

18+

К Э Р Р И   К О Э Н



# БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ

как вырваться из плена любовной  
и сексуальной зависимости



Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться

Кэрри Коэн

**Без ума от тебя. Как вырваться  
из плена любовной и  
сексуальной зависимости**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Коэн К.**

Без ума от тебя. Как вырваться из плена любовной и сексуальной зависимости / К. Коэн — «Эксмо», 2021 — (Сексуальный интеллект. Книги, которыми стоит заняться)

ISBN 978-5-04-182001-5

Как часто мы встречаем вполне типичную историю: успешный человек постоянно испытывает неудачи в романтических отношениях. И тогда он начинает во всем винить себя. Автор тоже пережила такую драму, хотя уже несколько десятилетий успешно занималась психотерапией. Ее советы по СЗЛС (спектру зависимости от любви и секса) наполнены пониманием и сочувствием к состоянию людей, которые раз за разом сгорают в любовной лихорадке. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-182001-5

© Коэн К., 2021  
© Эксмо, 2021

## Содержание

Введение. Почему любить так тяжело?	6
Как читать эту книгу	8
Часть первая. Спектр зависимости от любви и секса	9
Глава 1. Что такое зависимость от любви и секса?	10
Зависимость от любви и секса: краткий обзор	10
А бывает ли такая зависимость?	10
Нежелательные последствия	11
Нейробиология зависимости от секса и любви	12
Зависимость от секса и любви как созависимость	13
Смежные состояния	14
Расстройства личности	14
Аффективные и тревожные расстройства	15
Другие зависимости	15
Зависимость от секса и любви как спектр расстройств	17
Характерные признаки зависимости от любви и секса	18
Подробнее о спектре зависимости от любви и секса	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Кэрри Коэн**  
**Без ума от тебя. Как вырваться из плена**  
**любовной и сексуальной зависимости**

Kerry Cohen

CRAZY FOR YOU: Breaking the Spell of Sex and Love Addiction

Copyright © 2021 by Kerry Cohen

This edition published by arrangement with Hachette Go, an imprint of Perseus Books, LLC,  
a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA.

All rights reserved

© Борисова М.Э., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

## Введение. Почему любить так тяжело?

В течение восьми лет частной практики я специализировалась на любовной и сексуальной зависимости, а также нарушениях привязанности. Я повидала несчастных, отчаявшихся и крайне растерянных пациентов, спрашивавших: «Что со мной не так? Почему у всех получается построить романтические отношения, а у меня нет?»

Мне хорошо знакомо это чувство. С одиннадцати лет и до сорока с небольшим я тоже считала, что со мной что-то не так. Мне тоже казалось, что я одна такая, что других можно любить, а меня – нет. Более того, ничего на свете я не хотела так сильно, как любви. Я стала успешной писательницей, востребованным терапевтом, растила прекрасных детей и нашла замечательных друзей. И все равно мне не удавалось наладить любовные отношения, и эта недостающая частичка мешала мне наслаждаться всем хорошим, что было в моей жизни.

Сама я проходила психотерапию не один десяток лет. Я прорабатывала проблемы с романтическими отношениями так долго, что привыкла к тому, что никогда не буду счастлива в личной жизни. Но разве это так плохо? Настолько ли это важно? У меня была хорошая жизнь. Я знала, что многим людям повезло меньше, чем мне. Но все равно я не чувствовала себя счастливой. Мне было стыдно хотеть чего-то большего, потому что, как мне казалось, у других людей были «настоящие» проблемы, а у меня – «проблемы с мальчиками».

Работа психотерапевтом быстро доказала мне, что я такая не одна. Люди из разных слоев общества – живущие в достатке и нуждающиеся, белые и цветные, гетеронормативные и представители ЛГБТК-сообщества – испытывали похожие трудности в любовных отношениях. Работая и поддерживая пациентов, я пришла к мысли, что, возможно, есть лучший, более активный подход к отношениям, кроме как ждать, пока любовь найдет вас сама. Я осознала, что вокруг много таких же потерянных людей, как я.

Эта книга – для всех нас. Для тех, кто запутался в романтических отношениях и задается вопросом, что с ним не так. Для мужчин и женщин, которые хотят по-настоящему сблизиться с кем-то и наконец обрести счастье в любви. Я надеюсь, что эта книга поможет им захотеть большего – так же, как это сделала я.

У людей с нарушением привязанности, в том числе с любовной и сексуальной зависимостью, очень разное прошлое. Мы рождаемся в любящих или жестоких семьях; взрослея, получаем неудачный опыт в любви или сексе – или не получаем его вовсе; наши судьбы непохожи, как и мы сами.

Зависимые от любви и секса часто сами не знают, что живут в спектре зависимости, в основном потому, что в отношениях мы нередко отыгрываем роли, навязанные главенствующей культурой. Мы не справляемся с отношениями. Отталкиваем любимых. Слишком крепко за них держимся. Считаем личную жизнь мерилем своей ценности. А потом гадаем: что же мы делаем не так?

Мои сложные отношения с любовью и сексом начались в детстве. Я родилась в богатой еврейской семье и ни в чем не нуждалась в материальном плане, но мои родители были слишком заняты собой и не замечали моих эмоциональных потребностей. Я чувствовала себя невидимкой; мне было одиноко.

Гораздо проще оказалось добиться внимания мальчиков и мужчин. Этого мне и хотелось больше всего: чтобы меня желали.

