, которая в свою очередь хотела быть всегда обожаемой и предпочитаемой. Их брак был довольно счастливым до тех пор, пока не появился ребенок. Можно предсказать, что произошло далее. Жена, желающая быть неизменно в центре внимания, боялась, что ребенок потеснит ее с этого места, и поэтому не чувствовала себя счастливой по поводу его появления на свет. Но и мужа, который, со своей стороны, хотел быть всегда первым, также начал одолевать страх конкуренции. В результате и у нее, и у него развилась чрезвычайная подозрительность. Они не пренебрегали ребенком и были хорошими родителями, но жили в постоянном ожидании, что их любовь друг к другу начнет убывать. Такие подозрения довольно опасны, так как, когда начинаешь оценивать каждое слово, поступок, движение и проявление чувств, довольно легко обнаружить или просто прийти к заключению, что любовь уходит. Оба супруга и сделали такой вывод. Как это часто бывает в подобных ситуациях, в то время, когда жена поправлялась после родов и занималась малышом, муж поехал в отпуск в Париж, отдохнуть и развлечься. Из Парижа шли жизнерадостные письма с описаниями, как прекрасно он проводит время, с какими людьми он встречается и прочее. Жена начала чувствовать, что о ней забыли.

Ощущение счастья пошло на убыль, она становилась все более подавленной и вскоре начала страдать агорафобией. Она никуда не могла выходить одна, по возвращении муж должен был везде сопровождать ее. На первый взгляд казалось, что она добилась своей цели, став постоянным объектом внимания и заботы. На самом же деле это не было настоящим удовлетворением, так как у нее появилось чувство, что как только исчезнет ее агорафобия, вместе с ней исчезнет и муж. Поэтому агорафобия не проходила.

Болезнь познакомила ее с доктором, который относился к ней чрезвычайно внимательно, и благодаря его лечению она почувствовала себя намного лучше. Их связывала нежнейшая дружба, но пациентка выздоровела, и, естественно, доктор покинул ее. Она написала ему замечательное письмо, полное благодарности за все, что он для нее сделал, однако врач не ответил. С этого времени ее болезнь стала прогрессировать.

В это же время у нее появились мысли и фантазии о связи с каким-нибудь мужчиной для того, чтобы отомстить своему мужу. Однако агорафобия защищала ее от этого искушения, и так как она не могла выходить из дома одна, а только в сопровождении своего мужа, ее планы супружеской измены так и остались планами.

## КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

С браком и супружеской жизнью связано так много ошибок, что неизбежно возникает вопрос: «Так ли все это необходимо?» Мы знаем, что ошибки берут начало в детстве, нам также известно, что возможно исправить ошибочный стиль жизни, увидев и определив основные характерные черты прототипа. Возникает вопрос, почему бы в таком случае не учредить своего рода совет консультантов, который бы занимался распутыванием проблем семейной жизни с помощью методов индивидуальной психологии? В такие советы могли бы входить опытные психологи, понимающие, каким образом все события жизни человека выстраиваются в определенной последовательности и переплетаются друг с другом, обладающие талантом эмпатии и идентификации с теми, кто нуждается в консультации психолога.

Задача таких консультантов заключалась бы отнюдь не в том, чтобы говорить «Вы не в состоянии прийти к согласию, ваши ссоры бесконечны - вам нужно развестись!» Ибо что, собственно, меняет развод? Как правило, после него разведенные люди желают вновь вступить в брак и строить отношения согласно прежнему стилю жизни. Иногда встречаются люди, которые женятся и разводятся вновь и вновь, каждый раз повторяя все те же ошибки. Таким людям следовало бы проконсультироваться относительно того, есть ли хоть какая-то вероятность, что их брак или любовная связь будут удачными и стоит ли разводиться в ситуации, близкой к разводу.

- Существует множество небольших недостатков, которые берут начало в детстве и кажутся незначительными до времени супружества. Так, есть люди, постоянно ждущие разочарования. Некоторые дети никогда не бывают счастливы и всегда боятся, что будут разочарованы. Они могут почувствовать, что их более не будут любить, как раньше, что им предпочтут другого, поэтому они всегда настороже и боятся того, что эта трагедия будет повторяться в их жизни вновь. Совершенно очевидно, что этот страх разочарования станет причиной ревности и подозрений в супружеской жизни.

Особенно сильна эта проблема у женщин, так как нередко им свойственно чувство, что они всего лишь игрушка для мужчины, что мужчина никогда не бывает верен. Понятно, что эти мысли не делают брак счастливым, так как счастье невозможно, когда у одного из партнеров есть навязчивая идея относительно неверности партнера.

По тому, как часто люди ищут совета в вопросах любви и брака, может показаться, что это вообще самые важные вопросы в жизни. Однако с точки зрения индивидуальной психологии, это не так, хотя их важность не стоит недооценивать. Для индивидуальной психологии нет более или менее важных вопросов, и если кто-то подчеркивает важность этих отношений и придает им наибольшее значение, его жизнь перестает быть гармоничной.

Возможно, причина заключается в том, что, в отличие от остальных сфер жизни, здесь не существует единых правил и инструкций. Вспомним, что мы говорили о трех важнейших жизненных вопросах. Что касается первого - жизни в обще-

стве, - который включает наше поведение в отношении других, то нас с первых же дней нашей жизни учат, как себя вести в компании и взаимодействовать с другими людьми. Относительно нашей деятельности также можно сказать, что, как правило, мы начинаем методически ей обучаться с довольно раннего возраста. У нас есть учителя, дающие инструкции; специальные книги и пособия, говорящие, что делать и как поступать. Но где найти учебник, рассказывающий, как подготовить себя к любви и браку? Большинство романов повествует о любви и совместной жизни, но немногие из них - о счастливых браках. А так как наша культура находится под большим влиянием литературы, каждый хранит в своей памяти образы мужчин и женщин, совместная жизнь которых полна трудностей. Неудивительно поэтому, что у людей так много опасений по поводу брака.

Они зародились еще на заре человечества, и если обратиться к Библии, в ней можно обнаружить историю о том, что все неприятности начались с женщины и что любовь мужчины и женщины всегда приносит множество опасностей. Очевидно, что наше воспитание слишком ограничено, чтобы быть полезным в этом вопросе. Вместо того чтобы проповедовать грешность всего, что связано с любовью, намного мудрее было бы обучать девочек лучше исполнять свою женскую и мальчиков - мужскую роль в браке, но обучать так, чтобы они почувствовали, что основой совместной жизни является равенство.

Тот факт, что в настоящее время женщина чувствует свою неполноценность, доказывает, что в этой конкретной области наша культура терпит поражение. Если читатель в этом не уверен, пусть посмотрит, к чему стремятся женщины. Он обнаружит, что женщины обычно хотят превзойти других, что часто они занимаются и развивают свои способности чрезмерно, больше, чем этого требует ситуация. Кроме того, они более эгоцентричны, чем мужчины. В будущем у женщин необходимо развивать чувство общности и желание искать выгоду не только для себя, но и для других людей. Однако для того, чтобы все это возымело действие, прежде нам необходимо очиститься от предрассудков, касающихся привилегии мужчин.

Приведем пример того, как может проявляться неготовность некоторых людей к браку. Как-то молодой человек, танцуя на балу с симпатичной девушкой, предложил ей стать его женой. В этот момент у него случайно слетели очки, и он, к величайшему изумлению присутствующих, едва не сбил девушку с ног, желая подхватить их. Когда друг спросил: «Почему ты это сделал?» - он воскликнул: «Не мог же я допустить, чтобы она раздавила мои очки!» Совершенно очевидно, что этот юноша к браку не готов, что и послужило поводом к отказу.

Некоторое время спустя этот молодой человек обратился к доктору с жалобами на депрессию, которой довольно часто страдают люди, слишком заботящиеся о собственных интересах.

- Существует тысячи признаков, указывающих на то, готов ли человек к супружеской жизни. Так, кто-то может не верить предмету своей любви, если он или она опаздывает на свидание, не имея соответствующих оправданий. Подобное поведение - проявление установки, порождающей постоянные сомнения, что в свою очередь является признаком неготовности к реальным проблемам жизни.

Еще одним признаком недостаточной готовности к совместной жизни является постоянное желание одного из супругов воспитывать или критиковать другого. Излишняя чувствительность также должна настораживать, ибо она может быть симптомом комплекса неполноценности. Человек, не имеющий друзей и не чувствующий себя хорошо в компании, тоже скорее всего не вполне готов к супружеской жизни. Сюда же можно отнести и тех, кто отказывается выбрать для себя какой-нибудь вид деятельности и находится в ситуации неопределенности. Не вполне благополучным может оказаться союз с пессимистом, так как часто в сложных жизненных ситуациях пессимизм отнимает остатки смелости.

Несмотря на весь этот список неблагоприятных условий, не стоит слишком усложнять проблему выбора партнера. Невозможно отыскать идеального человека. Более того, если кто-то ищет идеального спутника жизни и никак не может встретить его или ее, можно быть уверенным, что такому человеку свойственна установка вечной нерешительности, что, как мы



уже говорили, есть признак полного нежелания заниматься этими вопросами.

Есть старый немецкий способ проверить, готова ли пара к совместной жизни. По обычаю, в бедных деревенских семьях парню и девушке дают пилу, которой им в присутствии всех родственников нужно распилить ствол дерева.

Так как распиливание ствола - дело, требующее сотрудничества двоих, каждый партнер должен быть заинтересован в том, что делает второй, и гармонично с ним взаимодействовать. Потому-то это и считается хорошим тестом совместности партнеров.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что вопросы любви и брака разрешимы только для социально приспособленных людей. Причина ошибок, происходящих в большинстве случаев - отсутствие социального интереса, и устранены они могут быть только в том случае, если меняется вся личность. Брак - это задача, стоящая перед двоими. Однако фактом является то, что мы учимся выполнять задачи в одиночку или в компании из двадцати человек, и часто нам просто не хватает умения жить вдвоем. Но несмотря на все это, если двое признают наличие своих ошибок и подходят к совместной жизни с точки зрения взаимного равенства, они в состоянии справиться с задачей брака.

И, вероятно, лишним будет говорить о том, что высшей формой брака является моногамия. Существует множество людей, которые, опираясь на псевдонаучные основания, заявляют, что полигамия гораздо более соответствует природе человека. Данный вывод невозможно признать в качестве истинного, так как в нашей культуре любовь и брак - это социальные задачи. Мы женимся и выходим замуж не только для своего собственного блага, но, в каком-то смысле, для блага других. А в конечном счете - для блага всего человечества.

## **СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

В предыдущей главе рассматривались различные проблемы любви и брака. Теперь мы перейдем к более частной проблеме - сексуальности и ее отношению к реальным и вымышленным недугам. Как мы уже убедились, большинство людей не готово к проблемам любви и совместной жизни еще в большей степени, чем ко всем остальным проблемам. Но особенно справедлив этот вывод в отношении всего, что касается секса. Вопрос сексуальности окружен необыкновенным количеством предрассудков.

Самый распространенный из них заключается в вере во врожденные качества: в то, что человек наследует определенный уровень сексуальности, и такое положение вещей невозможно изменить. Известно, что вопросы наследственности с готовностью используются в качестве оправданий, и что эти оправдания препятствуют изменениям. Поэтому для начала стоит прояснить некоторые мнения по этому поводу, выдвигающиеся в качестве научных. Все эти мнения воспринимаются слишком серьезно простыми людьми, которые не понимают, что их авторы предлагают только результаты и не рассматривают степень возможного торможения или искусственного стимулирования сексуального инстинкта, которыми эти результаты определяются.

