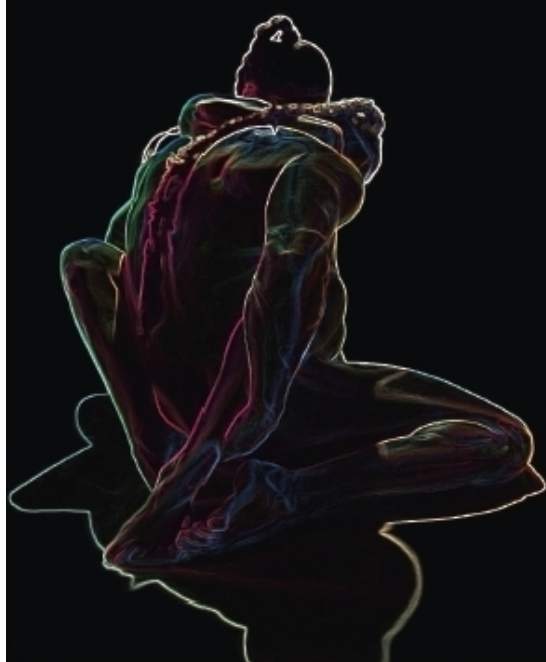


Майкл Бадер

# Возбуждение:

тайная логика

сексуальных  
фантазий



Современные методы в психотерапии

Майкл Бадер

**Возбуждение: тайная логика  
сексуальных фантазий**

«И-трейд»

2002

**Бадер М.**

Возбуждение: тайная логика сексуальных фантазий / М. Бадер — «И-трейд», 2002 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-597-5

Книга проливает свет на смысл наших личных фантазий и предпочтений, делает объяснимой тайну сексуальной химии — что её разжигает, а что гасит. Пары смогут понять причины своей сексуальной совместимости или сексуальной скуки. Теория автора о причинах сексуального возбуждения основана на его клиническом опыте работы психотерапевтом и психоаналитиком. Для читателей, которые в настоящее время проходят курс психотерапии, это откроет новые пути для исследования. Для терапевтов, чьи пациенты говорят с ними о сексе, это предложит новую модель слушания и понимания. Но эта книга предназначена не только для профессионального использования. Эта книга для всех, кому интересна собственная сексуальность или сексуальность других людей, или для тех, кто испытывал тайное возбуждение, вызывающее чувство стыда. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-597-5

© Бадер М., 2002

© И-трейд, 2002

## Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Непонимание сексуального возбуждения	9
1	17
Безопасность: розеттский камень психологической жизни	17
Чувство вины, беспокойства и подавленности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Майкл Бадер**  
**Возбуждение: тайная логика**  
**сексуальных фантазий**

© 2002, М. Bader

© 2024, И. Смирнов (перевод)

*Посвящается Марго*

## *Благодарности*

Есть много людей, которые вдохновляли и поддерживали меня во время написания этой книги. Мой агент, Эми Реннерт, была первой, кто увидел потенциал книги в моих трудах о сексуальности. Мне также посчастливилось иметь нескольких замечательных читателей, которые помогли мне прояснить мои аргументы и отточить мой голос: Бенджи Хьюитт, доктор Вин Данн, Карл Соммерс, Крис Бигелоу, Ларри Б.Д.

Макнил, Денни Цейтлин, Рената Стендаль, Лилиан Рубин, Ким Чернин и Майкл Лернер. Ким Чернин и Майкл Лернер оказали мне особую поддержку, помогая преодолеть сомнения в ценности моих идей и моей способности выразить их в форме книги.

Если эти друзья и коллеги помогли мне усилить мои аргументы, то мой замечательный редактор Элисон Оуингс помогла мне усилить мою писанину. Она помогла мне стать писателем и сделала это с нежностью, честностью и чувством юмора.

Я получил образование психоаналитика, и эта традиция сформировала меня. Оуэн Реник и Роберт Валлерстайн – два аналитика, которые были моими наставниками и образцами для подражания критического мышления и клинической честности. Однако в области сексуальности есть лишь несколько мыслителей-психоаналитиков, чьи работы вдохновили меня на собственные. Роберт Столлер, Этель Спектор Персон и Отто Кернберг – вот те трое, кто был важен для меня в этом отношении. Интересно, что писатель, чьи взгляды на секс больше всего похожи на мои собственные и чьи книги стали для меня богатым источником подтверждения и вдохновения, вовсе не психоаналитик. Нэнси Фрайдей пишет о сексе уже более двадцати пяти лет. Её коллекции сексуальных фантазий являются потрясающим источником материала для всех, кто интересуется значением сексуального желания. Хотя я редко цитирую её идеи напрямую, читая её книги, я неоднократно ловил себя на том, что поражаюсь тому, как много моих собственных теоретических выводов она уже предвосхитила.

Ближе к дому мое знакомство с так называемой теорией “контроля-овладения”, теорией сознания и психотерапии, впервые разработанной психоаналитиком Джозефом Вайсом и эмпирически проверенной Вайсом и Гарольдом Сэмпсоном, стало основной теоретической почвой, на которой выросли мои идеи. Хэл Сэмпсон, мой учитель на протяжении более двадцати пяти лет, был заботливым наставником, чья постоянная поддержка была тем, что психоаналитики называют “эмоционально-корректирующим опытом”, снова и снова противодействующим моему суровому внутреннему критику. Однако, больше всего я обязан двенадцатилетнему сотрудничеству с Джо Вайсом – наставником, доверенным лицом, руководителем и образцом для подражания, который, в первую очередь, ответственен за создание этой книги. Мои представления о сексуальности не только являются продолжением весьма оригинальной теории разума Джо, но и он неустанно способствовал моему интеллектуальному и эмоциональному росту в областях, не связанных с этим конкретным проектом.

Наконец, я хочу поблагодарить свою жену Марго Дакслер. Она не только отредактировала и раскритиковала содержание этой книги, но и была моим эмоциональным якорем и постоянным источником вдохновения. Хотя друзья дразнят меня тем, что вклад Марго в мои представления о сексуальности выходит за рамки теоретических, я полагаю, что в конечном счете они правы. Марго была источником моей страсти к жизни во всех областях. Эта книга одновременно и о страсти, и о её порождении. За это я должен быть ей бесконечно благодарен.

## Введение

*У страстей людей есть граница, когда они действуют, руководствуясь чувствами; но её нет, когда они находятся под влиянием воображения.*

– Джон Бэрримор

*Секс: удовольствие кратковременное, поза нелепая, а расходы чудовищные.*

– Лорд Честерфильд

Женщина, которую я лечил на сеансе психотерапии – я буду называть её Джен – сообщила, что у неё часто возникала одна фантазия, когда она занималась любовью со своим мужем. Она представляет себе крупного мужчину, сексуально доминирующего над ней чрезвычайно грубым и агрессивным образом. Этот мужчина – незнакомец, и он совершенно не заботится о её удовольствии. Он прижимает Джен к себе и обращается с её телом как с вещью, которую можно использовать для собственного удовлетворения. Он ласкает её грубо и болезненно и никогда не смотрит ей в глаза. Он именно тот тип мужчин, которых Джен ненавидит в своей реальной жизни. Однако эта фантазия очень возбуждает её. Она обнаруживает, что ей это нужно, чтобы испытать оргазм со своим мужем.

Таким образом, если только вы не из тех, у кого есть подобные фантазии, тот факт, что боль, беспомощность и деградация могут быть сексуально возбуждающими, несомненно, сбивает с толку. Даже, если вы разделяете схожие фантазии о доминировании, или даже практикуете их, причина, по которой они вас возбуждают, вероятно, остаётся столь же загадочной. Дело в том, что большинство из нас знают, что нас возбуждает, но не знают почему. Мы можем знать, какие тела мы находим привлекательными, но не знаем почему. Мы можем знать, как нам нравится заниматься сексом, или представлять, как мы занимаемся сексом, но на самом деле не знаем, почему мы предпочитаем делать это именно таким образом, а не как-то иначе. Мы можем знать, что секс лучше в отелях или общественных местах, что кожаные брюки или каблуки с шипами сексуально возбуждают, или что групповой секс – захватывающая фантазия, но мы редко знаем реальные причины, стоящие за этими предпочтениями.