Мои мемуары «Свободная девушка»<sup>1</sup> в основном посвящены тому, как тяжело взрослеть девушке в нашей культуре. Я выяснила, что влечению мужчины к женскому телу придают слишком большое значение, и увидела в этом легкий, хотя в конечном итоге неэффективный

---

<sup>1</sup> Loose Girl, K. Cohen, 2009. – Прим. пер.

способ заполнить пустоту в сердце и повысить свою самооценку. Я много лет боялась, что моя интимная жизнь безнадежна – и, наконец, начала понимать, насколько все сложнее, чем я думала.

Кто-то находит утешение в еде, алкоголе или наркотиках; я же искала его в мужском внимании. Уже после издания «Свободной девушки» я изучила множество проявлений зависимости от любви и секса. Мне больше не кажется, что меня невозможно любить; когда мне плохо, я не «охочусь на мужчин» – именно так можно описать мое прежнее обращение с ними. Когда я отдыхаю с друзьями, меня больше не беспокоит и не раздражает, что мне некого очаровывать, и после прогулки я не возвращаюсь домой слегка подавленной. Да, мне все еще нелегко поверить, что меня можно любить. Я все еще трачу слишком много сил и времени на размышления о своей личной жизни и, случается, невыносимо страдаю в отношениях.

Я стала психотерапевтом, потому что отчаянно хотела понять, почему же мне – и многим другим – так сложно выстроить столь нужные нам близкие отношения. С годами я много узнала о причинах любовной и сексуальной зависимости и, что не менее важно, поняла, как от нее избавиться. Занимаясь клинической психологией, я все больше внимания обращала на то, как наша культура подпитывает зависимость от любви и секса. Я осознала важную истину: нездоров не только зависимый от любви или секса человек, но и отношение общества к любви и сексу.

Сейчас «Свободная девушка» кажется мне историей о девочке, которая становится зависимой от любви и секса. Если девочки растут в окружении, определяющем ценность женщины ее привлекательностью, то они легко следуют модели поведения, формирующей любовную и сексуальную зависимость. Точно так же и мальчики рискуют стать зависимыми, если сверстники признают «мужественными» их сексуальные подвиги, но порицают или называют слабыми за стремление к искренней эмоциональной связи.

Как же нам ощутить настоящую, здоровую близость? Как нам вообще узнать, что это такое? Моя книга посвящена сексуальным расстройствам, но она пригодится всем, кто чувствует, что с ним что-то не так – в постели или в романтических отношениях.

Важно отметить, что я не затрагиваю тему порнозависимости, которая хотя и связана с зависимостью от секса, но часто требует иного подхода, чем описанный в книге. Людям, которые зависимы или считают себя зависимыми от порнографии, я советую обратиться к врачу, специализирующемуся на этих вопросах.

## Как читать эту книгу

Эта книга разделена на три части. Первая поможет вам понять, что такое зависимость от любви и секса, а также что ею не является. Любовную и сексуальную зависимость я рассматриваю как спектр расстройств, а не как отдельный диагноз. Вы также сумеете разобраться в своем прошлом и понять, чем вызвана ваша ситуация – с учетом семейной истории, романтического и сексуального опыта, личных качеств и культурных убеждений, на которых основано ваше отношение к романтике. Одна из глав первой части полностью посвящена женской зависимости от любви и секса; в другой исследуется важная роль фантазий во всех любовных и сексуальных зависимостях.

В части 2 мы перейдем к практическим занятиям. С помощью изменений поведения и *осознанности* вы обретете веру в себя и начнете вносить перемены в свою личную и сексуальную жизнь. К тому же вы изучите и сможете пересмотреть историю своих отношений с любовью и сексом.

В части 3 рассмотрен опыт отношений и расставаний людей, зависимых от любви и секса. В этих главах я затрагиваю распространенные ошибки мышления и поведения, а также предлагаю более здоровый и продуктивный подход, который поможет вам выстроить успешные и полноценные отношения.

В книге много рассказов о людях, с которыми я работала. Независимо от сексуальной ориентации, гендерной идентичности или национальности, все они столкнулись с такой же болью и разочарованием в отношениях, что и вы. Некоторые персонажи книги – собирательные образы, их имена и личные данные были изменены, но все эти истории – о настоящих людях, которые борются с любовной и сексуальной зависимостью.

Упражнения в первой части книги в основном требуют ведения дневника, который поможет вам изучить и осмыслить свое «я». Упражнения во второй и третьей частях – более прикладные. В идеале дневник и упражнения в связке с психотерапией должны помочь вам отследить и понять пройденный вами путь. Я очень надеюсь, что, дочитав эту книгу, вы не только осознаете, что с вами все в порядке, но и обретете полноценные романтические отношения и искреннюю любовь.



## **Часть первая. Спектр зависимости от любви и секса**

Пора разобраться, где вы находитесь в общем спектре. Немногие узнают себя в каждом слове: большинство из нас принадлежат к спектру лишь частично. Важно прояснить для себя, что такое спектр зависимости от любви и секса (СЗЛС), как он проявляется в вашем случае и почему возник; так вы создадите необходимую основу для практических действий, к которым мы приступим во второй части.