### **ОБУЧЕНИЕ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

Наличие сексуальности можно обнаружить в очень раннем возрасте. Все, кто ухаживают за младенцем и внимательно за ним наблюдают, могут увидеть некоторые сексуальные возбуждения и сексуальные движения уже в первые дни жизни новорожденного. Однако эти проявления сексуальности зависят от окружения в гораздо большей степени, чем можно было бы ожидать. Когда ребенок начинает вести себя таким образом, родители находят способы отвлечь его,

но при этом средства, к которым они прибегают, не всегда подходящи для данной ситуации.

Когда в функционировании данной системы ребенка появляются какие-либо отклонения, его желание сексуальных проявлений усилится. Как мы уже указывали, подобная закономерность свойственна всем органам тела; половые органы в данном случае не являются исключением. Но и здесь возможно правильное воспитание ребенка, особенно, если его начать рано.

В целом, стоит отметить, что определенная степень сексуальности в детстве - это вполне нормальное явление, поэтому не следует пугаться некоторых сексуальных движений ребенка. А так как целью одного пола в конце концов является соединение с другим, нашей тактикой должно стать внимательное ожидание. При этом необходимо следить, чтобы сексуальные проявления не приняли неверную форму.

Существует определенная тенденция сводить к врожденным недостаткам то, что на самом деле является результатом самостоятельного научения в детстве. Иногда даже к самим действиям такого рода относятся как к врожденному качеству. Если случается так, что ребенка тот же пол привлекает более, чем противоположный, это считается врожденным расстройством. Но мы знаем, что это расстройство день ото дня развивалось самим же ребенком. Иногда у ребенка или взрослого проявляются черты извращения, и опять многие считают это врожденным. Однако, если это так, почему человек учится этому извращению? Почему он мечтает и проигрывает свои действия?

К определенному возрасту некоторые прекращают такое обучение, и это можно объяснить с точки зрения индивидуальной психологии. Например, существуют люди, боящиеся поражения. Они страдают от комплекса неполноценности и могут столь активно обучаться преодолевать его, что результатом будет комплекс превосходства, выражающийся в преувеличенной сексуальности. Такой человек может быть очень сексуально развит.

Подобные склонности могут особо поощряться окружением. Общеизвестно, что книги, картины, фильмы и определенного типа взаимодействия имеют тенденцию преувеличи-

вать значимость сексуального влечения. Можно сказать, что в наше время все стремится развить повышенный интерес человека к сексу. И для того чтобы понять, что сейчас атрибутам сексуальной жизни придается неоправданно большое значение, необходимо надлежащим образом оценить важность этого органического влечения и той роли, которую оно играет в любви, браке и продолжении человеческого рода.

Чрезмерность сексуальных склонностей берет начало в реакциях родителей, присматривающих за детьми. Слишком часто мать обращает повышенное внимание на первые сексуальные движения детей, заставляя, таким образом, переоценить их важность. Испугавшись сексуальных проявлений, она начинает постоянно объяснять ребенку все, что связано с данным предметом, постоянно контролировать и наказывать его. А так как известно, что многим детям нравится быть в центре внимания, часто они прибегают к помощи вредных привычек именно потому, что в виде упреков легче удержать внимание матери. В отношениях с ребенком гораздо важнее не переоценивать проблему, а посмотреть на нее, как на обычные трудности. Если не показать детям свое потрясение ситуацией, можно гораздо легче преодолеть возникшие в ней сложности.

Подчас традиции, существующие в окружении ребенка, прививают ему определенный тип поведения. Например, мать может быть не просто очень привязана к своему любимцу, но выражать свою привязанность в поцелуях, объятиях и тому подобных проявлениях. Их не должно быть много, хотя некоторые матери признаются, что не в состоянии противостоять желанию это делать. Тем не менее, подобные действия не могут быть названы примером материнской любви, так как не идут во благо ребенку. Сексуальное развитие избалованных детей редко бывает благополучным.

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СТИЛЯ ЖИЗНИ**

В связи с обсуждаемой нами темой стоит упомянуть, что многие врачи и физиологи верят, что сексуальное развитие является основой развития разума, психики и всех физических проявлений. С точки зрения автора это неверно, так как он считает, что все формы и развитие сексуальности зависят от развития личности - от стиля жизни и прототипа.

К примеру, если мы знаем, что один ребенок определенным образом проявляет свою сексуальность, а другой - ее подавляет, мы можем догадаться, что произойдет с каждым из них во взрослой жизни. Если нам известно, что ребенок всегда стремится быть центром внимания и стремится к превосходству, понятно, что свою сексуальность он разовьет так, чтобы с ее помощью достигать этих целей.

Многие верят, что, проявляя свой сексуальный инстинкт полигамно, они выражают свое превосходство и власть, поэтому их сексуальные связи многочисленны. Тем не менее, можно заметить, что они намеренно преувеличивают свои сексуальные желания и установки по психологическим причинам: так они чувствуют себя победителями. Однако, конечно же, это - иллюзия, которая служит в качестве компенсации комплекса неполноценности.

Именно комплекс неполноценности является корнем сексуальных отклонений. Человек, страдающий им, всегда в поиске самого легкого выхода из своей жизненной ситуации. Иногда таким выходом может стать исключение из жизни большей части реальности и преувеличение ее сексуальной сферы.

Часто можно обнаружить эту тенденцию у детей, в основном среди тех, кто хочет быть объектом внимания других. Они добиваются этого, создавая трудности и становясь проблемой для своих родителей и учителей, так что их стремления и активность становятся все более и более бесполезными в социальном отношении. В дальнейшей жизни они могут привлекать внимание других, используя для этого свои склонности, и таким образом демонстрировать свою исключительность и превосходство. Такие дети не в состоянии отличить свои сексуальные влечения от желаний превосходить и побеждать. Иногда, исключая из своей жизни часть ее возможностей и проблем, они исключают все, что связано с противоположным полом, и становятся гомосексуалистами. Тот факт, что у людей с сексуальными извращениями значение сексуальности преувеличено, достаточно показателен. С тем чтобы предотвратить любое столкновение с проблемами нормальной сексуальной жизни, они преувеличивают даже свою извращенность.

Эти явления можно понять только понимая стиль жизни. В данном случае речь идет о людях, желающих, чтобы им уделяли гораздо больше внимания, но при этом чувствующих себя неспособными заинтересовать противоположный пол для удовлетворения этого желания. По отношению к лицам противоположного пола они чувствуют свою неполноценность, которая своими корнями, возможно, уходит в детство. Например, если они находили, что поведение девочек их окружения и матери более привлекательно, чем их собственное, у них могло возникнуть ощущение бессилия когда-либо заинтересовать женщину. Они могут так восхищаться противоположным полом, что это заставит их подражать его представителям. И тогда мы можем увидеть юношу, который выглядит как девушка, и наоборот.

История мужчины, который обвинялся в садизме и жестоких действиях по отношению к детям, может послужить хорошей иллюстрацией того, как формируются обсуждаемые нами склонности. Исследуя его детство, мы узнали, что у него была властная подавляющая мать, которая постоянно его критиковала. Несмотря на это, в школе он был хорошим и способным учеником. Однако мать никогда не была удовлетворена его успехами. По этой причине всю свою любовь и теплые чувства мальчик перенес на своего отца, к которому был чрезвычайно привязан, исключив мать из сферы своих близких отношений.

Можно понять, как у такого ребенка сформировалась идея о том, что женщины строги и сверхкритичны, что отношения с ними не приносят никакого удовольствия и вступать в такие отношения можно только в случае крайней нужды. Таким образом, он вообще исключил из своей жизни противоположный пол. Кроме того, наш герой принадлежал к типу людей, которые чувствуют сексуальное возбуждение, когда испытывают страх. Люди этого типа постоянно страдают от тревожности и это побуждает их искать ситуации, в которых им не было бы страшно. В дальнейшей жизни ему может нравиться наказывать или причинять себе боль, либо смотреть на мучения ребенка, или даже представлять себя либо другого в мучениях. А так как он принадлежит к описанному типу, при этом он будет испытывать сексуальное возбуждение и удовлетворение.

Данный случай показывает, какими могут быть результаты неправильного обучения. Мужчина, о котором мы говорим, никогда не понимал взаимосвязи своих привычек и склонностей, а если что-то и понял, то слишком поздно. Переучить человека в возрасте двадцати пяти - тридцати лет - задача чрезвычайно трудная. Наиболее подходящее время для этого - раннее детство.

### **ДРУГИЕ ФАКТОРЫ**

Однако в детстве эта проблема усложнена взаимоотношениями с родителями. Интересно наблюдать, как в случае психологического конфликта ребенка с родителями результатом являются неверные сексуальные представления или пагубный сексуальный опыт. Ребенок, особенно в подростковом возрасте, может совершить сексуальный поступок с сознательным намерением причинить боль своим родителям. Часто такие юноши или девушки вступают в сексуальную связь сразу же после ссоры с ними. Дети нередко прибегают к подобным средствам мести, особенно если знают, что их родители особо чувствительны в этом вопросе.

Единственный способ, который может помочь избежать применения этой тактики - сделать ребенка ответственным за себя и свое поведение, дать ему понять, что в этой сфере лежат не только интересы его родителей, но и его собственные.

Кроме влияния детского окружения, которое затем отражается в стиле жизни, на сексуальность также воздействуют политические и экономические условия страны. После русско-японской войны и перипетий первой революции в России, когда люди потеряли надежду и уверенность, зародилось большое сексуальное движение, называемое «саннизм», в которое вовлекались как взрослые, так и подростки. Характерно, что именно во времена революций и войн, когда царит настроение бессмысленности жизни, сексуальности придается чрезмерное значение.

Любопытно отметить, что использование секса в качестве средства психологической разгрузки хорошо известно в полиции. По крайней мере в Европе, после совершения преступ-

ления, чаще всего полиция ищет виновника в публичных домах. Она находит там убийц и других преступников, так как после совершения преступления те чувствуют перенапряжение и ищут облегчения. Они хотят еще раз убедиться в собственной силе, доказывая себе, что они исключительно сильные натуры, а не потерянные души.

## СОЦИАЛЬНЫЙ ВЫХОД

Известный француз заметил, что человек - животное, которое ест, не будучи голодным, пьет, не испытывая жажды, и постоянно вступает в сексуальные отношения. Действительно, потворствование сексуальному инстинкту сродни потворствованию неумеренным аппетитам. А когда какие-то аппетиты неумеренны и какие-то интересы преувеличены, гармония жизни нарушается. Психологические анналы полны случаев историй болезней людей, развивших свои аппетиты или интересы до такой степени, что они приобрели характер компульсивности. В этой связи можно привести распространенный случай скряги, преувеличивающего важность денег. Преувеличивать можно также важность чистоты, и во главу своей деятельности ставить стирку, посвящая этому занятию день и половину ночи. Кроме того, существуют люди, придающие огромное значение еде. Они целыми днями что-то жуют, интересуются только едой и ни о чем, кроме этого, не говорят.