Моя цель в этой книге – приоткрыть завесу тайны, окружающую сексуальное возбуждение, и пролить яркий свет на те темные уголки нашего сознания, которые определяют, что нас заводит, а что нет. Я надеюсь, что это знание навсегда изменит наше отношение к собственной сексуальности. Мы больше не будем рассматривать нашу фантазийную жизнь как источник смущения или как ненормальную.

Вместо того чтобы критически оценивать наши сексуальные желания – и желания наших партнёров – как уместные или неподходящие, здоровые или нездоровые, мы сможем увидеть в этих желаниях окна в глубочайшие уровни нашей психики. Поняв логику и цель наших фантазий, мы также поймем основу нашей личности. Сексуальные фантазии – это замочная скважина, через которую мы сможем увидеть настоящих самих себя.

Я предложу теорию сексуального возбуждения, которая объясняет как самые театральные сценарии связывания (бондажа) и фетишизма, так и самые мягкие предпочтения в отношении сексуальных поз в спальне. Сила этой теории очевидна уже в том факте, что она способна объяснить такой огромный спектр явлений. Это не только прольёт свет на смысл наших личных фантазий и предпочтений, но и сделает объяснимой тайну сексуальной химии – что её разжигает, а что гасит. Пары внезапно смогут понять причины своей сексуальной совместимости или сексуальной скуки. Вместо того, чтобы страдать молча, пары, разочарованные в своей

сексуальной жизни, станут лучше подготовлены к тому, чтобы исследовать свои истинные чувства и сообщать о них друг другу.

Моя теория о причинах сексуального возбуждения основана на моем клиническом опыте работы психотерапевтом и психоаналитиком. Но, хотя она опирается на работу многих других исследователей в этой области, она открывает новые горизонты. Она вытекает из психоанализа, но не является строго психоаналитической. Она происходит из области когнитивной терапии – подхода, который делает акцент на изменении плохих моделей мышления, но не является когнитивной теорией. Она чувствительна к озабоченностям социологов и феминисток, но это не социальная теория. Для читателей, которые в настоящее время проходят курс психотерапии, она откроет новые пути исследования. Для терапевтов, чьи пациенты говорят с ними о сексе, она предложит новую модель слушания и понимания. Но эта книга предназначена не только для профессионального использования. Эта книга для всех, кому интересна собственная сексуальность или сексуальность других людей, или для тех, кто испытывал тайное возбуждение, вызывающее чувство стыда.



## ***Непонимание сексуального возбуждения***

Рано или поздно большинство моих пациентов заговаривают сексе. Они чувствуют разочарование, потому что хотят иметь больше, или вину, потому что хотят меньше. Они беспокоятся о состоятельности во время него или о чувстве близости после него. Они могут захотеть поэкспериментировать с большим количеством его разновидностей или устыдиться своего желания. Они могут чувствовать вину за то, что занимаются сексом с “неправильными” людьми – например, не того пола, возраста или семейного положения – или им скучно заниматься этим с “правильными” людьми. Они могут беспокоиться о том, что не достигнут оргазма или достигнут его слишком рано.

Тема секса возникает в психотерапии так часто потому, что связанные с ним удовольствия, одновременно, желанны и запрещены. Это конфликт, который затем приводит к психологическому расстройству, и потому, что секс так часто является средством, с помощью которого мы выражаем целый ряд других чувств и удовлетворяем множество других потребностей. С помощью секса мы устанавливаем или избегаем эмоциональных связей, утверждаем или подрываем наше чувство мужественности или женственности, а также облегчаем повседневные тревоги и напряженность. Часто сексуальное возбуждение – или, что более распространено, его снижение – является первым признаком проблем в отношениях, пресловутой “канарейкой в угольной шахте”<sup>1</sup>. Наши чувства по поводу того, как, где и почему возникает сексуальное возбуждение, часто являются окном в глубочайшие уровни нашей психики и глубочайшие источники наших страданий и удовольствий.

Но мы все ещё не понимаем этого. Если вы спросите людей, почему кого-то вроде моей пациентки Джен возбуждает грубое и бесчувственное сексуальное использование, некоторые пожмут плечами и предположат, что сексуальное возбуждение, как и любовь, по сути своей таинственно, неизмеримо, и эту тему лучше изучать художникам и поэтам, чем психотерапевтам. Другие сказали бы, что сексуальные предпочтения просто биологичны по своей природе – гормоны создают желание. Некоторые люди, включая многих сексопатологов и исследователей, могут возразить, что сексуальные предпочтения усваиваются в детстве посредством подражания и ролевого моделирования. Джен, например, могла подвергаться насилию, когда была маленькой, и повторить этот паттерн в своей воображаемой жизни, став взрослой. Третьи, включая многих феминисток и социологов, указали бы на влияние гендерных конфликтов, сексуальных стереотипов и сексизма на формирование ролей, которые женщины и мужчины, как гетеросексуальные, так и гомосексуалисты, принимают в сексуальных отношениях.

Однако ни одна из этих теорий на самом деле не объясняет первопричину сексуального возбуждения. Те, кто думает, что это случайность человеческого сердца, конечно, полностью дискредитируют поиск причин, подразумевая, что, объясняя сексуальное возбуждение, мы лишаем его силы. Они считают, что попытки рационального объяснения несправедливы по отношению к присущей сексуальной страсти спонтанности и таинственности. Романтики ошибаются. Объяснение секса не избавит нас от этого, так же как понимание физических законов Вселенной не разрушит наше представление о прекрасном закате. Те, кто думает, что мы просто учимся получать сексуальную стимуляцию с помощью имитации, в конечном счете сталкиваются с трудностями, объясняя, как именно мы превращаем то, что видим, или то, что с нами делают, в такое непреодолимое сексуальное возбуждение. Можем ли мы действительно узнать о возбуждении, увидев его? Как может воспроизведение болезненного, жестокого обра-

---

<sup>1</sup> Шахтеры обычно приносили канарейку в шахту в качестве системы раннего предупреждения, которая сообщала им, что уровень кислорода становится опасно низким – если канарейка умерла, шахтеры понимали, что пришло время подниматься из шахты (*прим. перев.*).

щения в детстве вызывать такое сильное удовольствие у взрослых? Точно так же те, кто объясняет сексуальные фантазии, ссылаясь на силу гендерных ролей и сексистских стереотипов, сталкиваются с трудностями объяснения того, как мы, по-видимому, превращаемся из пассивных жертв социального порядка в активных сексуальных агентов, которые получают сильное удовольствие от этих явно угнетающих социальных ролей.

Во всех этих объяснениях сексуального возбуждения отсутствует одно измерение – глубокое понимание человеческой психологии. Ибо именно сила воображения разума преобразует наши биологические императивы в реальное переживание сексуального удовольствия. Если мы поймем работу ума, таинственные желания человеческого сердца внезапно станут более объяснимыми. Именно разум подсказывает сердцу, кого желать и как лучше всего исполнить это желание.

Причины, по которым жестокое обращение с детьми часто приводит к тому, что взрослые возбуждаются от сексуальных проявлений доминирования и подчинения, связаны не с простым подражательным обучением, а с глубокой психологической потребностью превратить беспомощность во власть. Загадочная взаимосвязь между жестоким обращением в детстве и сексуальным удовольствием взрослых немедленно разрешится, если мы поймем эту динамику. И ответ на вопрос о том, как патриархальные гендерные роли создают взрослых, которые получают интенсивное сексуальное удовлетворение от исполнения этих ролей в постели, кроется в сложных способах, которыми наш разум усваивает социальные ожидания и делает их нашими собственными. Сексуальная политика внедряется в наш мозг не путем осмоса (*хим. – перетекания через внутренние барьеры, разделы и границы*) или принуждения. Вместо этого, изучение половых ролей проходит через самые примитивные области нашей психической жизни и опосредуется самыми интимными контактами с теми, кто за нами ухаживает. Секс начинается в уме, а затем перемещается вниз.