## Глава 1. Что такое зависимость от любви и секса?

### *Как понять, кто входит в СЗЛС*

Если у женатого мужчины есть любовница, зависим ли он от секса? Если женщине от отношений хочется только первых романтических переживаний и она постоянно увлечена новым партнером, значит ли это, что она зависима от любви? Зависимость от любви и секса не так проста; она имеет мало общего с количеством сексуальных партнеров, уровнем либидо, интересом к романтическим отношениям или с тем, были ли у нас успешные отношения и есть ли они сейчас.

Зависимость от секса и любви можно определить так: зависимые люди используют секс и/или любовь, чтобы не вступать в по-настоящему близкие отношения, а также чтобы избежать неприятных чувств. Секс и/или любовь позволяют им не сталкиваться с реальностью и с самими собой, с собственными эмоциями и с другими людьми. Пожалуй, важнее всего то, что зависимость от любви и секса – это спектр, как и многие другие расстройства психики и поведения.

### **Зависимость от любви и секса: краткий обзор**

Секс и любовь официально стали считаться зависимостью в 1970-е годы, когда участник Общества анонимных алкоголиков признал, что не может отказаться от измен супруге как в постельном, так и в эмоциональном плане. Он не мог противостоять своим сексуальным и любовным желаниям, точно так же как тяге к алкоголю. В 1983 году Патрик Карнс издал книгу «Выйти из тени: что такое сексуальная зависимость»<sup>2</sup>, в которой заявил о существовании зависимости от секса, в частности у мужчин: «Алкоголик не в состоянии бросить пить; сексоголик не может перестать вредить себе своим сексуальным поведением. Разрушенные семьи, финансовые катастрофы, увольнения и риск для жизни – постоянные болезненные темы в их историях».

Сейчас эксперты пришли к мнению, что зависимость от секса и любви определяется тремя важными симптомами:

- длительная (дольше полугода) заикленность, доходящая до одержимости, на романтических фантазиях и новых отношениях;
- неспособность контролировать романтические фантазии и частую смену отношений;
- нежелательные прямые и/или косвенные последствия вышедших из-под контроля романтических фантазий и частой смены отношений.

### **А бывает ли такая зависимость?**

Любовная и сексуальная зависимость считается зависимостью от процесса. Такие зависимости связаны не с употреблением веществ, а с определенными действиями. Под это понятие подходят очень многие занятия; и наиболее распространенные из них – азартные игры, порнография, компьютерные игры, шопинг, пластические операции, а также секс. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам в пятом издании (DSM-5)<sup>3</sup>, официальное руководство по вопросам психических заболеваний и диагнозов, классифицирует

---

<sup>2</sup> P. Carnes, Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction. – Прим. пер.

<sup>3</sup> DSM-5 – опубликован в США в мае 2013 года. – Прим. пер.

игроманию как поведенческую зависимость. Однако, когда пациент жалуется на другие неконтролируемые привычки, многие доктора работают с проблемой как с зависимостью. Лично я воспринимаю зависимость от любви и секса как часть более сложного процесса. Внутреннее состояние пациента – зачастую самая важная составляющая любовной и сексуальной зависимости, но если рассматривать проблему только как зависимость, то мы упустим из виду эмоциональное, культурное и социальное влияние на многие зависимости от процесса.

### **Нежелательные последствия**

Зависимости от процесса, как и любые другие, вредят человеку. Доказательством этому служит само определение зависимости от психоактивных веществ. DSM-5 определяет такую зависимость по следующим критериям.

1. Человек принимает вещество в избыточных количествах или дольше нужного.
2. Человек хочет отказаться от вещества или снизить дозировку, но не может.
3. Человек тратит много времени на то, чтобы добыть вещество, употребить его или оправиться от последствий употребления.
4. Человек испытывает тягу к веществу.
5. Человек не справляется с работой, домашними делами или учебой из-за употребления вещества.
6. Человек продолжает употреблять, даже если это мешает его отношениям с людьми.
7. Человек отказывается от важных дел, развлечений или общения из-за употребления вещества.
8. Человек возвращается к веществу снова и снова, даже если это опасно.
9. Человек продолжает употреблять, даже зная, что это вызывает или ухудшает физические или психологические нарушения.
10. Человеку нужно больше вещества, чтобы добиться желаемого (вырабатывается толерантность).
11. Развиваются симптомы отмены, облегчить которые помогает новая доза вещества.

Два-три симптома указывают на легкую степень расстройства, четыре-пять – на среднюю, а шесть и более – на тяжелую. Если заменить слова «употребление вещества» на «чувства и действия, связанные с сексом, любовью и романтикой», то станет ясно, почему мы говорим о зависимости. Люди, зависимые от любви и секса, как и наркоманы, не могут остановиться, даже столкнувшись с серьезными нежелательными последствиями. Мы всегда находимся в одной из фаз зависимости: ищем наркотик, принимаем его или страдаем от синдрома отмены. Мы не бываем по-настоящему довольны, потому что принимаем за чувство удовольствия простое опьянение (мы поговорим о нейробиологии любовной и сексуальной зависимости на стр. 18). К тому же зависимые от любви и секса могут испытывать вполне реальную ломку: депрессию, сильную тревогу и влечение, которое может утолить только человек, от которого мы зависим, новый объект зависимости или сексуальное внимание.

Такое поведение наблюдается у пятерых героев нашей книги.

Лара состоит в токсичных отношениях с Хейли, которая ее контролирует, ревнует и пугает своими вспышками гнева. Лара понимает, что им пора расстаться, но от одной мысли о том, чтобы уйти или хотя бы попытаться, ей становится нестерпимо больно. Она остается в отношениях, лишаящих ее свободы и уверенности в себе.