Случаи преувеличения значения сексуальности имеют ту же самую природу. Их результатом является нарушение гармонии всей жизни человека и в конце концов лишение ее всякого смысла.

Надлежащее обучение в сексуальной сфере помогает обрести опыт использования сексуальных влечений для полезных целей, приведя их в гармонию со всей жизнедеятельностью человека. И если цель жизни избрана верно, ни одно из проявлений, в том числе и сексуальность, не становится чрезмерным.

С другой стороны, обязанность контролировать и приводить в соответствие все интересы и аппетиты может заключать в себе опасность полного их подавления. Подобно тому как в вопросах еды постоянное следование изнуряющим дие-



там вредно и для тела и для разума, жесткие ограничения в вопросах секса также нежелательны.

Из всего сказанного хотелось бы заключить, что при благополучном стиле жизни сексуальность найдет естественную и правильную форму выражения. Это не значит, конечно, что только благодаря свободному сексуальному самопроявлению можно преодолеть невроз, являющийся результатом нарушений стиля жизни. Столь пропагандируемое в настоящее время верование, что вытесненное либидо является причиной неврозов - ошибочно именно потому, что существует другой подход к этой проблеме: невротическая личность не в состоянии найти подходящий способ сексуального самопроявления.

Можно встретить людей, которые, последовав советам свободнее самопроявляться в сексуальной сфере, почувствовали себя еще более погрязшими в своих проблемах. Причина, по которой все произошло именно таким образом, заключается в том, что они потерпели поражение в сексуальной жизни, не имея полезной значимой цели, наличие которой является единственным условием, способным изменить невротическое состояние. Само по себе проявление сексуального инстинкта ничего не решает, так как невроз - это недуг расстройства того, что мы назвали «стилем жизни», и излечить его можно только обратившись к последнему.

Все эти вещи столь очевидны для представителя индивидуальной психологии, что он, ни минуты не колеблясь, назовет счастливый брак в качестве средства разрешения всех сексуальных проблем. Невротик вряд ли будет рад прибегнуть к такому решению по причине своей трусости и неготовности к жизни в обществе. Подобным же образом люди, преувеличивающие важность сексуальности, говорят о полигамии, групповых и прочих нетрадиционных вариантах брака с тем, чтобы избежать социального решения сексуальных проблем. Им недостает терпения подойти к проблеме социального приспособления, основываясь на принципе взаимного интереса мужа и жены, поэтому они мечтают найти какую-нибудь новую формулу бегства из этой ситуации. Однако часто самый трудный путь является самым прямым.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Настало время подвести итоги нашего исследования. Не испытывая ни малейшего колебания, мы говорим о том, что метод индивидуальной психологии начинается и заканчивается комплексом неполноценности.

Как мы убедились, неполноценность лежит в основе человеческих стремлений и успехов. С другой стороны, ощущение неполноценности - причина многих проблем и плохой адаптации в обществе. В результате отсутствия у человека надлежащей и конкретной цели превосходства появляется комплекс неполноценности. Он приводит к желанию бегства от жизни, которое выражается в комплексе превосходства, являющемся не чем иным, как бесполезной и бессмысленной жизнедеятельностью, предлагающей удовлетворение ложными и иллюзорными успехами.

Вот что представляет собой динамика человеческой жизни. Если быть более конкретными, известно, что ошибки в функционировании психики гораздо более пагубны для человека, чем ошибки в функционировании любых других органов и систем. Мы знаем также, что жизненный стиль кристаллизуется в склонностях, формирующихся в детстве: с формированием прототипа, которое происходит в возрасте четырех - пяти лет. Таким образом, вся наша психическая жизнь реализует то, что было заложено в детстве.

**Карен Хорни**

## **ПРОБЛЕМЫ БРАКА<sup>1</sup>**

Почему так редки хорошие браки - браки, которые не душат развитие партнеров, в которых дурное настроение одного не отзывается на всех домашних, а встречает доброжелательное понимание? Может быть, сам институт брака несовместим с определенными проявлениями человеческой природы? А может быть, брак - это только иллюзия, которая вот-вот исчезнет, или же это просто современные мужчины не способны наполнить его реальным содержанием? Должны ли мы в каждом конкретном случае говорить о нашей собственной неудаче или виной всему брак как таковой? Почему брак так часто - это смерть любви? Должны ли мы смириться с этим, как с объективной неизбежностью, или же причина внутри каждого из нас, где идет непримиримая борьба сил, разных по содержанию и воздействию? Можем ли мы распознать эти силы и таким образом избежать их пагубного влияния?

На первый взгляд проблема кажется очень простой - и совершенно безнадёжной. Однообразие длительного житья с одним и тем же человеком порождает скуку и делает отношения все более тоскливыми, особенно в сексе. Постепенно партнеры пресыщаются и остывают, и, говорят, это неизбежно. Ван дер Вельде написал целую книжку с добрыми советами о том, как помочь сексуальной неудовлетворенности в браке. Однако он не заметил главного - что имеет дело только с отдельным симптомом, а не с болезнью. Ведь увидеть, что брак лишился своей души и сияния только из-за многолетнего однообразия - значит взглянуть на ситуацию весьма поверхностно.

<sup>1</sup> Карен Хорни. Женская психология. - СПб. 1993.

Не так уж трудно распознать причины, лежащие на поверхности, но как неуютно становится при одном взгляде вглубь. Не надо учиться у Фрейда, чтобы понять, что опустошенность брака вызывается не столько усталостью, сколько является результатом действия скрытых деструктивных сил, которые вначале тайно подтачивают его основы, а затем - зерно падает уже на плодородную почву разочарований, недоверия, враждебности и ненависти. Чаще всего мы не хотим замечать эти силы, особенно в своем доме, потому что чувствуем в них что-то угрожающее. Ведь одно только признание их существования заставит нас предъявить к себе неприятные требования. И, однако, нам придется дать себе в них отчет и углубиться в проблему, если мы действительно хотим разрешить ее с психологической точки зрения. При этом главный вопрос, который мы должны поставить - с чего начинается отвращение супругов друг к другу?

Прежде всего, существуют некоторые причины общего порядка, слишком обычные, чтобы на них подробно останавливаться. Они идут от нашей человеческой ограниченности, хорошо известной и мало зависящей от того, придерживаемся ли мы Библии, признавая себя грешниками, или, например, Марка Твена, считая себя немного чокнутыми, или, научно выражаясь - невротиками. Но, как бы мы ни оценивали других, из общего правила каждому известно исключение - он сам. Приходилось ли вам когда-либо слышать, чтобы некто, взвешивая решение вступить в брак, говорил бы: «У меня со временем разовьются такие-то и такие-то неприятные черты»? А то или иное несовершенство супруга - будьте уверены - неизбежно проявится за время долгой и тесной совместной жизни. Сначала это вызовет лишь холодный комочек недовольства, но потом, вращаясь по склону горы времени, он вырастает в снежную лавину. Если муж, что встречается весьма часто, держится за иллюзию независимости, он с тайной горечью будет реагировать на то, что его чувств требуют, что жена связывает его. Она, в свою очередь, чувствуя подавленный бунт, будет реагировать на него скрытой тревогой и

страхом потерять мужа, и эта тревога заставит ее инстинктивно усиливать свои требования к нему. Муж ответит повышением раздражительности и встанет в оборонительную позицию. И так будет продолжаться, пока наконец котел не взорвется, причем никто так и не поймет причину. Взрыв же может случиться по совершенно ничтожному поводу. В сравнении с браком все недолгие отношения, будь то проституция, флирт, приятельство или связь - гораздо проще по своей природе, так как в них партнерам сравнительно легче избегать острых углов друг друга.

Пойдем дальше. Наша нелюбовь напрягать себя, как внешне, так и внутренне, больше чем это абсолютно необходимо, относится к обычным человеческим несовершенствам. Государственный служащий, нанятый пожизненно, чаще всего не станет прилагать к делу особого старания. Работа никуда от него не денется, ему не надо ни с кем соревноваться и бороться за карьеру, как профессионалам или даже простым рабочим. Давайте рассмотрим прерогативы брачного контракта, с учетом того, как они закреплены законом или доминирующими общественными стандартами. Если взглянуть на проблему с психологической точки зрения, мы сразу увидим, что пожизненное право на поддержку, дружбу, верность и даже сексуальное взаимодействие налагают на брак тяжкое бремя, и легко заметить, что огромная опасность таится здесь именно в фатальном сходстве с неувольняемостью государственного служащего. Наше образование так мало касается брака, что большинство из нас даже не знает, что влюбленность мы получаем в подарок, а хороший брак нужно строить шаг за шагом. С незапамятных времен известен чуть ли не единственный мост через пропасть между законом и счастьем. Этот мост - изменение нашего личного отношения в направлении осознанного отказа от требований к партнеру. Я хочу пояснить, что под требованиями я понимаю именно требования, а не желания. В дополнение к этим общим осложняющим обстоятельствам имеется масса индивидуально обусловленных, отличающихся по силе, характеру и веро-

ятности проявления. Существует также нескончаемый ряд ловушек, попадая в которые, любовь преобразуется в ненависть. Мы не многого достигнем, перечисляя их все, поэтому лучше сосредоточится на нескольких основных.

Прогноз неблагоприятен с самого начала, если для брака выбран «неправильный» партнер. Чем объясняется, что выбирая, с кем мы будем делить свою жизнь, мы так часто выбираем неподходящего человека? Что происходит в этом случае? Может быть, мы не понимаем, что нам на самом деле нужно? Или не умеем понимать других людей? Или влюбленность настолько ослепляет нас? Все это, конечно, может сыграть свою роль. Однако следует подумать и еще об одном существенном обстоятельстве: не может быть свободный выбор всегда «неправильным». Какие-то качества партнера и правда отвечают нашим ожиданиям, что-то в нем и впрямь обещает исполнение наших желаний и, возможно, на самом деле исполняет их в браке. Но если остальные черты личности при этом не учитываются как ненужные или второстепенные, эта «отчужденность» от партнера потом неизбежно скажется на взаимоотношениях. Следовательно, существенная ошибка такого выбора состоит в том, что он был сделан лишь для того, чтобы выполнить какое-то отдельное условие. Один единственный импульс, одна единственная страсть вырвалась на авансцену и все заслонила собой. У мужчины, например, это может быть пылкое желание назвать своей девушку, которой добивается множество других поклонников.