Понятно, почему многие люди могут скептически относиться к психологическим объяснениям сексуального возбуждения, ведь сексуальное возбуждение, в конце концов, ощущается биологически.

Это кажется естественным, спонтанным, почти как что-то, что происходит с нами, а не то, за создание чего мы несем ответственность. Сексуальное удовольствие, по-видимому, настолько глубоко укоренено в теле, настолько связано с приятной стимуляцией определённых частей тела, что любая идея о том, что всем заправляет наш разум, интуитивно кажется ошибочной. Когда нас возбуждает человек на улице, реклама, персонаж фильма или наш партнёр; или когда мы обнаруживаем, что это приятно, а это нет; или когда мы ловим себя на том, что думаем о каком-то определённом образе во время мастурбации, мы не осознаем, что чувствуем что-то психологически сложное. Это кажется простым случаем взаимодействия стимула и реакции. Мы не осознаем промежуточных этапов между сексуальным образом или поведением и переживанием возбуждения.

Однако, есть промежуточные шаги. Между стимулом и реакцией протекает сложный процесс. Сама вещь – захватывающая картинка, история, позиция или поведение – не возбуждает автоматически. Это возбуждает нас по какой-то причине, а причины относятся к области разума. В конце концов, одного человека может возбуждать определённая фотография или тип телосложения, в то время как другой находит это скучным. Ромео одного человека может быть Квазимодо другого. Один и тот же стимул, разная реакция. Мою пациентку Джен оттолкнула мягкость её партнёра. Её лучшей подруге требовалась мягкость. К самым эрогенным зонам нашего тела можно прикасаться без намека на возбуждение (вспомните свой последний медосмотр), в то время как малейшее прикосновение к мочке уха может доставлять огромное удовольствие. Возбуждение генерируется умом, который наделяет образы и ощущения именно тем значением, которое необходимо для получения удовольствия. Когда дело доходит до сексуального возбуждения, психология использует биологию, а не наоборот. Ключевой перемен-

ной всегда является уникальная психология человека, который отвечает. Только понимание этой психологии может объяснить большое разнообразие сексуальных предпочтений и фантазий, которыми наслаждаются люди, от извращённых до, так называемых, нормальных.

Чтобы понять глубочайшие уровни разума, мы должны обратиться к квинтэссенции “глубинной психологии” – психоанализу.

Моя теория о причинах сексуального возбуждения и значении сексуальных фантазий – это психоаналитическая теория, на которую повлияли годы знакомства с психоаналитическими исследованиями сексуальности. Однако, психоанализ тоже часто терпит неудачу в своих попытках объяснить сексуальное возбуждение. В ходе моего обучения я пришёл к выводу, что большинство психоаналитических теорий о сексуальном возбуждении, по-видимому, не соответствуют тому, что я наблюдал в своей собственной клинической работе. Хотя психоанализ уникален в своей попытке исследовать глубинные психологические истоки сексуального желания, его объяснения того, что он находит, часто ошибочны. (Были и есть исключения. Такие теоретики психоанализа, как Robert Stoller, Ethel Spector Person, Jessica Benjamin, Nancy Chodorow и Christopher Bollas, внесли важный вклад в наше понимание сексуального желания и сыграли важную роль в развитии моих собственных идей. Прежде всего, мне посчастливилось учиться у Joseph Weiss, чей вклад в мое собственное мышление был неоценим и будет подробно обсужден позже.)

Психоаналитики склонны тонко патологизировать сексуальность, рассматривая сексуальные фантазии, выходящие за рамки общепринятых норм, как нездоровые. Разум изображается как котел темных и антиобщественных желаний. Аналитики склонны интерпретировать “извращённые”, или то, что они называют “извращёнными” фантазиями, как вызванные изначально “извращёнными” или “порочными” желаниями. У меня другая точка зрения. Я не думаю, что сексуальностью движут извращённые желания.

Я думаю, что это продиктовано прямолинейным стремлением к удовольствию и безопасности. “Извращённость” – это всего лишь сложный маршрут, который некоторым людям необходимо пройти, чтобы безопасно испытывать удовольствие. Далее, я надеюсь показать, что многие жизненные трудности проистекают из иррациональных, бессознательных убеждений и сопровождающих их чувств, которые были сформированы в детстве, убеждений, препятствующих нормальному развитию и удовлетворению потребностей, включая сексуальное удовлетворение. Большинство из нас сдерживаются этими убеждениями как в спальне, так и за её пределами, и мы постоянно боремся за то, чтобы преодолеть их и овладеть ими. Сексуальные фантазии и предпочтения представляют собой сложную попытку противодействовать определённым иррациональным убеждениям и овладеть ими, чтобы получить большее эротическое удовольствие.

Психоаналитики, например, склонны рассматривать многие формы сексуальности как основанные на враждебности. Моя точка зрения заключается в том, что враждебность, часто наблюдаемая в сексуальных фантазиях, по своей сути не доставляет удовольствия, но функционирует как средство, с помощью которого на мгновение преодолеваются барьеры на пути к сексуальному удовольствию – в частности, определённые иррациональные бессознательные убеждения.

Многие психоаналитики были бы склонны рассматривать фантазию моей пациентки Джен об изнасиловании, как вызванную первичным желанием подчиняться. Я считаю, что у Джен было совершенно нормальное желание сексуального удовольствия, но из-за особых саморазрушительных убеждений ей пришлось использовать фантазию о доминировании, чтобы достичь этого удовольствия.

Открытия Фрейда были монументальными, но и предвзятыми во многих отношениях. Он мог быть, как догматиком, так и блестящим, женоненавистником, а также революционером,

и он оставил запутанное и сложное наследие. Психианализ сегодня не говорит в один голос. Это настоящая Вавилонская башня со множеством конкурирующих точек зрения.

Точка зрения, лежащая в основе как моей клинической работы, так и моих представлений о сексуальности, впервые была сформулирована психианалитиком Джозефом Вайссом (Joseph Weiss).

В сотрудничестве со своим коллегой Гарольдом Сэмпсоном, Вайсс основал исследовательскую программу в Сан-Франциско, которая систематически проверяла и подтверждала его теории о важности иррациональных, бессознательных убеждений в создании психологических запретов и страданий, а также о сложных способах, с помощью которых пациенты в психотерапии стремятся овладеть или опровергнуть эти убеждения для того, чтобы получать от жизни больше (Вайсс, Сэмпсон, *Психианалитический процесс* и Вайсс, *Как работает психотерапия*). Как я расскажу в главе 5, исследования Вайсса и Сэмпсона привели их не только к появлению нового подхода к пониманию психологических проблем, но и к созданию нового подхода к психотерапевтическому лечению, подхода, направленного на утверждение и облегчение врожденного стремления пациента к здоровью. В духе работ Вайсса мой теоретический и клинический подход к сексуальности является позитивным, рассматривая сексуальные фантазии и возбуждение как результат бессознательной попытки решить проблемы, а не воссоздавать их, как того хотели бы многие психианалитики.