Когда Эми ни с кем не встречается, у нее начинается легкая депрессия. Эми не помнит, когда в последний раз думала о чем-то, не связанном с отношениями. Если у нее нет партнера, она фантазирует о прошлых или будущих встречах, забывая о реальной жизни, работе и дру-

зьях. Если у Эми появляется партнер, она считает, что встретила любовь всей своей жизни... И так происходит каждый раз.

Джек изменяет своей жене с содержанками – девушками двадцати с небольшим лет, которые ради денег вступают в дружеские и сексуальные отношения с мужчинами. Джек любит свою жену и чувствует себя страшно виноватым перед ней. Каждый раз, когда он проводит целый день с девушкой, он обещает себе завязать раз и навсегда. Но проходит пара дней – и он снова ищет себе содержанку через приложение и договаривается о свидании. Джек потратил тысячи долларов на почти незнакомых женщин: на гостиничные номера, на оплату их счетов, шопинг и просто пустые траты. Его жена уже однажды узнала об измене, и он выпросил прощения, поклявшись, что этого больше не повторится. Но остановить себя так и не смог.

Зои всегда и всюду ищет сексуального внимания от мужчин. Один из ее способов – онлайн-свидания. Малейшая угроза того, что нынешний партнер уйдет от нее, вызывает у Зои панику, даже если сама она чувствует, что отношения пора заканчивать. Однажды она взяла больничный на работе и целый день каталась по городу за своим парнем, который отдалился от нее и, как ей казалось, намеревался разорвать отношения.

Джонатан часто занимается сексом с незнакомыми мужчинами, и его бы все устраивало, если бы не чувство одиночества. Ему отчаянно хочется завязать отношения, но только он начинает с кем-то встречаться, как тут же изменяет ему. Джонатан не в силах контролировать это стремление, и сексуальное внимание – даже больше, чем сам секс, – влечет его, как наркотик.

Лара, Эми, Джек, Зои и Джонатан – зависимые люди, даже если никаких наркотиков они не принимают. Мы узнаем о них больше: об их прошлом, об их проблемах и о том, что привело их к зависимости – в следующих главах.

## Нейробиология зависимости от секса и любви

И любовь, и секс связаны с процессами, происходящими в мозгу, и именно там нужно искать причину зависимости. Когда человек возбужден или испытывает сильное удовольствие, отключается часть префронтальной коры, которая отвечает за рассудок и принятие решений. В то же время секс вызывает выброс гормонов удовольствия и подкрепления: мозг производит **допамин**, нейромедиатор, включающий центр удовольствия, а гипофиз вырабатывает гормон **окситоцин**, отвечающий за чувства привязанности и любви. Кроме того, **допамин** – это гормон «обучения»: он запоминает, чем вызваны приятные чувства, чтобы снова пережить их в будущем. Эти простые физиологические и неврологические изменения объясняют, как секс и любовь могут вызвать зависимость.

Когда человек влюбляется (или употребляет наркотические вещества), в организме происходят похожие нейрохимические процессы. Повышается уровень допамина, адреналина и норэпинефрина. Допамин вызывает удовольствие. Адреналин и норэпинефрин отвечают за физические проявления, например бабочки в животе при мысли о любимом человеке. А одновременное понижение уровня серотонина – нейромедиатора, который регулирует настроение, – может привести к одержимости и заикленности на объекте своей привязанности.

Если рассмотреть механизм действия зависимости в этих областях мозга, то станет понятно, что зависимость от секса и любви – это зависимость в нейробиологическом смысле. Допамин включает **систему поиска и предвкушения**, вызывая желание. Зависимые от любви и секса, так же как наркоманы или игроманы, чувствуют удовольствие лишь потому, что оказались в замкнутом круге мотивации: удовольствие заключается в *ожидании* удовольствия. Предвкушение приятного – наш кайф, и само исполнение желания далеко не так приятно. Для сравнения, есть и другая система, связанная, например, с зависимостью от опиатов: это **система исполнения и удовлетворения**, которая основана на удовольствии и приятных ощущениях. В ней «кайф» вызван получением желаемого, а не ожиданием чего-то приятного.

Различие между двумя системами очень важно, потому что зависимость от любви и секса приятна в основном тогда, когда мы чего-то хотим. Иначе говоря, зависимые от секса и любви зависят от желания, а не от его исполнения, на которое мы так часто надеемся. В дальнейшем я называю систему поиска и предвкушения «системой желания».

Зависимость от сексуальных и любовных переживаний может развиваться, когда мы слишком привязываемся, «подсаживаемся» на химические процессы у себя в мозгу. Если наш наркотик – это любовь или секс, значит, мы почти всю жизнь приучали свою систему желания реагировать таким образом на секс и романтическую любовь (если человек зависим от чего-то другого, то его мозг приучился откликаться на другие стимулы). Мы пытаемся воссоздать нейрохимический процесс влюбленности – он называется **лимеренция** – и ищем новых партнеров, возрождаем романтику или влечение в своих отношениях или ищем чего-то нового за их пределами. Мы натренировали свой мозг зависеть от секса и любви. Хорошая новость в том, что мозг *можно* перестроить. Вторая часть этой книги посвящена практическим действиям, основанным на этой идее.