Это особенно неудачное для любви условие, потому что внешняя привлекательность жены для мужа быстро улетучится в отсутствии соперников и возникнет снова только при появлении на сцене новых вздыхателей, которых он бессознательно ждет. Партнер может показаться желанным оттого, что он (или она) обещает утолить нашу тоску по признанию в материальном, социальном или духовном плане. В других случаях наш выбор могут определить все еще сильные инфантильные желания. Я вспоминаю об одном молодом человеке, необычайно одаренном и преуспевающим, который, лишив-

шись матери в четырехлетнем возрасте, сам того не подозревая, в глубине души таил желание снова обрести ее. Он женился на пухлой, по-матерински выглядящей вдове с двумя детьми, старше себя, причем ее личные качества и интеллект сильно уступали его собственным. Можно привести и другой случай - с женщиной, которая в семнадцать лет вышла замуж за человека на тридцать лет старше, потому что он и физически, и психологически походил на горячо любимого ею отца. Она была довольно счастлива с ним несколько лет, несмотря на полное отсутствие половых отношений. И это длилось до тех пор, пока она сама не переросла свое детское желание. И только тогда до нее дошло, что будучи связанной с мужчиной, который, несмотря на ряд безусловно приятных качеств, не много для нее значит, она на самом деле одинока. Во всех таких случаях, а они действительно бесчисленны, слишком много в душе человека остается пустым, незаполненным. И первоначальное исполнение желания сменяется последующим разочарованием. Разочарование еще не равнозначно нелюбви, но образует ее источник, если только мы не наделены исключительно редким даром терпимости и не чувствуем, что отношения на такой ограниченной основе преграждают путь к возможности отыскать свое счастье. При этом совершенно неважно, насколько мы цивилизованы и преуспели в контроле над своими инстинктами. Внутри нас, в согласии с нашей природой, будет постепенно нарастать глухая ярость против человека или силы, которая угрожает помешать осуществлению наших жизненно важных стремлений. Эта ярость, даже помимо нашей воли, все равно прорвется наружу и будет заметно влиять на наше поведение, как бы мы ни старались забыть о ней и не думать о возможных последствиях. И наш партнер неизбежно почувствует, что отношение к нему стало более критичным, небрежным и нетерпимым.

Я хочу добавить сюда также ту группу случаев, в которых опасность проистекает не столько от того, что мы предъявляем все новые требования к любви, сколько от того, что сами эти требования противоречивы. Мы всегда считаем себя бо-

лее цельными, чем мы есть на самом деле, потому что инстинктивно боимся, и не без оснований, что наша противоречивость угрожает нашей же личности и даже самой жизни. Противоречивость обычно ярче заметна в людях, эмоционально неуравновешенных, но в данном случае нецелесообразно говорить о них особо. Ибо природа вещей такова, что внутренняя противоречивость наших требований особенно легко и сильно проявляется, причем у всех людей, в царстве секса. В других областях жизни, например, в работе и межличностных отношениях, объективные силы реальности формируют у нас более цельную и в то же время более адаптивную позицию. Но даже те люди, которые привыкли в жизни вообще во всем следовать строгим правилам, легко поддаются искушению сделать секс местом игры своих противоречивых фантазий. И вполне естественно, что эти сексуально окрашенные и противоречивые по своей сути ожидания и фантазии точно так же будут перенесены в брак.

Мне это напоминает об одном типичном случае. Мужчина, очень мягкий, зависимый и в чем-то женственный, женился на женщине, превосходящей его витальностью и «масштабами» и воплощавшей в себе материнский тип. Это был истинный брак по любви. Однако желания мужа, как это обыкновенно бывает у мужчин, были противоречивы. Он увлекся женщиной легкой, кокетливой и требовательной, словом, воплощением всего того, что первая дать ему не могла. Двойственность его желаний и развалила брак.

Следует также упомянуть мужчин, тесно связанных со своей родительской семьей и, тем не менее, выбравших жен по контрасту со своим ближайшим окружением, в том числе - по национальности, внешности, интересам и общественному положению. Этот контраст, первоначально притянувший их, их же и отпугивает, и они неосознанно начинают искать чего-нибудь более привычного.

Можно вспомнить и о женщинах с претензиями, желающих достичь высокого положения, и в то же время не осмеливающихся осуществить свои амбициозные мечты. Они



подыскивают мужей, которые бы сделали это вместо них. Муж должен быть во всех отношениях совершенством: знаменитым, образованным и достойным восхищения. Многие женщины на этом и успокоятся. Однако столь же часто бывает, что жену скоро перестает удовлетворять ситуация, когда ее желания осуществлены не ею, а мужем, так как ее собственное стремление к власти не может смириться с тем, чтобы муж ее затмевал.

И, наконец, есть женщины, выбирающие женственного, деликатного и слабого мужчину. Ими руководит их маскулиновая позиция, хотя они могут и не осознавать этого. Однако они же нередко таят в себе также неосознанное стремление к сильному грубому самцу, который возьмет их силой. Таким образом, от мужа их будет отвращать его неспособность выполнить оба желания одновременно, и они будут тайно презирать его за слабость.

Подобные противоречия могут породить нелюбовь между супругами различными путями. Мы можем не любить нашего партнера за его неспособность дать нам то, что для нас очень важно, считая при этом его достоинства само собой разумеющимися и совершенно их не ценя. Со временем недостающее становится заманчивой целью, ярко подзолоченной нашим «знанием», что это как раз то самое, чего мы «на самом деле» хотели с самого начала. С другой стороны, мы можем не любить его именно за то, что он действительно выполнил наши желания, так как результат этого выполнения оказался несовместимым с нашими внутренне противоречивыми стремлениями.

В наших размышлениях один факт до сих пор оставался на втором плане, а именно, что брак - это сексуальные отношения двух людей противоположного пола. Этот факт может быть источником сильнейшей ненависти, если отношение к противоположному полу уже искажено к моменту выбора супруга. Множество супружеских раздоров кажется обусловленным конфликтом именно с этим, нами же выбранным, партнером. И здесь легко прийти к мысли, что выбери мы другого,

ничего подобного не случилось бы. Мы обычно склонны отмахиваться от того, что определенную роль может играть наше собственное общее отношение к противоположному полу, которое точно таким же образом проявится и в отношениях с любым другим партнером. Другими словами, часто, а может, и всегда, львиная доля бед - результат особенностей нашего собственного развития. Борьба полов представляет собой не только грандиозный фон для исторических событий на протяжении многих тысячелетий, но и каждый брак превращает в поле битвы. Тайное недоверие между мужчиной и женщиной, которое мы так часто обнаруживаем в той или другой форме, вовсе не обязательно является результатом печального любовного опыта взрослого человека. Нам нравится так думать, но на самом деле это недоверие идет из раннего детства. Последующий опыт, приходит ли он в ранне- или позднепозднем возрасте, уже в основном обусловлен, даже в самом своем появлении, ранее выработанной психологической установкой, хотя мы можем и не до конца осознавать эту связь.

Позвольте мне добавить несколько замечаний, чтобы предыдущее утверждение было понятнее. То, что любовь и страсть приходят к человеку не во время полового созревания, это, видимо, одно из самых фундаментальных открытий, которыми мы обязаны Фрейду. Самый маленький ребенок уже способен страстно чувствовать, желать и требовать. А так как дух его первоначально чист и еще не истощен разочарованиями, то, возможно, сила его чувств столь велика, что даже понимание их просто недоступно взрослому. Если мы примем это как факт, и признаем еще один - даже более очевидный, в частности, то, что мы, как и все другие животные, находимся во власти великого закона гетеросексуального напряжения, тогда вызывающий споры постулат Фрейда о Эдиповом комплексе, через который проходит в своем развитии каждый ребенок, уже не покажется нам таким странным.

Именно на стадии Эдипова комплекса ребенок переживает фрустрацию, разочарование, отверженность и беспомощ-

ную ревность. Эти чувства, как правило, дополняются переживаниями, связанными с ложью взрослых, наказаниями и угрозами.

Шрамы от этого раннего любовного опыта остаются на всю жизнь и, безусловно, будут проявляться в последующих отношениях с противоположным полом. Следы Эдипова комплекса очень широко варьируют, однако, при всем их разнообразии, они образуют легко узнаваемый узор в поведении обоих полов.

Во многих случаях мы обнаруживаем у мужчин характерный осадок от детских отношений с матерью. Во-первых, это ужас перед женским запретом, так как обычно именно мать заботится о ребенке и именно от матери мы получаем представление не только о тепле, заботе и нежности, но и о запрете. Впоследствии от этих запретов очень трудно освободиться полностью. Создается впечатление, что их следы живы почти в каждом мужчине, особенно - когда мы видим, как облегченно расслабляются мужчины в мужской среде, будь это спорт, клуб, наука или даже война. Они становятся похожими на школьников, сбежавших из-под надзора! И естественно, что ситуация «мать-сын» легче всего воспроизводится в отношениях с женой, как правило, более других женщин подходящей на роль матери.

Вторая особенность, отражающая вечную зависимость от матери, это идея святости женщины, принимающая наиболее экзальтированное выражение в культе Девы. Такое представление о женщине, конечно, приятно и может даже украсить повседневную жизнь, но обратная сторона медали довольно опасна. В крайних случаях она оказывается связанной с убеждением, что порядочная или достойная женщина - асексуальна, и желать ее - равносильно унижить ее. Эта концепция предполагает, что не стоит ожидать полноценной сексуальной жизни с такой женщиной, даже если очень любишь ее, и поэтому сексуального удовлетворения следует искать у второсортных женщин, потаскух. В некоторых случаях это приводит к тому, что муж любит и ценит жену, но не может ее желать, потому

что она для него - более или менее запретный объект. Некоторые жены знают о таких представлениях мужа и не возражают, особенно если фригидны сами, против сложившихся отношений, но в других случаях это неизбежно ведет к явной или скрытой неудовлетворенности обеих сторон.

В этой связи я хотела бы упомянуть третью черту, которая кажется мне самой характерной для отношения мужчин к женщинам. Мужчина боится не удовлетворить женщину. Его страшат ее требования вообще, и сексуальные в частности. Этот страх коренится до некоторой степени в биологии пола, поскольку мужчина вынужден каждый раз доказывать перед женщиной свою потенцию, в то время как женщина может участвовать в половом акте, зачать и родить, даже если она фригидна. Если смотреть с онтологической точки зрения, этот вид страха также уходит корнями в детство. Когда маленький мальчик чувствовал, что должен быть мужчиной, но боялся, что над его претензиями на маскулинность посмеются и этим ранят его самоуважение, когда его детские ухаживания осмеивали и вышучивали. Следы детского чувства незащищенности сохраняются в зрелом возрасте чаще, чем мы склонны признавать, и обычно прячутся за нарочитым подчеркиванием собственной маскулинности, как некой вещи, которая представляет цену сама по себе, но повышенная уязвимость таких мужчин выдает себя в проявлениях неуверенности и неустойчивости их отношений с женщинами. В таких случаях брак может выявить сохранившуюся сверх-чувствительность в виде болезненной реакции на любую фрустрацию, исходящую от жены. Если любимая доступна не только исключительно для него, если она недостаточно добра к нему, если он не чувствует, что удовлетворяет ее сексуально, все это может оказаться для базально неуверенного мужа тяжелой травмой и повлиять на его мужскую уверенность в себе. Эта реакция в свою очередь возбудит его инстинктивное желание унижить жену, чтобы подорвать ее чувство уверенности в себе также.

Эти примеры призваны были продемонстрировать некоторые типично мужские тенденции. Они достаточно хорошо

показывают, что определенная установка по отношению к противоположному полу может быть приобретена в детстве и впоследствии она обязательно проявится в сексуальных отношениях, в частности в браке, причем - относительно независимо от того, каким будет партнер. Чем меньше такая установка была преодолена в ходе развития, тем неудобнее будет мужу с женой. Присутствие подобных чувств часто может не осознаваться, а их источник самостоятельно не осознается никогда. Реакция на них может быть очень разной. Она может привести к напряжению и супружеским конфликтам, начиная от скрытого недовольства до откровенной ненависти, или может заставить мужа искать облегчения и находить его в напряженной работе, в мужской компании или в обществе другой женщины, требования которой его не пугают и в присутствии которой он чувствует себя свободным от бремени обязательств. Но снова и снова мы убеждаемся, что - к лучшему или к худшему - супружеские узы становятся крепче. Однако отношения с другой женщиной часто дают больше облегчения, удовлетворения и блаженства, чем отношения с женой.