Сексуальность индивида принимает множество форм, но основной смысл всегда один и тот же. Независимо от того, является ли сексуальное возбуждение этого человека реакцией на картинку, человека, сексуальную позу или тщательно продуманную мечту наяву, оно происходит из одного и того же набора психологических факторов. Джен, например, не только мечтает о сексуальном доминировании, но и предпочитает быть внизу во время самого секса, и её сексуально привлекают мужчины, которые выглядят сильными и безжалостными. Один и тот же набор основных психологических проблем вызывал возбуждение во всех этих ситуациях. В конце концов, сексуальное возбуждение ощущается одинаково и имеет одно и то же значение независимо от ситуации, которая его вызывает. Фантазия о том, чтобы быть изнасилованной незнакомцем, субъективно может сильно отличаться от возбуждения от кого-то, кто просто выглядит сильным и выносливым – первое воспринимается как личная форма мышления, второе – как простая реакция – но возбуждение, связанное с обоими, исходит из одного и того же психологического источника. Сексуальные предпочтения – это всего лишь сексуальные фантазии, которые разыгрываются во внешнем мире.

Но разве мы обычно не практикуем свою сексуальность иначе, чем мечтаем об этом наяву? Разве это не правда, что наше поведение с партнёром может не соответствовать нашим фантазиям? Очевидно, что сексуальное поведение гораздо в большей степени подвержено социальным запретам и потенциальному смущению, чем личная мечта наяву, а секс с партнёром требует компромисса и приспособления способами, которые отсутствуют в фантазиях. Эти различия объясняют очевидные расхождения между нашими личными желаниями и нашим поведением на публике. Тем не менее, то, что мы больше всего хотели бы сделать, хотя иногда и секретно, похоже на то, что нам нравится воображать, и происходит из того же источника. Мы можем идти на компромиссы в своих действиях (и даже получать от них удовольствие), но глубинные причины нашего удовольствия остаются теми же, что и в наших самых сокровенных мечтах наяву. И эти причины обычно скрыты от нашего взора или, выражаясь языком психианализа, являются бессознательными.

Джен понятия не имела, почему имитация сценария квази-изнасилования возбудила её. Как нам предстояло узнать позже, на то были причины, но эти причины не были осознанными, и сначала она не могла сформулировать, почему эта фантазия её возбуждала. На самом деле, это смущало её, потому что противоречило её представлению о себе как о сильной и уверенной в себе женщине. Почему грубость бесчувственного мужчины в постели должна была довести её

до оргазма, когда такой мужчина и такой способ общения обычно вызывали у неё отвращение? Джен беспокоилась, что она, должно быть, мазохистка. И все же что-то в этой сцене квази-изнасилования возбудило её. То, что это “что-то” было совершенно неосознанным, усугубляло её стыд. Она не понимала, почему доминирование возбуждало её, и беспокоилась, что фантазия исходит из какого-то постыдного места в ней.

Никому не нравится чувствовать, что им движут силы, находящиеся вне его контроля. Одна моя пациентка объявила на своём первом сеансе, что, хотя она знала, что это иррационально, у неё была вера в то, что она может испытывать любые эмоции, какие захочет. Когда мы исследовали истоки этой идеи, то обнаружили, что она возникла вскоре после смерти её отца. Она помнила, как её полностью переполняли чувства беспомощности, опустошенности и одиночества. К сожалению, её семья находилась в состоянии полного отрицания, почти никак не реагируя на смерть отца, полностью отстраненная от каких-либо чувств горя в себе или в других. Моя пациентка чувствовала себя особенно беспомощной перед лицом своего горя, потому что никто не помог ей справиться с ним. Никто не был настроен на то, что она чувствовала и не сочувствовал ей. В результате ей стало стыдно за свои чувства. Поскольку никто не понимал её чувств, она чувствовала, что они были каким-то отвратительным инопланетным присутствием внутри неё. Именно в ответ на это чувство у неё, защищаясь, развилась убежденность в том, что она может полностью контролировать свои эмоции. Её вера в то, что её сознание находится под полным контролем, была реакцией на постыдный факт, что это не так.

Мы всегда более уязвимы для чувства стыда за свои сексуальные чувства и фантазии, когда не понимаем их. Мы не понимаем их, прежде всего, потому, что они бессознательны. Фрейд однажды сказал, что три научных открытия безвозвратно повредили нашему нарциссизму – высокомерному предположению, что мы являемся центром вселенной. Одним из них был Коперник, который говорил нам, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. Вторым был Дарвин, показавший, что мы произошли от обезьян. Сам Фрейд утверждал о третьем, а именно о своём открытии того, что мощные бессознательные процессы противостоят сознательной рациональности. Фрейд полагал, что причина сексуального возбуждения лежит в бессознательном. Это оскорбление нашему тщеславию, нашей гордости – осознавать, что нечто столь личное и “естественное”, как сексуальное возбуждение, вызвано чем-то, находящимся за пределами нашего сознания.

Более того, все мы не осознаем очень многих вещей. Некоторые кажутся поверхностными, но от них зависит наша жизнь. Например, мы не осознаем множества движений и рефлексов, необходимых для управления автомобилем. Мы воспринимаем их как нечто само собой разумеющееся, и всё же, когда мы учились водить машину, все они казались новыми и должны были выполняться осознанно. Однажды усвоенные правила, требования и нервно-мышечные настройки, необходимые для управления автомобилем, стали неосознанными или автоматическими. Мы просто не смогли бы вести машину, если бы постоянно осознавали процесс принятия решений.

Аналогичным образом, мы также автоматически сканируем других людей в нашем окружении и реагируем соответствующим образом. Мы постоянно, но подсознательно, считываем выражения лиц, манеры поведения и тон голоса других людей в поисках подсказок о том, что они чувствуют и что, скорее всего, будут делать. Если бы мы этого не делали, мы были бы не синхронизированы с окружающим миром. Этот процесс “чтения” других людей, подобный управлению автомобилем, включает в себя фильтрацию и расшифровку огромного количества межличностной информации и выработку соответствующего ответа, и все это в мгновение ока. Этот межличностный процесс не только неосознан, но и крайне важен для того, чтобы он был таким. Бессознательное мышление гораздо быстрее и эффективнее сознательного. Если бы нам приходилось осознавать сложность каждого межличностного взаимодействия, мы были бы парализованы.

Недавние исследования показывают, что этот вид бессознательной обработки информации даже не требует использования коры головного мозга, обычно рассматриваемой как средоточие рациональности и сознания. Неосознанное осознание, обучение и отзывчивость, по-видимому, находятся в структурах мозга, расположенных под корой головного мозга. Эта подкорковая система постоянно резонирует с нашим социальным окружением, интуитивно улавливая эмоции, мотивы и намерения других людей, чтобы помочь нам установить с ними надежную и продуктивную связь. Оно всегда “включено” и выполняет свою работу на безмолвном фоне повседневной жизни. (Отличный обзор этого исследования смотрите в книге Томас Люис (Thomas Lewis), Фари Амини (Fari Amini), и Ричард Ланнон (Richard Lannon) *"Общая теория любви"*.)

Во многих отношениях неосознаваемая обработка информации мозгом часто гораздо более точна и эффективна, чем её сознательная обработка. Мы часто видим, как это работает в нашем выборе сексуальных партнёров. Когда герои Тони и Марии впервые увидели друг друга на переполненном танцполе в *"Вестсайдской истории"*<sup>2</sup>, в один волшебный момент они поняли, что созданы друг для друга. В реальной жизни подобный – хотя и менее волшебный и, мы надеемся, менее трагичный – тип притяжения происходит постоянно. Моя пациентка Джен, например, с первого свидания с мужчиной, за которого она позже вышла замуж, знала, что он будет добр к ней, но не возбудит её сексуально. Позже она призналась, что интуитивно “знала” – ещё до того, как они взялись за руки, что их сексуальная жизнь будет скромной и прохладной. Она пыталась скрыть это осознание от самой себя, объясняя, что достаточно того, что он добрый и чувствительный – качеств, отсутствующих у большинства мужчин, с которыми она встречалась, и надеясь, что со временем секс улучшится. Она также могла с такой же скоростью определить, “подойдет” ли мужчина и осуществит ли её агрессивную сексуальную мечту наяву. Она сказала мне, что ей даже не нужно было разговаривать с таким мужчиной, чтобы понять, что между ними возникнет хорошая сексуальная химия. По “взгляду”, определённой осанке, особой “энергетике” она могла определить, будет ли он бесчувственным и агрессивным “захватчиком” в постели. Такой “взгляд” вызвал бы у неё знакомое чувство – настороженность, напряжение, а затем и возбуждение. В тех случаях, когда она занималась сексом с такими мужчинами, она неизменно была права в своей оценке сексуальных наклонностей этого мужчины.