## Зависимость от секса и любви как созависимость

Пиа Меллоди<sup>4</sup> понимает **созависимость** как нарушение развития, которое вызывает низкую самооценку, проблемы с личными границами и неспособность позаботиться о своих потребностях и желаниях. Также созависимость определяют как попытку контролировать другого человека или его чувства, чтобы избежать эмоциональных страданий. В книге «Подход к любовной зависимости» Меллоди называет три признака созависимости у людей с СЗЛС.

1. Зацикленность на человеке, от которого больной зависим и с которым связывает собственную ценность.
2. Неправдоподобное ожидание безусловной взаимной любви от такого человека.
3. Неумение позаботиться о себе или ценить себя в отношениях [1].

Люди, зависимые от секса и любви, страшно боятся одиночества и мучительно нуждаются в принятии и близости. Наша самооценка обычно занижена, и мы подстраиваемся под желания возлюбленного; ведем себя так, чтобы нравиться конкретному человеку – потому что убеждены, что иначе нас нельзя любить. Мы требуем от возлюбленного проявлять внимание и доказывать свою любовь, потому что нас слишком легко задеть, мы чувствуем себя брошенными или отвергнутыми. Все эти черты можно назвать созависимостью.

Этот спектр созависимости я хорошо изучила как врач. Один мой пациент неконтролируемо строчил сообщения, чтобы убедиться, что любимый человек его не бросит. Другая клиентка по той же причине закатывала бурные скандалы. Третья ничего не сообщала партнеру, а пыталась преобразить себя в нечто более подходящее для его любви. Самооценка людей, зависимых от любви, почти полностью основана на чужих чувствах и действиях.

Пиа Меллоди уделяет внимание созависимым отношениям между зависимыми от любви и **избегающими любви** (подробнее об этом в главе 9). Избегающий любви человек быстро начинает задыхаться и мучиться, оказавшись в близких отношениях и имея дело с чужими потребностями. Такое случается с людьми, которым в детстве приходилось заботиться о родителе. Избегающее поведение описано в части главы 2, посвященной типам привязанности. А пока запомните, что избегающий любви часто тянется к зависимому – и зависимый всегда будет требовать слишком много, потому что боится одиночества так же сильно, как избегающий боится близости. На самом деле зависимый от любви осознанно боится быть покинутым

---

<sup>4</sup> Пиа Меллоди – писательница и медицинский консультант, автор книг «Facing Codependency» (1989) и «Facing Love Addiction» (1992). – Прим. пер.

и в то же время неосознанно боится сблизиться с другим; у избегающего же осознанный страх близости сопровождается неосознанным страхом одиночества. Зависимые от любви и избегающие ее тянутся друг к другу, потому что каждый из них дает другому прекрасную возможность заново пережить – и, если повезет, проработать – собственную травму в близких отношениях.

## Смежные состояния

### Расстройства личности

Не у каждого человека, зависимого от любви и секса, есть диагностированное расстройство личности, и не каждый человек с расстройством личности зависим от любви и секса – но эти группы заметно пересекаются. Когда я рассказала подруге-психотерапевту о поведении зависимых от секса и любви, она заметила: «Тебе не кажется, что это токсичное поведение?» Так и есть! Я не сомневаюсь, что люди, зависимые от секса и любви, могут вести себя крайне токсично. Я знаю, как сложно принять в себе такие черты, но наберитесь терпения. Если вы смотрели фильм «Роковое влечение»<sup>5</sup>, вспомните героиню Гленн Клоуз. Алекс зависима от секса и любви, но у нее есть тяжелое психическое заболевание. Поэтому многие зависимые от секса и любви понимают чувства Алекса: «Я не позволю себя *игнорировать*, Дэн». Однако сопереживать становится труднее, когда Алекс убивает питомца семьи и пытается расправиться с женой Дэна.

Для расстройств личности характерны четыре признака: неадекватные паттерны мышления, нарушения эмоциональных реакций, избыток или недостаток самоконтроля и проблемы с межличностными отношениями. Все эти черты присущи зависимым от любви и секса. В DSM-5 расстройства личности разделены на «кластеры» по типам поведения. Расстройства кластера В, которые пересекаются с зависимостью от любви и секса, связаны с «демонстративным, эмоциональным и эксцентричным» поведением. К ним относят пограничное, нарциссическое, истерическое и антисоциальное расстройства личности.

Каждое из этих расстройств проявляется по-разному.

- **Пограничное** расстройство личности связано с острыми и нестабильными эмоциями и настроением. К ним относятся импульсивные действия, в том числе рискованное сексуальное поведение, максимализм, неспособность контролировать эмоции и зачастую причинение вреда самому себе. Люди с пограничным расстройством личности часто ведут беспорядочную половую жизнь, излишне навязчивы и привыкли то отталкивать людей, то привязываться к ним. Такое же поведение наблюдается у многих людей, зависимых от секса и любви.

- Для **нарциссического** расстройства личности характерно завышенное самомнение. Самооценка и самолюбие людей с нарциссическим расстройством всецело зависят от одобрения и восхищения окружающих. Они склонны к манипуляциям и практически лишены способности сопереживать.

- **Истерическое** расстройство личности отличается избыточной эмоциональностью и потребностью во внимании, чрезмерной склонностью очаровывать и эпатировать, чтобы оставаться в центре внимания.

- **Антисоциальное** расстройство личности проявляется в безрассудном пренебрежении к окружающим, враждебном или агрессивном отношении, а также манипуляциях. Люди с антисоциальным расстройством ведут себя импульсивно и не жалеют о том, что причинили другим вред.