Из сомнительной ценности приданого, приносимого в брак женой, я упомяну только фригидность. Можно спорить, является ли она неизменным свойством или нет, но она всегда указывает на разлад в отношениях с мужчиной. Независимо от вариаций глубоко индивидуального содержания фригидности, она всегда выражает отвержение мужчины - или одного конкретного, или всего мужского рода вообще. Статистика фригидности дает большой разброс результатов и кажется мне весьма ненадежной, отчасти потому, что чувства нельзя выразить в цифрах, а также потому, что трудно оценить, как много женщин так или иначе обманывают себя относительно своих способностей наслаждаться сексом. Мой опыт склоняет меня предполагать, что легкая степень фригидности распространена гораздо больше, чем это признают сами женщины.

Когда я говорю, что фригидность всегда выражение отвержения мужчины, я не имею в виду подозрительность или враждебность. Женщины с отвергающим отношением к муж-

чине могут иметь очень женственную фигуру, манеру одеваться и стиль поведения. Они могут производить впечатление, что вся их жизнь «настроена только на мелодию любви»<sup>1</sup>. Я говорю не об этом. Я имею в виду нечто более глубокое - неспособность к подлинной любви, неспособность отдаваться беззаветно. Такие женщины или откровенно предпочитают идти собственным путем, или неосознанно прогоняют от себя мужчину своей ревностью, требованиями и занудством.

Как возникает подобное отношение? Мы в первую очередь склонны винить во всех грехах наши традиционные и современные методы воспитания девочек, включающих сексуальные запреты и половую сегрегацию, не позволяющую им увидеть мужчин в их истинном свете. Они кажутся девочкам либо героями, либо чудовищами. Однако реальные свидетельства и размышления разоблачают поверхностность такой концепции. Сущность состоит в том, и это установленный факт, что усиление строгости в воспитании девочек вовсе не приводит к параллельному росту фригидности. Как свидетельствует опыт, во всех случаях, когда базисные характеристики достаточно определены, человеческую природу нельзя существенно изменить ни запретами, ни насилием.

Существует, вероятно, только один фактор, который, как позволяет заключить анализ, настолько силен, что оказывается способен конкурировать с потребностью удовлетворения наших жизненно важных потребностей - это тревога. Если мы хотим понять, отчего она появляется, как развивается и (насколько это возможно) уловить ее генезис, мы должны пристально взглянуть на типичную судьбу инстинктивных побуждений девочки. Сделав это, мы обнаружим, что в силу различных обстоятельств роль женщины чаще всего представляется девочке опасной и нежеланной. Типичные страхи раннего детства с его незамысловатым символизмом без особого труда позволяют догадаться об их скрытом значении. Что еще может означать страх перед громилами, змеями, дикими

<sup>1</sup> Цитата из знаменитой песни Марлен Дитрих «Только любовь».

зверями или, например, грозой, если не обычный женский страх перед подавляющей силой, способной победить, провалиться внутрь, разрушить? Существует и множество других страхов, которые могли бы быть интерпретированы как связанные с ранним инстинктивным предчувствием материнства. С одной стороны, маленькая девочка инстинктивно боится предстоящего в будущем таинственного и страшного события, а с другой - она боится, что этого может никогда с ней не случиться.

Стараясь избежать этих далеко не простых переживаний, девочка чаще всего идет наиболее типичным путем - уходом в желаемую или воображаемую мужскую роль. Более-менее отчетливо это проявляется у девочек от четырех до десяти лет. В препубертатный и пубертатный период шумное мальчишеское поведение исчезает, уступая место девичьему. Однако сильные и нередко достаточно заметные внешне остаточные явления могут оказывать влияние и в последующем, искажая поведение девушки. Чаще всего это проявляется в амбициозности, стремлении к власти, обиде на мужчин, которые всегда оказываются в сравнительно более привилегированном положении. Отсюда же идет воинственность по отношению к мужчинам, с наиболее вероятным проявлением в различных формах сексуального манипулирования, и, наконец, это торможение или полный запрет переживания сексуального удовлетворения с мужчиной.

Кое-что может проясниться, если мы попытаемся понять эту грубо очерченную историю развития фригидности. Но если мы посмотрим на брак как на целое, то мы увидим, что почва, на которой произрастает фригидность, и способ, которым она выражается по отношению к мужу, в своей сути - гораздо более серьезны, чем сам симптом, который, как упущенное удовольствие, кому-то может показаться не таким уже важным.

Существенно то, что подобным неблагоприятным развитием может быть нарушена такая важная функция женского организма, как материнство. Я бы не хотела здесь обсуждать те сложные пути, которыми могут развиваться подобные фи-

зические и эмоциональные нарушения, а ограничиться только постановкой вопроса. Неужели хороший в своей основе брак может пострадать от появления ребенка? При такой постановке вопроса в нем отчасти уже заключен ответ: ребенок не может взорвать брак, он укрепляет его. Хотя, я бы добавила, что ответ не так уж однозначен, и зависит от внутренней структуры конкретного супружества. А теперь поставим вопрос иначе, в более специфической форме. Могут ли с появлением ребенка испортиться хорошие отношения между супругами?

Хотя такое последствие кажется биологически парадоксальным, оно действительно может наступить при определенных условиях. Может случиться так, что мужчина, подсознательно сильно привязанный к матери, начнет идентифицировать жену с последней, так как она тоже стала матерью, и в результате - ему станет труднее видеть в ней сексуальный объект. Такая перемена отношения может прикрываться различными рационализациями, обусловленными якобы тем, что жена утратила свою красоту из-за беременности, родов или кормления. Именно такими рационализациями нередко мы пытаемся объяснить те эмоции или запреты, которые возникают из таинственных глубин нашего сознания.

У женщины может возникнуть иная ситуация, предопределенная особенностями ее развития. Все ее женские устремления фактически сосредоточены на ребенке, а следовательно, и во взрослом мужчине, в муже, она любит лишь ребенка - того, который реально живет в нем, и того, которого она предполагает от него завести. Если такая женщина рождает ребенка, муж становится ей уже не нужен и даже досаждаем своими требованиями.

Таким образом, при определенных психологических условиях ребенок также может стать источником отчуждения или утраты любви.

Пора подводить итоги, хотя я даже не затронула многие другие возможные источники конфликта, например, скрытую гомосексуальность, так как расширение перечня обсуждаемых



тем, в принципе, ничего не прибавит к вышеизложенному психологическому подходу и обоснованной им точке зрения.

Сущность моего подхода состоит в следующем: независимо от того, гаснет ли искра любви сама по себе или вмешивается кто-то третий, в любом случае - то, что мы обычно считаем причиной разрушения брака, на самом деле чаще всего только следствие или результат обычно скрытого от нас процесса постепенного нарастания нелюбви к партнеру. Источники этой нелюбви имеют мало общего с тем, что, как мы считаем, раздражает нас в партнере; в гораздо большей степени они - результат неразрешенных конфликтов, которые мы приносим в брак из нашего детства.

Следовательно, проблемы брака нельзя решить ни увещеваниями, касающимися долга и самоотречения, ни рекомендациями дать неограниченную свободу инстинктам. Первое уже бессмысленно в наши дни, а последнее вряд ли будет способствовать нашему счастью, ибо подвергает опасности наши главные ценности. Фактически вопрос следовало поставить по-иному: влияния каких факторов, ведущих к возникновению нелюбви к партнеру, можно избежать, какие можно смягчить? По-видимому, можно избежать наиболее разрушительных диссонансов развития, или, по крайней мере, снизить их интенсивность. Как было кем-то справедливо замечено, удача в браке во многом зависит от степени эмоциональной стабильности, приобретенной обоими партнерами до брака. Многие трудности, естественно, остаются неизбежными. Наверное, в самой природе человека - ожидать исполнения желаний как подарка, вместо того, чтобы прилагать усилия для этого. Возможно, навсегда недостижимым идеалом останутся доброкачественные, то есть свободные от тревоги отношения между полами. Но мы все же должны научиться осознавать определенную противоречивость наших собственных ожиданий как свойство, отчасти вообще присущее нашей натуре, и понимать невозможность исполнения в браке их всех. Отношение людей к проблеме самоограничения будет меняться в ходе истории еще не раз. Наши предки налажали

слишком сильные ограничения на проявления инстинктов. Мы, напротив, боимся этого чрезвычайно. Желательная цель брака, впрочем, как и других отношений - найти оптимум между этими позициями, между ограничениями и свободой желаний. Однако самое существенное самоограничение, действительно угрожающее браку - не то, которое заключается в реальных несовершенствах партнера. Мы можем, в конце концов, простить ему то, что он не способен дать нам больше, чем позволяют границы его природных возможностей. Но в строго моногамном браке мы идем дальше - мы обязаны решительно отказаться от поиска и нахождения путей удовлетворения не только сексуальных, а всех наших желаний, которые партнер оставляет не востребованными или неисполненными. Нам приходится оставить эти требования, глубоко скрытые или явные, которые иначе полностью отравили бы атмосферу абсолютно моногамного брака. Другими словами, из этого следует вывод, что стандарт моногамии нуждается в пересмотре, и мы должны вновь попытаться непредубежденно исследовать его происхождение, ценность и исходящую от него опасность.

## **МОНОГАМНЫЙ ИДЕАЛ**

С некоторых пор я спрашиваю себя с возрастающим удивлением, почему же до сих пор нет основательных аналитических работ по проблемам супружества, хотя у каждого аналитика, конечно же, найдется, что сказать по этому поводу, а практика и теория требуют взяться за эту проблему; практика - потому что каждый день мы сталкиваемся с супружескими конфликтами; теория - потому что вряд ли существует другая жизненная ситуация, так явно и тесно связанная с Эдиповой, как брак.

Возможно, говорила я себе, сам вопрос задевает нас слишком сильно, чтобы представлять собой заманчивый предмет научного любопытства. И возможно, что задевают нас, лежа чересчур близко к самым сокровенным нашим переживани-

ям, не проблемы брака, а его конфликты. Другая сложность в том, что брак - это общественный институт, и нельзя подходить к нему с чисто психологической точки зрения, хотя практическая важность проблемы и обязывает нас попытаться понять ее психологическую подоплеку.

Темой моего доклада я выбрала лишь одну частную проблему, но сперва необходимо, пусть в общих чертах, обрисовать основу психологической ситуации, создаваемой браком. В своей «Книге о супружестве» Кайзерлинг недавно предложил для обсуждения вопрос столь же примечательный, сколь и очевидный. Что же именно, спрашивает он, продолжает толкать людей к супружеству, несмотря на проверенную веками обреченность этого предприятия на неудачу? Чтобы ответить на этот вопрос, мы, к счастью, не должны обращаться ни к «естественному» желанию иметь мужа и ребенка, ни, подобно Кайзерлинг/, прибегать к метафизическим объяснениям; мы можем с большой точностью утверждать, что к супружеству нас влечет не что иное, как ожидание найти в нем выполнение всех наших давних желаний, идущих от эдиповой ситуации нашего детства - быть женой отцу, иметь его в своем исключительном обладании, и родить ему ребенка. Хочу здесь отметить, что, зная это, нельзя не относиться весьма скептически к пророчествам о скором конце института брака, хотя, конечно, в каждый исторический период структура общества будет влиять на форму выражения этих неумиряющих желаний.