Такого рода сексуальная интуиция не является чем-то необычным. Определённые образы могут мгновенно стимулировать нас, потому что они содержат необходимую подсознательную информацию. Определённые черты личности, какими бы тонкими они ни были, могут делать то же самое. Если мужчина, например, возбуждается от сексуального доминирования сильной и агрессивной женщины, он обнаружит, что “естественно” возбуждается определёнными женщинами, а не другими. Ему не обязательно заниматься с ними сексом, чтобы знать, смогут ли они воплотить в жизнь его любимую фантазию. Определённые аспекты внешности или манер женщины будут бессознательно “подходить” друг другу. Он будет чувствовать влечение и не будет точно знать почему. Такой человек как будто способен настроиться на особый канал, который другие люди не могут видеть или слышать. В отличие от мужчин с другими пристрастиями, подсознание этого мужчины считывало все доступные сигналы, мгновенно складывало их воедино и различными сигналами возбуждения предупреждало его о том, что эта конкретная женщина соответствует его особым психологическим требованиям.

Конечным результатом этого сложного процесса является простое переживание влечения, переживание, которое ощущается совершенно спонтанно.

Однако утверждение, что та или иная черта характера или образ “соответствуют требованиям”, лишь вновь поднимает центральный вопрос, на который пытается ответить эта книга: что определяет “требования” каждого человека, его особый набор требований к сексуальному

---

<sup>2</sup> Известный голливудский фильм 60 гг. осовремененный сюжет Ромео и Джульетты. (прим. перев)

возбуждению? Почему в "Вестсайдской истории" Мария была именно той, кого ждал Тони, и наоборот? Будь то реальный человек на танцполе, фантазия, которую мы используем во время секса, или предпочтительная сексуальная поза или стиль занятий любовью, нам всем нужны психологические ключи особой формы, чтобы отпереть внутренние двери к нашему сексуальному удовольствию. Когда мы случайно натыкаемся на такой ключ во внешнем мире или воображаем его в своих фантазиях, возникающее в результате возбуждение кажется совершенно естественным и лишенным какой-либо преднамеренности.

Сексуальные фантазии можно сравнить с микрочипами, в которых сложная информация сокращена и содержится в крошечном, почти невидимом пространстве. Версия этой метафоры была впервые использована психоаналитиком и исследователем секса Робертом Столлером (Robert Stoller). Столле использовал образ "микроточки", чтобы передать идею о том, что сложная фантазия сгущается в момент сексуального возбуждения. Микроточка Столлера, вступившая в компьютерную эру, теперь превратилась в микрочип! Сексуальная фантазия моей пациентки о доминировании – это как раз такой микрочип. Огромное количество психологической информации упаковано в простую фантазию. Точно так же предпочтение мужчиной женщин с большой грудью, влечение женщины к авторитетным мужчинам, чье-то возбуждение от анального секса или эротическая привлекательность юношеской невинности – всё это сексуальные микрочипы. Все они переживаются как простые и необъяснимые сексуальные рефлексy, но все содержат большое количество бессознательной информации и процессов обработки. Эротический результат – это верхушка айсберга, переживаемая сознательно. Остальное лежит под поверхностью.

Бессознательный разум действует не только при нашем взаимодействии с вещами и людьми, он также постоянно влияет на наше сознательное состояние ума и эмоциональное благополучие. Даже в обычной социальной жизни, далеко за пределами кабинета психотерапевта, свидетельства центральной роли бессознательных мыслей и чувств есть повсюду вокруг нас. Например, все мы считаем само собой разумеющимся, что во время сна мы сочиняем сложные истории и размышляем о сложных проблемах в наших снах, в то время как наш сознательный разум полностью спит. Если кто-то из наших близких постоянно забывает о нашем дне рождения, мы интуитивно не поверим его или её заявлениям о невинном забвении, а вместо этого предположим какой-то другой невысказанный, скрытый и бессознательный мотив. У одного моего пациента болела голова каждый раз, когда он навещал своих родственников, но он не подозревал об этой связи, пока я не обратил на это его внимание. Другой пациент впадал в депрессию каждый май и понятия не имел, почему. В конце концов он понял, что объяснение кроется в том факте, что его мать умерла в мае.

Многие из наших реакций объяснимы только в том случае, если мы допускаем существование бессознательных мыслей и чувств.

Бессознательное окружает нас повсюду. Мы посмеиваемся, когда наблюдаем, как мальчики и девочки предпубертатного возраста преувеличивают свою незаинтересованность в противоположном поле, потому что интуитивно чувствуем их борьбу за подавление и сохранение неосознанным своего истинного чувства влечения. Одна моя подруга бросила колледж, когда ей не хватило одного курса до окончания, заявив, что она просто "устала от школы". Даже самые психологически наивные из её подруг знали, что она реагирует на какую-то другую проблему, более глубинную, о которой она не подозревала. У всех нас был неприятный опыт осознания того, что наши манеры, черта характера или поведение в точности такие же, как у родителей, даже если мы сознательно поклялись никогда не быть похожими на этих родителей.

Бессознательный процесс идентификации ускользнул от внимания нашей сознательной воли. Таким образом, бессознательная основа сексуального возбуждения не должна вызывать удивления. Тот факт, что это кажется естественным и инстинктивным, не означает, что в этом нет сложности или психологического смысла.

Хотя я пришёл к отрицанию многих предположений психоанализа о природе сексуального желания, один факт неопровержим: психоанализ больше, чем любая другая теория, помог нам оценить силу бессознательного и проинформировал о наших попытках раскрыть значение сексуального возбуждения. Его целью всегда было проникнуть под поверхность нашего сознательного опыта и исследовать глубинные уровни нашей личности. Фрейд считал – и я согласен с ним – что цель психоанализа состоит в том, чтобы сделать бессознательное сознательным. Он чувствовал, что когда определённые виды мыслей и чувств скрываются от нашего осознания, они возвращаются и преследуют нас. По моему клиническому опыту, когда люди приходят к пониманию своих сексуальных предпочтений и фантазий, они не только чувствуют меньше смущения, но и получают потрясающее представление о других сферах своей личности. Они понимают, что силы, формирующие объекты их сексуального влечения и привлекающие их к определённым сексуальным сценариям – это те же самые силы, которые влияют на их профессиональные амбиции, их способность любить и их настроение. Мы не теряем нашей страсти, понимая её истоки. Погружаясь в глубочайшие уровни желания и конфликта, которые порождают наши фантазии, мы можем перестать чувствовать себя жертвами чуждых сексуальных импульсов и с состраданием оценить наши собственные потребности и слабости. По мере того как сексуальный стыд растворяется в ответ на озарение, наша способность наслаждаться своей сексуальностью возрастает. Однако, более того, когда мы понимаем свою сексуальность, мы понимаем самих себя.

Замечание о конфиденциальности Личности пациентов, описанных в этой книге, были очень тщательно замаскированы, чтобы защитить их частную жизнь и конфиденциальность их терапии.