---

<sup>5</sup> Fatal Attraction, 1987. – Прим. пер.

(Алекс из «Рокового влечения» легко можно приписать все четыре диагноза!)

Диагностировать эти расстройства личности непросто, так же как и зависимость от любви и секса. Чтобы подтвердить расстройство личности, нужны следующие основания: признаки расстройства не изменяются или постоянно проявляются во всех сферах жизни, в любой момент и при любых обстоятельствах. Кроме того, они наносят серьезный вред не только отношениям человека, но и его жизни в целом. Однако с зависимыми от секса и любви такое редко случается: у них проявляются лишь некоторые признаки и только на личном фронте.

Если человек страдает и от расстройства личности, и от любовной и сексуальной зависимости, то можно использовать методы лечения, общие для этих расстройств. Основным методом лечения расстройств кластера В – это **диалектическая поведенческая терапия (ДПТ)**. Многие методы ДПТ эффективны и применяются при зависимости от любви и секса (подробнее смотрите в главе 5).

## Аффективные и тревожные расстройства

Порой сложно сказать, что началось раньше: была ли зависимость от любви и секса способом избежать депрессии и тревоги, или же зависимость стала причиной тревожных и депрессивных проявлений. Люди, зависимые от любви и секса, испытывают то, что я называю **тревогой любовной зависимости**. Она возникает из-за страха быть покинутым или отвергнутым, но физиологически неотличима от типичной тревожности. Мы впадаем в депрессию, когда отношения прекращаются или нет возможности для романтических отношений. Аффективное или тревожное расстройство диагностируется в том случае, если человек испытывает тревогу или депрессию во всех сферах своей жизни, а не только в любовных отношениях.

Биполярное расстройство I типа сопровождается чередованием маниакальных и депрессивных эпизодов. Расстройство II типа отличается периодами гипомании (мании в более мягкой форме, чем при I типе) и депрессии. Для гипомании характерно рискованное сексуальное поведение или чрезмерно эмоциональные реакции, которые легко принять за зависимость от любви и секса. Депрессивный эпизод, следующий за гипоманией, также может напоминать синдром отмены при любовной и сексуальной зависимости.

Наконец, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) также может быть связано с любовной и сексуальной зависимостью. Раньше ПТСР диагностировали только у людей, переживших тяжелые травмы: войну, нападение или изнасилование. Сейчас считается, что к ПТСР может привести потрясение любого масштаба. У травмы множество проявлений. Травмировать может эмоциональное отчуждение, травля, сексуальное насилие, развод, смерть близкого человека и даже переезд. Реакцию человека на травмирующее событие определяют его темперамент, слабости и множество других факторов. ПТСР возникает, когда травма нарушает деятельность **миндалевидного тела**, которое управляет **четырьмя способами реакции на стресс**: «замри», «беги», «бей» и «подстройся». На физиологическом уровне нарушение вызывает тревогу, диссоциацию и даже боль. Поведение, зависимое от любви и секса, может быть попыткой приглушить такие чувства.

## Другие зависимости

Зависимость от любви и секса редко приходит одна. Многие пациенты, которые обращались ко мне с такой зависимостью, посещали группы анонимных алкоголиков или наркоманов. Отказавшись от наркотических веществ, человек понимал, что у него серьезные проблемы с сексом и отношениями. Злоупотребление веществами скрывало тот факт, что эти проблемы – не просто *следствие* злоупотребления. Вот как употребление алкоголя или наркотиков может подпитывать зависимость от любви и секса.

- Алкоголь или наркотики часто помогают раскрепоститься. Но даже легкое опьянение мешает человеку принимать разумные решения. Всего 0,02 % алкоголя в крови влияют на лобную долю мозга, которая отвечает за рассудок и принятие решений. (Для сравнения: в США нельзя садиться за руль, если содержание алкоголя в крови 0,08 % и выше.) Зависимые от любви и секса используют опьянение, чтобы поддаться своей настоящей зависимости.

- Некоторые зависимые люди совмещают зависимость от любви и секса с другим наркотиком, чтобы усилить чувство эйфории и отстранения. Один мой пациент приглашал мужчин к себе домой, употреблял кокаин и переходил к сексу. Он вообще не занимался любовью без наркотика.

- Нередко люди, зависимые от любви и секса, заглушают эмоциональные страдания с помощью других зависимостей. В частности, многие пьют, чтобы забыть о мучениях, которые им причиняет их зависимость от секса и любви.

В медицине для таких сопутствующих диагнозов используется термин «коморбидность». Важно понимать, что они не всегда однозначны и не исключают друг друга. Что еще важнее, вы можете следовать советам, приведенным в этой книге, чтобы проработать аспекты своего поведения, связанные с зависимостью, и не обязательно привязывать их к другим диагнозам.

### **Тревога любовной зависимости**

Любимый человек стал реже с вами общаться – а что, если он вас разлюбил? Что, если вы оттолкнули партнера своим поведением? Она наверняка сейчас переписывается с любовником! Вот примеры тревоги любовной зависимости: она похожа на обычную тревожность, но возникает только из-за мыслей о личной жизни.

Тревога любовной зависимости, как любая другая тревога, проявляется на уровне мыслей и тела. Мозг наполняет центральную нервную систему гормонами и элементами, которые должны подготовить вас к серьезной опасности. При этом могут возникать следующие симптомы:

- частое сердцебиение;
- потливость или жар;
- нехватка воздуха;
- тошнота;
- головокружение или состояние как перед обмороком.