Итак, исходная ситуация в браке опасно перегружена бессознательными желаниями. Это более или менее неизбежно, так как мы знаем, что от упорного возврата этих желаний нет средств, и что нам не очень-то помогут ни осознание их, ни опыт чужой жизни. Теперь о том, почему этот подсознательный груз опасен. Со стороны Ид субъекту угрожает разочарование не только потому, что реальное отцовство или материнство ни в малейшей степени не совпадает с картиной, оставленной в нашем сознании детскими желаниями и порывами, но также потому, что, как говорит Фрейд, жена или муж -

это всегда лишь замена, суррогат. Сила разочарования зависит, с одной стороны, от степени фиксации, а с другой стороны, от степени расхождения между найденным объектом и достигнутым удовлетворением и специфическими бессознательными сексуальными желаниями.

С другой стороны, Суперэго субъекта находится под угрозой воскрешения старого запрета на инцест - в этот раз по отношению к брачному партнеру; и чем полнее удовлетворены подсознательные желания, тем сильнее опасность. Новое пробуждение к жизни запрета на инцест при вступлении в брак типично и ведет *mutatis mutandis* (с необходимыми поправками) к тому же результату, что и отношения ребенка с родителями, а именно к тому, что прямые сексуальные цели уступают место отношениям привязанности, дружбы, в которых секс запрещен. Я лично знаю только один случай, в котором отношения не получили такого развития и жена продолжала относиться к мужу как к объекту сексуальной любви. Эта женщина в возрасте двенадцати лет получила реальное сексуальное удовлетворение от своего отца.

Конечно, есть и другая причина, по которой сексуальность в браке склонна развиваться таким путем - сексуальное напряжение ослабляется в результате исполнения желания и особенно потому, что оно всегда может быть легко удовлетворено по отношению к одному определенному объекту. Но более глубокая мотивация этого типичного явления, при любой скорости процесса перерождения супружеских отношений и степени, до которой процесс развивается, воспроизводит некоторое подобие Эдипова развития. Помимо различных случайных обстоятельств, форма и степень, в которой проявляется влияние этой ранней ситуации, будет зависеть оттого, насколько запрет инцеста все еще действует в сознании индивида. Наиболее глубокий эффект, при всем различии его проявлений у разных людей, может быть описан в общем виде так: запрет инцеста ведет к постановке определенных ограничений или условий, при которых субъект еще может переносить супружеские отношения, несмотря на этот запрет.

Как нам известно, такие ограничения проявляются уже в выборе определенного типа супруга. Например, выбираемая в жены женщина ничем не должна напоминать мать: ее национальность, социальное происхождение, интеллект или внешность должны составлять резкий контраст с материнскими. Это позволяет понять, почему браки по рассудку или заключенные через третьих лиц часто оказываются удачнее браков по любви. Хотя сходство супружеских желаний с желаниями, восходящими к Эдипову комплексу, автоматически приводит к воспроизведению ранней позиции субъекта в Эдиповой ситуации и развитию этой ситуации, тем не менее, и ситуация, и ее развитие воспроизводятся в меньшей степени, если подсознательные ожидания субъекта не были с самого начала привязаны к определенному будущему мужу или жене. Более того, если мы обратимся к бессознательному стремлению оградить брак от наиболее страшных бедствий, мы поймем, что в институте сватовства была определенная психологическая мудрость, которую мы и сейчас встречаем у восточных евреев.

Мы видим далее, как в самом браке эти ограничения могут быть воссозданы всеми сторонами личности. Что касается Ид, то это всевозможные генитальные запреты, начиная от простой сексуальной сдержанности по отношению к партнеру, исключаящей разнообразие любовной игры или полового акта, и кончая полной импотенцией или фригидностью. Обратившись к Эго, мы видим попытки успокоить себя или оправдать, принимающие самые разные формы. Одна из них - отрицание брака. Эта форма часто проявляется у женщин в виде чисто внешнего признания собственного замужества, без всякого внутреннего приятия, и сопровождается постоянным удивлением по поводу своего семейного положения, тенденцией подписываться девичьей фамилией, вести себя по-девичьи и т. п.

Но, вынуждаемое внутренней необходимостью оправдать брак для сознания, Эго часто принимает и противоположную установку по отношению к супружеству, придавая ему преуве-

личное значение или, точнее, выставляя напоказ любовь к мужу или жене. Штамп «любовь оправдывает» позволяет нам увидеть аналогию с более мягкими приговорами суда по отношению к преступникам, движимым любовью. В своей статье по поводу женской гомосексуальности Фрейд утверждает, что нет ничего такого, о чем наше сознание бы не знало или лгало больше, чем о степени нашей любви или нелюбви к другому человеку. Это самая суть правды о браке - степень любви чаще всего переоценивается. Я давно спрашиваю себя, чем же это объяснить. Неудивительно, что иллюзия пылкой любви может возникнуть при мимолетных, недолговременных связях. Но брак, с его постоянством отношений, с частым удовлетворением сексуальных потребностей, казалось бы, должен покончить с сексуальной переоценкой объекта и иллюзиями, связанными с этой переоценкой. На первый взгляд ответ таков, что люди, естественно, пытаются объяснить себе свои высокие требования к психической стороне супружеской жизни, и предполагают, что высота требований обязана силе чувства, а потому крепко держатся за эту идею, даже когда напор чувства слабеет. Однако, надо признать, что это ответ достаточно искусственный, проистекающий, вероятно, из потребности согласования с тем, с чем мы уже знакомы в Эго и чему мы можем с уверенностью приписывать фальсификацию фактов ради демонстрации цельной установки в отношениях, столь важных в жизни.

И снова, если мы обратимся к Эдипову комплексу, мы добудем гораздо более глубокое объяснение. Ибо мы увидим, что заповедь и обет любить и сохранять верность мужу или жене, с которой вступаешь в брак, воспринимается подсознанием как повторение четвертой заповеди. Следовательно, не любить супруга становится столь же великим грехом, как нарушение заповеди по отношению к родителям, и перед нами вновь, с детальной точностью (подавление ненависти и преувеличение любви) компульсивное воспроизведение детского опыта. Я думаю, что во многих случаях мы будем некорректно оценивать

вышеописанный феномен, пока не поймем, что сама любовь может быть одним из необходимых условий для придания подобию оправдания отношениям, запрещаемым Суперэго. Естественно, что поскольку любовь или ее иллюзия исполняет такую важную экономическую функцию, то за нее держатся крепко.

Теперь нас не удивит, когда мы обнаружим, что страдание (как и симптом для невротика) - есть одно из условий, при которых брак может устоять против сильнейшего запрета инцеста. Требуемое для этой цели несчастье может принимать такие разные формы, что я не надеюсь все их описать достаточно удовлетворительно в моем кратком выступлении. Я расскажу о некоторых. Условие быть несчастным и страдать может касаться, например, домашней или профессиональной жизни, которая подсознательно выстраивается так, что человек перерабатывает или вынужден приносить тягостные жертвы «ради семьи». Так, мы часто наблюдаем, как после свадьбы люди опускаются, их развитие идет вспять, будь то в профессиональной карьере или в интеллектуальной сфере. И, конечно же, это бесчисленные случаи прислужничества у своего партнера, причем положение раба принимается по собственной воле, с сознательным наслаждением своим великим чувством ответственности.

Глядя на такие браки, удивляешься: почему они не разваливаются, но зачастую, наоборот, весьма стабильны? Но, по размышлению, как я уже говорила, понимаешь, что именно выполнение условия несчастное™ и есть гарантия неразрывности союза.

Дойдя до этого пункта, мы видим, что здесь, несомненно, пролегает граница с браками, выкупаемыми ценой невроза. Этих последних я, однако, не хочу касаться, так как в моем докладе я хотела бы обсуждать в основном ситуации, которые еще могут считаться нормальными.

Неприменно следует отметить, что в моем обзоре я совершаю над фактами определенное насилие, не только потому, что каждое из описанных мной условий может быть рассмотрено в ином ключе, но также потому, что для того, что-

бы представить их отчетливее, я брала каждое по отдельности, в то время как в жизни они, в общем-то, перемешаны. Мы, к примеру, можем встретить что-то от всех этих условий в женщинах во всех отношениях почтенных, в которых материнство развито просто необыкновенно, и одно оно, кажется, делает брак возможным для них. Они как будто говорят: «В моих отношениях с мужем я не должна быть ни женой, ни любовницей, но только матерью, со всей ответственностью и заботливостью, которые подобают этой роли». Такая установка - надежный страж брака, но основана-то она на ограничении любви, и потому иссушает отношения мужа и жены.

Каков бы ни был в частном случае исход дилеммы между слишком слабым и слишком строгим выполнением условий, в случаях, где вопрос стоит особенно остро, эти два фактора - разочарование и запрет инцеста - со всеми последствиями, заключенными в скрытой враждебности к мужу или жене, приводят к отчуждению от партнера и невольно толкают на поиски нового объекта любви. Это базовая ситуация проблемы моногамии.

Существуют и другие каналы для высвобожденного таким образом либидо: сублимация, подавление, регрессивное направление на прежние объекты, дети, как средство достигнуть облегчения, но эти пути мы сейчас не будем рассматривать.

Объектом нашей любви может стать любой встречный, всегда существует такая возможность, мы должны это признать. Ибо наши детские впечатления и вторичные наслаждения на них так разнообразны, что в норме для нас приемлем очень широкий выбор объектов.

Итак, импульс к поиску нового объекта может получать (опять-таки, у совершенно нормального человека) сильную подпитку от бессознательных источников. Потому что хотя брак и представляет выполнение инфантильных желаний, они могут выполняться только в той мере, в какой развитие субъекта позволяет ему (ей) осуществлять реальное отождествление с ролью своего отца (матери). Всякий раз, когда исход Эдипова комплекса у субъекта отклоняется от этой фиктив-



ной нормы, мы встретимся с одним и тем же явлением: з триаде мать - отец - ребенок наш субъект сросся с ролью ребенка. Но если дело в этом, желания, проистекающие из такой инстинктивной установки, не могут быть прямо удовлетворены через брак.

Переносимые из детства условия любви знакомы нам из работ Фрейда. Поэтому я должна только напомнить вам о них, чтобы показать, каким образом внутреннее содержание брака препятствует их выполнению. Для ребенка объект любви неразрывно связан с идеей чего-то запретного, в то время как любовь к мужу или жене не только дозволена - она становится орудием чудовищной идеи супружеского долга. Соперничество (условие его существования - включение страдающей третьей стороны) исключено самой природой моногамного брака; монополия в нем защищена законом. Кроме того (но здесь мы генетически на другом уровне, так как вышеуказанные условия восходят прямо к Эдиповой ситуации, в то время как те, о которых я собираюсь говорить, могут быть прослежены до фиксации на особых ситуациях, имеющих место, когда Эдипов конфликт уже окончен), бывает, что человека подталкивает компульсивное желание вновь продемонстрировать потенцию или эротическую привлекательность вследствие генитальной неуверенности или соответствующей ему слабости, нарциссизма. Или, если имеют место бессознательные гомосексуальные тенденции, то они принуждают субъект искать объект того же пола. С точки зрения женщины это может быть достигнуто окольным путем: или муж может быть подтолкнут к связи с другой женщиной, или сама жена может искать таких отношений, в которые была бы вовлечена другая женщина. Главное же - и с практической точки зрения это, вероятно, наиболее важная вещь - в тех случаях, где диссоциация чувства любви не проходит, субъект вынужден сосредоточить нежные чувства на объекте ином, нежели объект его чувственных желаний.