# 1

## Как работает секс

*Где же любовь, красота и истина, которые мы ищем, как не в нашем разуме?*

**– Перси Биши Шелли**

*Секс почти никогда не сводится к сексу.*

**– Ширли МакЛейн**

### ***Безопасность: розеттский камень психологической жизни***

Тридцатидвухлетняя пациентка-лесбиянка Дженни сообщила, что ей нравилось, когда над ней доминировали во время секса. Она была частой посетительницей секс-клубов, которые обслуживали садомазохистов. В этой конкретной сцене Дженни была “нижней (сабом)” – сексуально покорной – и участвовала в тщательно продуманных сценариях связывания, самоуничтожения и подчинения. Истинный смысл её сексуальных предпочтений не раскрывался до тех пор, пока мы не разобрались в семейной истории Дженни. Её отец умер, когда она была маленькой. Мать Дженни часто впадала в депрессию, проводя дни напролет в постели, из-за чего её дочь чувствовала себя обеспокоенной, покинутой и брошенной. Обременённая этими чувствами, Дженни росла, чувствуя, помимо всего прочего, сексуальную подавленность. Она беспокоилась как о том, что её будет недостаточно для партнёрши, так и о том, что она может подавить её, если будет слишком настойчивой.

В результате своего растущего самосознания Дженни смогла увидеть, что её роль сексуальной подчиненной гарантирует две вещи – что она будет тесно связана со своим сексуальным партнёром, и что она ни при каких обстоятельствах не сможет причинить боль этому партнёру или подавить его. Как я надеюсь объяснить, сексуальные фантазии и практики Дженни делали её сексуальное возбуждение достаточно безопасным.

Безопасность – это важнейшее понятие, необходимое для разгадки тайн сексуальной страсти. Безопасность – это концепция, которая служит ключом к раскрытию смысла наших фантазий, своего рода розеттским камнем<sup>3</sup>, направляющим наши попытки перевести язык физического возбуждения на язык психологических значений. Стремление к психологической безопасности находится в центре психологической жизни. И, как мы увидим, бессознательный разум в первую очередь заботится об обеспечении нашей безопасности. Поскольку наше подсознание постоянно работает над тем, чтобы помочь нам достичь наших целей максимально безопасным способом, и поскольку сексуальное удовольствие является одной из наших главных целей во взрослом возрасте, нам нужно заглянуть глубже психологической поверхности, чтобы понять перипетии, через которые наш разум ведет нас в погоне за самореализацией и возбуждением. Однако, прежде чем мы сможем понять, каким образом сексуальные фантазии и возбуждение, в основном, основаны на безопасности, мы должны сделать краткий экскурс во внутренний мир детей и сложности их психологического развития.

Есть много способов, которыми мы стремимся к безопасности в нашей жизни. На самом очевидном уровне мы стараемся избегать ситуаций, которые являются физически опасными. Однако безопасность – это также важное эмоциональное состояние. Угрозы эмоциональной

---

<sup>3</sup> Камень из Розетты – древнеегипетская стелла, которая помогла Ф. Шампольону расшифровать иероглифическую письменность.

безопасности так же опасны, как и угрозы нашей физической безопасности. Как мы увидим, сексуальное возбуждение часто вызывает чувства, которые угрожают нашему чувству психологической безопасности и, следовательно, приводят к сексуальным запретам.

Бессознательное управление психологической безопасностью начинается не с появлением зрелых сексуальных желаний. Это начинается в детстве, почти с момента рождения. Как показывают современные исследования, новорожденный ребёнок запрограммирован на формирование привязанности к своей матери. Ребёнок может распознать особый голос и выражение лица матери и предпочитает их всем другим голосам и лицам. Эволюция гарантировала, что у ребёнка есть способность и желание установить связь с человеческим существом, наиболее способным помочь ему выжить. Более того, наш мозг и психологическая природа настроены на то, чтобы заставить нас любить тех людей, которые отвечают за наше благополучие. Мы привязываемся и влюбляемся. Психологические исследования показали, что без такой привязанности младенцы становятся неистовыми, неорганизованными и подавленными. Надежная привязанность имеет решающее значение для здорового психологического развития человека.

Если надежная привязанность к человеку, осуществляющему уход, имеет решающее значение для психологического выживания, как мы можем гарантировать, что сохраним её? Ответ кроется в нашей бессознательной способности понимать окружение нашей семьи и приспособливаться к нему – быть готовыми сделать всё возможное, чтобы убедиться, что наши родители любят и защищают нас. Мы привносим в эту задачу нашу интуитивную чувствительность и нашу высокоразвитую способность чувствовать настроение наших родителей и делать всё необходимое для того, чтобы оставаться на связи с ними.

Любовь к нашим родителям заставляет нас хотеть делать именно то, что нам нужно – делать наших родителей счастливыми и избегать разрыва нашей связи с ними.

Когда мы говорим о необходимости поддерживать надёжную привязанность к нашим опекунам, мы говорим о психологической безопасности. Ненадежная привязанность порождает чувство опасности. Когда родитель становится сердитым, навязчивым, пренебрежительным или отвергающим, чувство надёжной привязанности оказывается под угрозой, и ребёнок испытывает тревогу.

Точно так же, когда родитель кажется слабым, встревоженным или несчастным, ребёнок также ощущает опасность. Ребёнок сделает практически всё, чтобы избежать повторения подобных ситуаций и восстановить условия безопасности. Разум ребёнка даже не обязательно осознанно регистрирует эти опасности. Ребёнок ощущает опасность на интуитивном уровне, быстро ассоциируя потерю родителя или его любви и защиты с “плохим” чувством.

Хотя мы можем интуитивно догадываться об эмоциональном состоянии наших родителей, всегда быть внимательными к нарушениям в отношениях с ними и иметь высокую мотивацию к их исправлению, как мы, маленькие беспомощные дети, можем что-либо исправить?

Ответ заключается в том, чтобы измениться самим. Единственное, что мы можем контролировать – это наши собственные мысли и чувства.

Широкий спектр таких мыслей и чувств доступен для изменения.

Будучи детьми, мы все нуждаемся не только в общении с нашими родителями, но и в постепенном отдалении от них. У нас есть потребность в том, чтобы нами восхищались, чтобы мы были центром жизни наших родителей; нам также нужно чувствовать себя всё более компетентными и сильными в своей способности преодолевать препятствия и справляться с вызовами. В конечном счете мы хотим чувствовать себя способными уверенно конкурировать, но также получать удовольствие от общения со сверстниками. По мере нашего развития мы будем искать – и нуждаться – особого признания нашей мужественности и женственности, ощущения того, что наши “девичьи” и “мальчишеские” качества признаются и ценятся нашими родителями.

Нам нужно чувствовать, что мы можем оказывать влияние на наших родителей, что наши потребности важны, но нам также нужно чувствовать, что наши родители могут отстаивать свои собственные границы и интересы, несмотря ни на что, чего бы мы ни требовали. Нам нужны родители, которыми мы могли бы восхищаться и с гордостью отождествлять себя, счастливые родители, которые любят нас и друг друга.

У людей много потребностей. Ни одна из них никогда не может быть выполнена в совершенстве, но все они остаются с нами, оживляя наше психологическое развитие. Однако, все эти потребности являются расходным материалом для удовлетворения потребности в психологической безопасности. Если мы сможем избежать или исправить разрыв в наших отношениях с родителями, подавляя или изменяя наши чувства, желания и даже наше восприятие, мы сделаем это инстинктивно, естественно, без сознательной мысли.

Мы приспосабливаемся. Рассмотрим опыт ребёнка, подвергнувшегося родительскому пренебрежению. Может ли ребёнок подумать: «Ну, мои родители переживают трудные времена, потому что папа потерял работу, а мама алкоголичка. Это не имеет ко мне никакого отношения. Я смогу чувствовать, что меня лелеют и ценят в любой точке мира?» Очевидно, что нет. Ребёнок не знает никакой реальности, кроме той, которую создает его семья. Ребёнок не может просто взять и уехать жить в другую семью. Он или она должны сделать это «правильно» – сделать так, чтобы окружающая среда казалась более нормальной, чтобы успешно и безопасно адаптироваться к ней. У нас развивается убеждение, что депривация (*прим. перев. – сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности*) – это нормальное положение дел.