В этом состоянии мысли немедленно обращаются в панику. Так устроена тревожная система «замри – беги – бей – подстройся». Таким образом природная система оповещения переключает ваше внимание на возможную угрозу. Вы не можете сосредоточиться на чем-то другом. Вы чувствуете: что-то не так! Типичная тревожность подталкивает вас к поиску причины. Если реальной внешней причины нет, тревожность заставляет человека думать, что с ним что-то не так – как будто ему грозит сердечный приступ или его сейчас стошнит.

Тревога заставляет зависимых от любви и секса думать только о любовных отношениях. Мы боимся, что нас бросят, и вероятность кажется *огромной!* В результате мы ведем себя нерационально, пытаемся удержать любимого человека. Мы вспыхиваем от гнева или выпрашиваем утешение. Одна моя пациентка пряталась в кустах возле дома, где отдыхал ее



возлюбленный, чтобы увидеть, не изменяют ли ей с другими женщинами. В общем, тревога любовной зависимости толкает нас на *безумные* поступки.

Как справиться с тревогой любовной зависимости? Приведу несколько способов.

1. *Дышите*. Лучший способ снять физиологические симптомы тревоги – дыхательные упражнения. Такие упражнения можно выполнять где угодно, даже в окружении других людей. Досчитайте до пяти на вдохе, затем до десяти на выдохе. Повторите не меньше пяти раз. Это упражнение запустит вашу парасимпатическую нервную систему: механизм, возвращающий тело в состояние равновесия. Счет тоже успокаивает и замедляет тревожные мысли.

2. *Двигайтесь*. Физическая активность помогает отвлечься. Ходьба, бег, йога или простые упражнения на растяжку помогут переключить внимание с тревожных мыслей на собственное тело.

3. *Не доверяйте своим тревожным мыслям*. Помните: тревога лжет. Поверьте, что все вызванные тревогой мысли – неправда. Ваш мозг просто пытается объяснить физиологические перемены, вызванные несуществующей угрозой.

## **Зависимость от секса и любви как спектр расстройств**

Люди часто ошибочно считают, будто зависимость от любви и секса всегда однозначна и очевидна. На самом деле многие зависимые люди чувствуют то же и ведут себя так же, как и люди со здоровой личной жизнью. Мой опыт психотерапевта показывает, что граница – между людьми, зависимыми от любви и секса, людьми, у которых есть признаки зависимости, и людьми совершенно от нее свободными – размыта и создает слишком много проблем. Многие обращаются ко мне с вопросом: «Зависим ли я от любви и секса?» Такие люди знают, что их проблемы с личной жизнью не похожи на проблемы окружающих, но они не *настолько* другие. Фильмы, сериалы и песни показывают, что их мучения в любовной сфере вполне нормальны, как и легкая помешанность на отношениях.

Некоторые сомневаются в том, что такая зависимость вообще существует. По этому поводу мнения расходятся. Американская ассоциация сексуального просвещения, психологии и психотерапии (AASECT) полагает, что сама идея сексуальной зависимости «делает патологию из нормального поведения по обоюдному согласию», и ставит под сомнение существование такой зависимости [2]. В книге «Миф о сексуальной зависимости» Дэвид Дж. Лей заявляет, что сексуальная зависимость – это опасный ярлык, который снимает с людей, особенно с мужчин, ответственность за свое поведение, и что этот ярлык создан устоявшимися моральными, культурными и экономическими предубеждениями [3]. Да, в этом кроется опасность ярлыка «зависимость от любви и секса». В книге я критически оцениваю подход общества к сексу и любви. Я исследую сложный, часто непредсказуемый путь развития любовной и сексуальной зависимости. Но нельзя отрицать, что люди страдают из-за своего неуправляемого поведения и искаженного мышления, связанного с сексом и любовью. Иногда, чтобы создать новый и более подходящий язык, приходится использовать привычные слова – и в этом я вижу одну из главных задач моей книги.

Вот почему я определяю зависимость от любви и секса не как точный диагноз, который можно однозначно подтвердить или не подтвердить, а как спектр расстройств. Возьмем для примера упомянутых мной пациентов. Джек изменяет жене с девушками гораздо младше себя и не может остановиться. Эми верит, что каждый новый партнер – любовь всей ее жизни, но теряет к нему интерес после романтического периода. Лара состоит в токсичных отношениях, но как только она решает уйти, ей кажется, что она не переживет расставание. Все они нахо-

дятся в СЗЛС: все они в разной степени используют секс, любовь и романтику, чтобы избежать неприятных чувств.

## Характерные признаки зависимости от любви и секса

Как уже упоминалось, зависимость от любви и секса – не официальный диагноз, но многие узнают себя в тех признаках, о которых мы говорим. Я не хочу сказать, что мы *все* зависимы от любви и секса. Конечно же, это не так. Определяющие факторы сложно выделить, но они все же есть. Вот два основных признака.

1. Ваше отношение к любви и сексу постоянно, почти всю вашу жизнь, приводит к негативным последствиям и переживаниям как для вас, так и для окружающих.

2. Вы ожидаете, что любовные или сексуальные отношения восполнят ваши потребности или помогут избежать душевных страданий.