Легко можно видеть, что задержка любого из этих инфантильных условий неблагоприятна для принципа моногамии:

она неизбежно должна привести мужа или жену к поиску нового объекта любви.

Такие полигамные стремления неизбежно входят в конфликт с требованием партнера о моногамности отношений и с идеалом верности, утвердившимся в нашем сознании.

Давайте начнем с рассмотрения первого из этих двух требований, так как очевидно, что требование жертвы от другого - более примитивное явление, чем самопожертвование. Происхождение этого требования, вообще говоря, ясно - это попросту воскрешение инфантильного желания получить отца или мать в исключительную собственность. Требование монопольного права никоим образом не является отличительной чертой супружества (как мы могли бы подумать, видя, что оно присутствует в каждом из нас); напротив, это суть всяких глубоких любовных отношений. Конечно, в супружестве такое требование тоже может выставляться исключительно из любви, но по своему происхождению оно настолько неразрывно связано с деструктивными тенденциями и враждебностью к объекту, что практически ничего и не остается от любви, выставившей его, кроме ширмы, дающей этим враждебным намерениям осуществиться.

При анализе это стремление к монополии раскрывается в первую очередь как производная оральной фазы, в которой оно имеет форму желания инкорпорировать объект с целью полного и исключительного обладания им. Часто даже при простом наблюдении оно выдает свое происхождение в той жадности обладания, которая не только запрещает партнеру любые эротические переживания, но и ревнует его (или ее) к друзьям, работе и интересам. Эти проявления подтверждают наше теоретическое предположение, а именно, что в этом собственничестве, как и в каждой орально обусловленной установке, должна быть примесь амбивалентности. Иногда создается впечатление, что мужчины не только на деле превзошли женщин в своем наивном и тотальном требовании моногамной верности, но что инстинкт, заставляющий предъявлять это требование, у мужчин сильнее. Существуют, конечно, серьезные со-

знательные оправдания требования - мужчины хотят быть уверенными в своем отцовстве. Но, может быть, именно оральная основа требования у мужчин имеет большую побудительную силу, потому что когда их мать кормила их, они переживали, во всяком случае частично, инкорпорацию объекта любви, в то время как девочки не могут вернуться к соответствующим переживаниям в связи со своим отцом.

Деструктивные элементы следующего периода онтогенеза тесно объединены со страстью к монополии другой связью. В детстве требование исключительного права на любовь отца или матери закончилось фрустрацией и разочарованием, а в результате возникла реакция ненависти и ревности. Следовательно, за требованием монополии всегда прячется ненависть, которую можно обнаружить уже в той манере, в которой требование выставляется, и которая всегда прорывается наружу, если повторяется старое разочарование.

Детская фрустрация ранила не только нашу объектную любовь, но и наше самоуважение, причем в самом чувствительном месте, и мы знаем, что каждый человек носит нарциссический шрам. По этой причине, в дальнейшем, именно наша гордость требует моногамных отношений, и требует их в той мере, в которой еще ноет шрам, оставленный детским разочарованием. В патриархальном обществе, когда требование исключительного права обладания выставляется главным образом мужчиной, этот нарциссический фактор без затей проявляется в насмешливом отношении к «рогоносцам». И здесь требование верности выставляется не из любви, это вопрос престижа. В обществе, где доминируют мужчины, оно вынуждено все более становиться таковым, так как мужчины крепче думают о своем статусе, чем о любви.

И, наконец, требование моногамии тесно связано с анально-садистскими инстинктивными элементами, и именно они, в совокупности с нарциссическими, придают требованию моногамности в браке особый характер. Ибо по контрасту со свободной любовью, в браке вопросы обладания двояким образом тесно связаны с их историческим содержанием. Тот

факт, что брак реально представляет собой экономическое партнерство, менее весом в обществе, чем взгляд, что женщина - имущество мужчины. Следовательно, без всякой индивидуальной подчеркнутости анального характера мужа, такие элементы обретают силу в супружестве и превращают любовное требование верности в анально-садистское требование обладания. Элементы садизма видны в их грубейшей форме в уголовных наказаниях неверных жен в старину, но и в нынешних браках они заявляют о себе в средствах, используемых для усиления требования: от более или менее нежного принуждения до вечной подозрительности, рассчитанной на то, чтобы мучить партнера - и то и другое знакомо нам из анализов случаев невроза навязчивости.

Таким образом, источник, из которого идеал моногамии черпает свою силу, кажется нам довольно примитивным. Но несмотря на его убогое происхождение, он разросся во властную силу, и теперь делит, как нам известно, судьбу прочих идеалов, в которых элементарные инстинктивные импульсы, отвергнутые сознанием, находят свое удовлетворение. В этом случае процессу содействует то, что выполнение некоторых наших наиболее мощно вытесненных желаний представляет в то же самое время ценное достижение в различных социальных и культурных аспектах. Как показал Радо в своей статье «Тревожная мать», формирование такого идеала позволяет Эго сдерживать свои критические функции, которые в противном случае указали бы ему, что стремление к перманентной монополии еще можно понять как пожелание, но как требование оно не только трудновыполнимо, но и несправедливо, и более того, в гораздо большей степени представляет собой реализацию нарциссических и садистских побуждений, чем говорит об истинной любви. Согласно Радо, формирование этого идеала обеспечивает Эго «нарциссическую гарантию», под покровом которой Эго может дать волю всем инстинктам, в противном случае подлежащим осуждению, и в то же самое время вырасти в собственных глазах через ощущение, что выдвинутое требование справедливо и идеально.

И, конечно, то, что требование подкреплено законом, чрезвычайно важно. Во всех предположениях по реформе брачного законодательства, которые проистекают из осознания, какой опасности подвергается брак именно из-за своего принудительного характера, по этому пункту обыкновенно делается исключение. Тем не менее, юридическая санкция требования скорее всего только видимое, наружное выражение его ценности для человеческого сознания. И когда мы осознаем, на какой инстинктивной основе покоится требование монопольного обладания, мы также видим, что если ныне существующее идеальное оправдание его было бы разрушено, мы любой ценой, тем или иным путем, но нашли бы новое. Более того, пока общество придает моногамии важное значение, оно, с точки зрения психического комфорта, заинтересовано позволять удовлетворение элементарных инстинктов, стоящих за требованием монопольного обладания, с целью компенсировать ограничение других инстинктов, которые это требование налагает.

Имея подобную общую основу, требование моногамии в частных случаях может получать подкрепление с разных сторон. Иногда какие-то одни из составляющих его элементов могут главенствовать в игре инстинктов, иногда все те факторы, которые мы считаем руководящими мотивами ревности, могут вносить свой вклад. Фактически, мы можем описать требование моногамии как страховку против мучений ревности.

Как и ревность, оно может подавляться чувством вины, нашептывающим, что у нас нет права на исключительное обладание отцом. Помимо того, оно может быть заслонено другими инстинктивными целями, как при хорошо известных нам проявлениях скрытой гомосексуальности.

Как я уже говорила, стремление к полигамии приходит в противоречие с нашим собственным идеалом верности. В отличие от требования моногамности от других, наше отношение к собственной верности не имеет прототипа в наших детских переживаниях. Его содержание - ограничение инстинкта; следовательно, оно очевидным образом не элемен-

тарно, а с самого начала представляет собой трансформацию инстинкта.

Как правило, у нас больше возможности изучать требования моногамности, предъявляемые к себе женщинами, чем мужчинами, и мы должны бы заинтересоваться, почему же это так. Вопрос не в том (как это часто утверждают), правда ли, что у мужчин сильнее природная предрасположенность к полигамии. Не говоря уж о том, что мы мало что знаем с уверенностью о природной предрасположенности, такое утверждение уж слишком выдает свою тенденциозную направленность - в пользу мужчин. Я думаю, однако, что вполне оправдан наш интерес к тому, какими же психологическими факторами объясняется то, что в жизни мы гораздо реже встречаем верных мужчин, чем женщин. Ответ может быть неоднозначным, так как невозможно в этом вопросе отделиться от исторического и социального контекста. Мы, например, можем принять во внимание, что женская верность может быть дополнительно обусловлена тем, что мужчины навязывают свое требование моногамности куда более сильнодействующими средствами. Я говорю не только об экономической зависимости, не только о драконовских наказаниях женской неверности, а о более сложных вещах, чью природу Фрейд прояснил нам в «Табу девственности», в основном природу требования девственности невесты, необходимой мужчине как гарантия ее «сексуального рабства».

С точки зрения психоанализа, в связи с поднятой проблемой возникают два вопроса. Первый: принимая во внимание, что возможность зачатия делает половой акт вещью гораздо более важной для женщины, чем для мужчины, нельзя ли ожидать, что это найдет отражение в психологии? Я лично удивлюсь, если это не так. На этот счет мы знаем так мало, что до сих пор не были в состоянии выделить в отдельности особый репродуктивный инстинкт, но вполне удовлетворялись рассмотрением его психологической надстройки. Мы знаем, что различие между «духовной» и чувственной любовью, на которое так много ложится в вопросах верности и

неверности, проводится преимущественно, и даже почти исключительно мужчинами. Не здесь ли надо искать психический коррелят биологического различия между полами?

Второй вопрос вытекает из следующих размышлений. Разница в исходе Эдипова комплекса у мужчин и у женщин может быть сформулирована так: мальчик радикальнее отказывается от первичного объекта любви ради своей генитальной гордости, чем девочка от фиксации на личности отца, но это, очевидно, может иметь место только при условии, что она в немалой степени откажется от своей сексуальной роли. Спрашивается, не служит ли доказательством существования такой разницы между полами то, что в дальнейшей жизни половой запрет у женщин гораздо сильнее, чем у мужчин, и не эта ли именно разница «облегчает» женщинам верность, а равно и отвечает за большую распространенность фригидности по сравнению с импотенцией, хотя и то и другое - проявление половых запретов.

Таким образом, мы вышли на один из факторов, который можно предположительно рассматривать как существенное условие верности, а именно - на половой запрет. Тем не менее нам достаточно только указать на склонность к неверности, характеризующую фригидных женщин и мужчин со слабой потенцией, чтобы понять, что такая формулировка условия верности некорректна и нужно поискать более точную.

Мы продвинемся вперед, обратив внимание, что люди, чья верность носит характер одержимости, за условными запретами часто прячут чувство сексуальной вины. Все, что запрещено условным соглашением (включая все сексуальные отношения, не санкционированные браком), нагружено у таких личностей целой горой запретов бессознательных, и это придает условному соглашению великую нравственную силу. Как и следовало ожидать, с такой особенностью мы сталкиваемся у тех лиц, кто готов вступить в брак только при определенных условиях.