Мы также делаем ещё один важный шаг вперёд: мы воспринимаем реальность так, как если бы она была ещё и моралью. Мы начинаем верить, что любое желание особой заботы и любви является запретным, недостижимым, как будто это означает просить слишком много, чего-то, чего нам не положено иметь. Мы не только должны смириться с пренебрежением, но и должны создать впечатление, что вина лежит на нас, а не на наших родителях. Дело не в том, что наши родители не могут дать; дело в том, что нам нужно слишком много. Пациент Марк недавно сказал мне на своём первом сеансе, что он чувствовал себя непонятым и недооценённым своей женой, но он никогда не говорил ей об этом, потому что чувствовал вину за то, что хотел чего-то неподобающего. Он сказал, что у его жены и так достаточно забот по уходу за их тремя детьми. Позже он вспомнил, что его мать всегда казалась такой же подавленной. И что, хотя в детстве он был одинок, он часто чувствовал вину за то, что был слишком нуждающимся. Марк винил себя за то, что чувствовал себя заброшенным.

Почему у ребёнка развивается такое иррациональное и саморазрушающее убеждение, которое психоаналитик Вайсс называет патогенным, поскольку оно явно противоречит здоровым целям и интересам ребёнка? Причина в том, чтобы поддерживать авторитет и добродетель наших родителей и, следовательно, безопасность наших отношений с ними. Хорошо известно, что подвергшиеся насилию дети регулярно отказываются осуждать своих жестоких родителей. Вместо этого они осуждают себя. Когда их родители благополучно реабилитированы, дети избавлены от беспокойства о безопасности этих отношений. Говорят, что большинство людей предпочли бы быть грешниками на небесах, чем святыми в аду, постоянно оправдывая своих родителей, беря на себя ответственность за плохое обращение с собой и разрабатывая личные бессознательные теории, чтобы оправдать это. Это как если бы ребёнок бессознательно говорил: «Всё в порядке...

В любом случае, я многого не хочу. На самом деле, я, наверное, даже этого не заслуживаю. Это не твоя вина, это моя.»

Дети постоянно меняют направление своих собственных потребностей и желаний в интересах безопасности и адаптации. Один мальчик подавляет свою обычную соревновательность и состязательность, потому что он понимает, что его отцу всегда нужно побеждать, или он

начинает терпеть неудачи в школе, потому что подсознательно делает вывод из поведения своего отца, что отец будет ревновать, если его сын будет учиться лучше, чем он. Дети могут быть весьма восприимчивы к своим родителям и никогда не регистрировать эти восприятия сознательно. Мальчик, у которого отец был склонен к соперничеству или зависти, беспокоился о том, что причинит боль своему отцу своей силой и успехом, но, возможно, он никогда сознательно не регистрировал мысль: "Мой отец соперничает со мной и завидует мне". Тем не менее, мальчик очень заинтересован в том, чтобы почитать своего отца, чтобы убедиться, что они оба остаются в безопасности. На самом деле он может объективно заблуждаться относительно истинных мотивов своего отца, но результат тот же.

Фрейд сосредоточил бы внимание на потребности мальчика отказаться от своей романтической привязанности к матери из-за угрозы кастрации со стороны ревнивого отца, но факт остается фактом: дети жертвуют своими нормальными стремлениями или подавляют их по самым разным причинам. Одна из моих пациенток в детстве стала чрезвычайно привередливой и вежливой, потому что не хотела обременять свою подавленную мать. Она выросла с чувством вины из-за обычных побуждений быть неряшливой. Став взрослой, если бы она почувствовала хоть малейшее желание полениться и заставить своего парня больше заниматься уборкой, она бы почувствовала вину за то, что ей "что-то сходит с рук". Другому пациенту в детстве было трудно заводить друзей, потому что он чувствовал вину за то, что бросил свою одинокую мать. В ответ на своё чувство вины он обычно оставался дома и составлял ей компанию, играя в карты, готовя еду и смотря телевизор, все это время жертвуя своим нормальным стремлением к самостоятельной жизни с друзьями и волнением от новых испытаний.

Подобные переживания порождают патологические убеждения, которые предсказывают, что если мы будем преследовать свои цели, то поставим под угрозу наши связи с родителями или иным образом поставим под угрозу нашу психологическую безопасность. Мы каким-то образом причиним им боль, или они причинят боль нам. В любом случае, мы проигрываем. Патогенные убеждения вызывают психологические проблемы. Обычные цели или задачи развития приносятся в жертву ради сохранения, подпитки и защиты наших отношений с родителями и их последующими доверенными лицами. Если у нас есть патогенное убеждение, что обретение независимости ранит чувства наших родителей, у нас будут проблемы с самостоятельным функционированием.

Проблема с патогенными убеждениями заключается в том, что их трудно изменить. Обладая высокой адаптивностью в момент своего формирования, эти убеждения вмешиваются в нашу жизнь. Однако отказ от этих убеждений подвергает нас риску быть оторванными от наших опекунов или пострадать от них. Рассмотрим следующую распространенную закономерность: мы растем с патогенным убеждением, что мы не заслуживаем любви. Затем кто-то появляется и любит нас. Вероятно ли, что мы увидим, примем или оценим этот позитивный поворот событий? Нет. Вместо этого мы придаем большое значение негативным сообщениям, которые отражают нашу самокритику, и не учитываем позитивные, которые могут противоречить этой же критике. Поскольку мы склонны дискредитировать доказательства, противоречащие нашим убеждениям, и переоценивать доказательства, которые их подтверждают, патогенные убеждения являются замкнутыми и самоподкрепляющимися. Вот почему они сохраняются и во взрослой жизни.

Патогенные убеждения часто принимают простую форму. Мужчина, проходивший у меня терапию, начинал заикаться всякий раз, когда начинал критиковать меня. Смысл этого был таков: если я буду критиковать, мой терапевт разозлится. Этот мужчина был очень привязан ко мне и очень чувствителен к любой воображаемой угрозе нашим отношениям. У него было патогенное убеждение, почерпнутое из его опыта общения с родителями, что если он будет критиковать другого человека, то тот обидится и разозлится, тем самым поставив под угрозу отношения. Другие распространенные патогенные убеждения включают такие идеи,

как: "Если я буду зависимым, мои родители будут чувствовать себя опустошёнными. Если я буду независимым, мои родители будут чувствовать себя обделенными. Если я буду горд, то буду унижен. Если я буду выпендриваться, меня будут критиковать. Если я буду эгоистичен, другие почувствуют себя обиженными".

Такие убеждения зарождаются в детстве и часто сохраняются неизменными во взрослой жизни. Как только эти убеждения начинают направлять наше поведение, мы просто воспринимаем их как естественный способ нашего функционирования – и мира в целом. Мы не думаем, что я иррационально переживаю своего супруга и друзей так, как если бы они были моими родителями. Мы действуем в соответствии с невысказанным и бессознательным предположением, что сходство между прошлым и настоящим истинно. Только если мы особенно психологически проницательны или пользуемся преимуществами терапии, большинство из нас может сознательно оценить, в какой степени наше нынешнее восприятие мира повторяет наше прошлое.

В то время как патогенные убеждения изначально были нацелены на другие аспекты психологической жизни, помимо секса, стремление к сексуальному удовольствию также присутствует в той или иной форме в детстве. Дети, очевидно, испытывают физическое удовольствие, и хорошо известно, что это удовольствие иногда связано со стимуляцией гениталий. Однажды испытав такое удовольствие, к нему стремятся снова и снова. К сожалению, сексуальное возбуждение в нашей культуре сопряжено с табу и неизбежно чревато конфликтами и осложнениями. Поэтому неудивительно, что для человеческого разума, для которого психологическая безопасность является такой главной целью, сексуальное возбуждение должно представлять особую проблему.

## ***Чувство вины, беспокойства и подавленности***

Убеждения ощущаются, а не просто мыслятся. Когда патогенные убеждения подавляют сексуальное возбуждение, они делают это с большой эмоциональной интенсивностью, потому что часто включают в себя чувства вины и беспокойства. Чувство вины неотличимо от сознательного или бессознательного убеждения в том, что мы “плохие”, потому что причинили кому-то боль. Беспокойство в данном контексте – это чувство тревоги, сопровождающее патогенное убеждение в том, что кто-то важный для нас ранен или хрупок. Эти два чувства – вина и беспокойство – почти всегда возникают одновременно. Мы беспокоимся о том, чтобы не причинить боль другим, и когда мы это делаем, то чувствуем себя виноватыми из-за этого. Нам легче испытывать чувство вины за то, что мы причинили кому-то боль, если мы уже беспокоимся о нём.

Чувство вины и беспокойство не только способствуют возникновению сексуальных запретов, но и являются основными причинами психологических страданий и саморазрушительного поведения в целом. Многие люди чувствуют, что если они будут более успешны, чем их родители, то родители будут чувствовать зависть или предательство. Следовательно, они испытывают склонность чувствовать себя виноватыми и беспокоиться о них. Этот вид вины можно точно назвать виной выжившего – патогенной верой в то, что быть счастливее и успешнее тех, кого мы любим, нанесёт им вред. Первоначально считалось, что чувство вины за то, что выжил в войне, природных катастрофах и концентрационных лагерях – это всепроникающее чувство, что чьё-то выживание было каким-то образом куплено ценой чьей-то смерти. Это также наблюдается у людей, которые сбежали из неблагополучных семей или суровых социальных условий. Многие из нас страдают от патогенного убеждения, что наше приобретение – это потеря кого-то другого. Уход из своей семьи или сообщества может вызвать чувство предательства по отношению к тем, кого мы любим. Люди склонны справляться с чувством вины выжившего, ограничивая свой уровень удовлетворённости. Чувство вины за пережитое часто встречается наряду с чувством вины за разлуку – патогенным убеждением, что, если мы покинем свои семьи, мы причиним им боль или истощим их. В случае вины выжившего преступление заключается в том, что мы причиняем вред нашим семьям, будучи счастливее, чем они есть на самом деле, в то время как в случае вины за разлуку преступление заключается просто в том, что у нас есть собственная жизнь.

Мы все страдаем от той или иной формы чувства вины за то, что пережили расставание. Кто не чувствовал себя виноватым из-за того, что у него чего-то больше, чем у других, или что он оставляет других позади? У кого не было или не ощущалось шёпота о незаконности и мошенничестве в отношении успеха из-за чувства вины за то, что мы переоцениваем себя? Многие люди, которые не выносят успеха, неосознанно подстроили неудачу. Один мой пациент из бедной семьи начал продвигаться по служебной лестнице в своей юридической фирме. Когда у него наконец появился партнёр, он впал в депрессию и начал пить. Он не мог наслаждаться своим успехом, потому что чувствовал, что не заслуживает его, и это чувство часто сопровождалось воспоминаниями о его безработном отце-алкоголике. Символично, что он чувствовал, что своим успехом принижает своего отца. Другой мужчина, которого я лечил, в конце концов женился на женщине, которая его обожала. Она была сексуальной и жизнерадостной, полной противоположностью его мрачной и замкнутой матери. Хотя в целом он был в восторге от своей жены и занимался с ней великолепным сексом до их свадьбы, в их первую брачную ночь он стал импотентом. Он сообщил мне, что весь день был озабочен тем, хорошо ли его матери на свадьбе и комфортно ли ей в своём гостиничном номере. Эти мысли мешали его сексуальному возбуждению и олицетворяли его сильную вину за то, что он оставил свою мать в стороне, как будто он, как он выразился, “танцевал на её могиле”.

Часто проявления чувства вины выжившего и разлуки неуловимы. Моя пациентка, Хелен, постоянно беспокоилась о своей финансовой безопасности, несмотря на отсутствие какой-либо веской причины. Оказалось, что её мать всегда беспокоилась о деньгах. Мы пришли к выводу, что Хелен бессознательно отождествляла себя со своей матерью, потому что это заставляло Хелен стремиться чувствовать себя намного лучше, чем была её мать. Если бы она расслабилась, зная, что финансово обеспечена, то столкнулась бы с тем, как ей жаль свою мать, и как она чувствует себя виноватой за то, что у неё есть что-то, чего не хватает её матери. Конечно, она не осознавала этого, когда волновалась. Её субъективный опыт говорил ей, что объективно есть о чем беспокоиться. Только проанализировав эту черту в терапии, мы смогли увидеть её истоки.

Люди постоянно “вырывают поражение из пасти победы” из-за неосознанной вины перед своими семьями. Они не могут в полной мере наслаждаться отдельной, более счастливой или успешной жизнью, потому что воображают, что будут чувствовать себя одинокими и оторванными от своих семей. Поскольку этот страх угрожает их чувству психологической безопасности, им приходится усердно работать, чтобы поддерживать связь со своими семьями-инвалидами, поскольку они сами являются инвалидами. Спортсмен, который сбегает из гетто, чтобы добиться успеха, может самоуничтожиться. Люди, получающие повышение по службе, иногда впадают в депрессию, а не в восторг. Такие клише, как “На вершине одиноко” или “Чем они выше, тем тяжелее им падать”, запреты на “раздувание головы” или чрезмерную “наглость”, – все они предполагают одно и то же: успех делает кого-то уязвимым для наказания. Это отражает действие чувства вины выжившего или чувства разлуки. Для человека с патогенными убеждениями вины успех на работе, в любви и сексе – все это может вызвать бессознательную тревогу, которая побуждает человека попытаться восстановить психологическую безопасность. Тогда амбиции терпят неудачу, любовь скисает, а удовольствие подавляется.

Когда ребёнок испытывает чувство вины за пережитое из-за бессознательной веры в то, что он или она причинит боль любимому человеку, получив большее удовлетворение от жизни, всегда ли этот вывод точен? Часто ребёнок совершенно прав. Побуждаемые чувствами зависти, соперничества или боязни быть покинутыми, родители часто завидуют успеху и счастью своих детей. Карикатура на еврейскую мать-мученицу, мучающую своего ребёнка чувством вины за то, что ребёнок хочет быть независимым, конечно, часто действительно присутствует в более мягких формах. Родители, обычно и иррационально, возлагают на своих детей ответственность за их счастье. Таким образом, дети часто являются проникательными наблюдателями за настроениями своих родителей и безошибочно угадывают их внутренние слабости. Когда ребёнок чувствует вину за то, что причинил боль родителю, или чрезмерно беспокоится о родительском счастье, когда ребёнок чувствует, что родитель нуждается в поддержке, защите или исправлении, этот ребёнок часто интуитивно точно воспринимает реальность.

Но не всегда. Дети также часто неправильно понимают мотивы и намерения родителей. Дети не обладают полностью развитой способностью воспринимать своих родителей как отделенных от них самих физически или эмоционально, и не всегда могут точно судить о мотивах своих родителей. Детские психологи иногда описывают мышление ребёнка как “всемогущее” или “эгоцентрическое”, потому что, согласно такому мышлению, приходы и уходы родителей в первую очередь связаны с ребёнком. Нам нелегко осознать тот факт, что у родителя есть отдельная жизнь, которая не всегда касается нас, жизнь, за которую мы не несем ответственности. Этот эгоцентризм понятен на нескольких уровнях. Во-первых, это несет на себе отпечаток когнитивной незрелости ребёнка. Исследователи детского развития продемонстрировали, что способность правильно оценивать причину и следствие и отличать свои собственные намерения от намерений других приобретается лишь постепенно, в процессе взросления. Во-вторых, чувства и поступки родителей на самом деле оказывают на ребёнка гораздо большее влияние,

чем сама жизнь. В конце концов, ребёнок нуждается в родителях больше, чем родители нуждаются в ребёнке.



## **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.