Среди признаков могут быть и такие:

- навязчивые мысли и действия, связанные с любовными отношениями;
- привязанность к нездоровым или абьюзивным отношениям из страха остаться одному;
- тревога о том, что вас бросит возлюбленный;
- склонность разрывать отношения, когда закончится романтический период, и поиски «единственного» или того, кто, наконец, сделает вас счастливым;
- потребность в романтическом или сексуальном внимании вне отношений с партнером;
- частые и безуспешные попытки контролировать свои романтические и сексуальные отношения;
- личная или сексуальная жизнь вытесняет любые другие отношения и мешает выполнять свои обязанности;
- неумение говорить «нет» в сексе;
- неспособность заботиться о себе в отношениях;
- тяжелая депрессия, тревога и отчаяние, вызванные разрывом.

Любой из этих пунктов может быть признаком СЗЛС, а первые два пункта однозначно на это указывают.

По своему опыту я знаю, что зависимое поведение проявляется по-разному: моя пациентка Зои отталкивала мужчин из страха быть покинутой, а Джонатан изменял своему партнеру с другими мужчинами.

Зои обратилась ко мне, потому что устала портить собственные отношения. Она постоянно думала о личной жизни и панически боялась, что партнер ее покинет. Из-за низкой самооценки Зои не могла поверить, что мужчина, с которым она близка, любит ее и сам ее выбрал. Зои казалось, что всем остальным удастся построить отношения, а с ней самой что-то не так.

Поначалу Зои не казалась мне зависимой. Хотя она считала, что у окружающих все в порядке с личной жизнью, на самом деле многие из них испытывали трудности. Но были и более важные признаки того, что у Зои наблюдается СЗЛС. В какой-то момент она призналась, что ее уволили с прошлой работы за частые прогулы. В эти дни она была всецело поглощена тревогой, потому что ей казалось, что ее партнер хочет с ней разойтись. Тревога, из-за которой невозможно работать, – это серьезно. А потеря работы – достаточно значимое негативное последствие.

Несомненно, Зои была зависимой.

Джонатан обратился ко мне, потому что не хотел испортить отношения, у которых было будущее. Он просто не мог удержаться от заигрываний с другими мужчинами. Иногда он изменял партнерам, которых по-настоящему ценил. В то время я еще не была уверена, зависимость

это или нет. Может быть, Джонатан стремился к моногамным отношениям, а на самом деле предпочитал полигамию. Может быть, он торопил события: пытался завязать серьезные отношения, к которым был не готов.

Картина прояснилась, когда Джонатан признался, что ищет связей с мужчинами на стороне, потому что хочет почувствовать себя любимым и желанным. Его постоянный партнер был любящим и внимательным, но Джонатану все равно требовалось чужое внимание. И с этим у него никогда не было проблем. Позже Джонатан рассказал об ужасном чувстве пустоты и признался, что использует других, чтобы почувствовать себя любимым.

Джонатан тоже был зависимым.

## Подробнее о спектре зависимости от любви и секса

Поскольку зависимость от любви и секса – относительно новая и неоднозначная концепция, мы попытаемся разобраться, что это такое и как работает. Шарлотта Касл, автор книги «Женщины, секс и зависимость», обращает внимание на то, как любовная и сексуальная зависимость влияет на женщин, и считает, что ее можно определить как созависимость. Зависимости от любви и секса посвящены книги таких авторов, как Бренда Шеффер, Пиа Меллоди, Келли Макдэниел и Марни Феррэ. В 2005 году Роберт Вайсс описал сексуальную зависимость у гомосексуальных мужчин в книге «*Cruise Control*», а в 2016 году Лорен Д. Костин издала свой знаковый труд «*Lesbian Love Addiction*», посвященный зависимым от секса лесбиянкам.

Участие гомосексуальных людей в комплексе исследований и получении данных дополнило понимание того, как работает зависимость от секса и любви. Роберт Вайсс утверждает, что зависимые от секса ЛГБТК-люди вынуждены воспринимать информацию через призму гетеросексуальности, проецировать гетеронормативные истории и концепции на себя и свой опыт. Вайсс поясняет: гей-культура может многое рассказать о СЗЛС, поскольку ей свойственны, с одной стороны, скрытность – как реакция на гомофобию, а с другой стороны, сексуальная раскрепощенность – как реакция на нетерпимость. Лорен Д. Костин в «*Lesbian Love Addiction*» дополняет понимание любовной зависимости концепцией **слияния**. Это настолько тесная эмоциональная и физическая близость между женщинами, что они почти утрачивают свою индивидуальность.

В большинстве случаев исследования, посвященные любви, проводят белые люди. Опыт чернокожих американцев, особенно женщин, – это пример того, как цветных людей упускают из виду в этой теме. Чернокожие люди часто борются с зависимостью от любви и секса, но они обычно обращаются к чернокожим психотерапевтам. При этом 86 % психотерапевтов – белые, и та же тенденция наблюдается среди других врачей [4]. Лицензированный клинический социальный работник Элана Кларк-Фалер, которая обучалась у Роберта Вайсса, Патрика Карнса и Пиа Меллоди, замечает, что она была единственной чернокожей специалисткой в центре, где психотерапевтов учили работать с зависимыми от любви и секса [5]. По ее словам, в сообществах чернокожих людей зависимость возникает по многим причинам, и истоки травм у ее пациентов имеют много общего: «Очень часто матери-одиночки вынуждены работать, отцы уходят из семей. Мои пациенты рано берут на себя роль взрослых, а без присмотра ребенок меньше защищен от сексуального насилия».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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