Брак заключается, и человек теперь переживает чувство вины по отношению к супругу особенно. Партнеру не только

подсознательно приписывается роль родителя, которого ребенок домогается и любит, но оживает и старый ужас перед запретами и наказаниями, и связывается с мужем или с женой. В особенности реактивируется застарелое чувство вины за занятия онанизмом, и, под грузом четвертой заповеди, создает перенасыщенную виной атмосферу преувеличенного чувства долга в сочетании с раздражительностью; или, в других случаях, атмосферу неискренности или тревоги, идущей от страха, возникшего потому, что от партнера приходится что-то скрывать. Я склонна предполагать, что неверность и онанизм объединены теснее, чем просто чувством вины. Верно, что первоначально онанизм - это физическое выражение сексуальных желаний, относящихся к родителям. Но, как правило, родители в фантазиях, связанных с мастурбацией, замещены другими объектами с самого раннего возраста; и, следовательно, эти фантазии представляют собой, так же, как и первичные желания, первую неверность ребенка родителям. То же приложимо к раннему эротическому опыту с братьями и сестрами, товарищами по играм, прислугой и т. д. Так же, как онанизм представляет собой неверность в мыслях, этот ранний опыт представляет ее в жизни. И анализ обнаруживает, что люди, сохранившие чувство вины по поводу подобных инцидентов, реальных или вымышленных, по этой самой причине избегают с особым страхом любого проявления неверности в браке, так как она означала бы повторение старой провинности.

Часто именно остаток такой старой фиксации возвращается к человеку в виде одержимости верностью, несмотря на страстные полигамные желания.

Но верность имеет и совершенно иную психологическую основу, которая в одном и том же человеке может как сосуществовать с вышеописанной, так и быть полностью независимой. Некоторые люди, по какой-либо из вышеупомянутых причин особенно чувствительные к выполнению своей претензии на исключительное обладание партнером, в качестве реакции такие же требования предъявляют и к себе. Они



могут считать, что попросту сами должны выполнять требования, предъявляемые к другим, но действительная причина лежит глубже - в фантазиях о всемогуществе, согласно которым их собственный отказ от побочных отношений носит характер магического жеста, который партнер вынужден будет повторить.

Теперь мы видим, какие мотивы стоят за требованием моногамии и с какими силами они приходят в конфликт. Мы можем сравнить это с разрывающими напряжениями и должны будем сказать, что происходит испытание супружества на прочность. И та и другая растягивающая сила ведет свое происхождение от самых элементарных и непосредственных желаний Эдипова комплекса. Неизбежно, что обе они будут включены в супружество, со всевозможными вариациями по величине и активности проявления. Это помогает нам понять, почему никогда не было и не будет возможности найти принципиальное решение конфликта супружества. Даже в тех клинических случаях, когда мы ясно видим, какие мотивы действуют в ситуации, мы видим их только взглядевшись в прошлое пациента в свете аналитического опыта, и, благодаря ему, можем судить, какие результаты на самом деле имела та или иная линия поведения.

Короче говоря, мы видим, что элементы ненависти могут найти выход не только когда принцип моногамии нарушается, но и когда он соблюдается, и могут излиться самым разным способом; что чувство ненависти направлено в той или иной форме на партнера и что оно с обеих сторон подкапывается под фундамент, на котором должен зиждиться брак: на нежной привязанности мужа и жены. Мы можем предложить моралистам выбрать верный курс в этой ситуации.

Тем не менее, обретенное понимание проблемы не оставляет нас полностью беспомощными перед лицом конфликта супружества. Открытие питающих его подсознательных источников может ослабить не только идеал моногамии, но и полигамные стремления, так что появится возможность довести борьбу с конфликтом до конца. Приобретенные нами зна-

ния помогут нам еще и иным образом. Когда мы видим конфликт двоих в семейной жизни, мы часто склонны смаху решать, что развод может быть единственным выходом. Чем глубже будет наше понимание неизбежности этого и всех остальных конфликтов, тем сильнее станет наше убеждение, что наше отношение к таким непроверенным личным впечатлениям должно быть очень сдержанным, и тем легче нам будет контролировать подобные конфликты в собственной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

<b>Э. Фромм</b>	
МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА .....	3

### МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

<b>Е. Весельницкая</b>	
СИМФОНИЯ ЖЕНСКОГО.....	19
<b>В. Йонен</b>	
ПСИХОЛОГИЯ МУЖЧИНЫ.....	49
Мужчины, женщины, страх и сила.....	49
Стратегии борьбы мужчин против страха.....	52
Сила или слабость?.....	54
Затаенные страхи.....	56
Страх перед страхом.....	58
Страхи мужчин.....	64
Мужчины - слабый пол.....	68
Источники мужской агрессивности.....	72
Страх и партнерские отношения.....	75
БЛУДНИЦЫ И СВЯТЫЕ.....	79
Образы женщин в джунглях мужской души ....	79
Сексуальные конфликты мужчин.....	92
Противоречия в женском образе.....	95
Несоединимые части образа женщины.....	99
Призраки, созданные мужчиной.....	102
Как строятся отношения.....	105
Невольная поддержка.....	108
<b>К. Хорни</b>	
НЕДОВЕРИЕ МЕЖДУ ПОЛАМИ.....	113
СТРАХ ПЕРЕД ЖЕНЩИНОЙ.....	124

### ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

<b>Ю.Б.Рюриков</b>	
ТИПОЛОГИЯ ЛЮБВИ.....	141

Сторге, агапэ, эрос, мания.....	142
Что с чем уживается?.....	150
Ключ к видам любви.....	153
<b>Э. Фромм</b>	
ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ.....	156
I. Любовь - искусство?.....	157
<b>W. II. Теория любви.....</b>	<b>161</b>
7. <i>Любовь - разрешение проблемы</i> <i>человеческого существования.....</i>	<i>161</i>
2. <i>Любовь между родителями и детьми.</i>	186
3. <i>Объекты любви.....</i>	<i>192</i>
а) братская любовь.....	193
б) материнская любовь.....	195
в) эротическая любовь.....	198
г) любовь к себе.....	202
д) любовь к Богу.....	207
III. Любовь и ее разложение в современном западном обществе.....	221
IV. Практика любви.....	240
<b>Эллиот Аронсон</b>	
ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ.....	263
Симпатия, любовь и межличностная сенситивность.....	263
Влияние похвалы и оказанной услуги.....	268
Индивидуальные свойства человека.....	275
Симпатия и сходство.....	292
Симпатия по отношению к другим, симпатия по отношению к нам и самооценка.....	294
Приобретение и потеря симпатии.....	300
Любовь и интимность.....	307
<b>Л.Я. Гозман</b>	
ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ.....	332
Эмоциональные отношения в развитии - от симпатии к любви.....	332
<i>Динамика эмоциональных отношений. . . .</i>	<i>332</i>
<i>Психологический анализ любви. . . . .</i>	<i>340</i>
<b>П. Кутер</b>	
ПСИХОАНАЛИЗ СТРАСТЕЙ.....	360
Любовь и эротика.....	360
^ Воззрение современной психологии на любовь.....	362

Психоаналитические воззрения на любовь	363
Влюбленность	366
Что необходимо преодолеть, чтобы не страшиться любви?	367
Помехи в любви	369
Сексуальность и любовь	373
<b>К. Хорни</b>	
ПЕРЕОЦЕНКА ЛЮБВИ	380
НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ И ПРИВЯЗАННОСТИ	417
Дополнительные характеристики невротической потребности в любви	426
Пути достижения любви и чувствительность к отвержению	441
<b>Т. Шибутани</b>	
ЧУВСТВА И РОЛИ	450
Чувства как системы поведения	457
Структура типических чувств	465
Личностные различия в чувствах	476
<b>С. Пэйдж</b>	
БЛИЗОСТЬ	486
Новое в интимном стиле	487
Что такое близость?	489
Медитация как способ достижения любви к себе	492
Самораскрытие	493
Что не является самораскрытием	495
Близость: опыт	497
«Священна» ли интимность?	499
Близость и свобода	502
Восполнение «пробела в интимности»	504
Насколько важно для мужчины «сохранить лицо»	508
Женщины в роли эмоциональных наставников мужчин	510
Руководство по эмоциональному наставничеству	511

### **БИОЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ**

**В.В. Бойко**

БИОЭНЕРГЕТИКА ЛЮБВИ

521

Тестирование энергетическим ударом.....	521
Вектор сенсibilизации.....	531
Уровни энергетического резонанса.....	552
Энергофизиологическая совместимость супругов.....	561
Энергопсихологическая совместимость с брачным партнером.....	567
<i>Алгоритмизированные формы проявления     психики в быту.....</i>	568
<i>Содержания и формы проведения досуга</i>	570
<i>Черты характеров супругов.....</i>	571
1. Матрицы пола.....	572
2. Матрицы телосложения.....	574
3. Матрицы темперамента.....	575
4. Матрицы выживания.....	576
5. Матрицы эмоционального поведения.....	579
6. Матрицы соматического здоровья ...	581
7. Матрицы психического состояния ...	582
<i>Интеллект во взаимодействии     супругов.....</i>	583
Биополе семьи.....	589

**А. Лоуэн**

СЕРДЦЕ - ИСТОЧНИК ЛЮБВИ И ЖИЗНИ.....	597
--------------------------------------	-----

**ЛЮБОВЬ И БРАК****К. Юнг**

БРАК КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ.....	617
---	-----

**А. Адлер**

ЛЮБОВЬ И БРАК.....	632
Предпосылки равенства.....	632
Подготовка к браку.....	634
Консультирование супружеских пар.....	637
СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.....	642
Обучение в раннем возрасте.....	642
Зависимость от стиля жизни.....	644
Другие факторы.....	647
Социальный выход.....	648

**К. Хорни**

ПРОБЛЕМЫ БРАКА.....	651
МОНОГАМНЫЙ ИДЕАЛ.....	666

**ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ ЛЮБВИ**  
*Хрестоматия*

Редактор-составитель *Д.Я. Райгородский*  
Оригинал-макет *Е.И. Перова*  
Корректор *Е.А. Зайкова*

Дизайн обложки –

**А Р Т С Т У Д И Я 'D.A.G.'**  
Дизайн: *О.Матвеева, А.Глинский.*

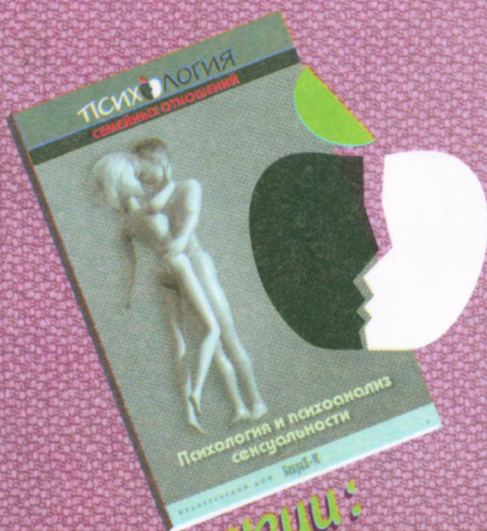
Лицензия ИД № 02410 от 20.07.2000 г.

Подписано к печати с готовых диапозитивов  
Формат 84x108' / з г. Бумага типографская  
Гарнитура Arial. Печать офсетная. Уч. печ. л. 36,12  
Тираж 5 000 экз. Заказ № 857

Издательский Дом «БАХРАХ-М»  
443029, г. Самара, 29, а/я 14077

Отпечатано с готовых диапозитивов  
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

1212



Читайте в серии:

