

Алон Грач „Ако любовта можеше да мисли“

„Не върви ли любовта – нищо не върви.“ Така се пее в песента и така се изразяват пациентите ми, подложени на психотерапия – ако не с думи, то със симптоми и разстройства. Не върви ли любовта, не върви и на душите ни, а мисълта започва да ни изневерява. Депресията, мъчителното безпокойство, пристъпите на паника, сексуалните проблеми, стресът, алкохолизмът и пристрастяването към дрогата са все смущения в диалога ни с любовта. Колкото и опростено да звучи, любовните ни неуспехи са в теоретичната сърцевина и на най-напредничавите школи в психологията на развитието. Именно заради това се заех да изуча, след това – да преподавам, а сега – и да пиша по въпроса за шестдесет и четири хиляди долара: защо понякога любовта не върви и може ли нещо да ѝ помогне?

Схемите на неуспешната любов са вече познати на всички ни клише. И въпреки това продължава да ни озадачава залегналият под нея проблем и въпросът какво да се прави? Настоящата книга е за всеки един, който се бори с тези схеми. Независимо от това дали възнамерявате да прекратите определено взаимоотношение, или вече сте го прекратили и не желаете схемата да се повтори и в следващото, дали постоянно сменяте човека, с когото излизате, без да срещнете личността, която търсите, или поддържате отдавнашна връзка с неподходящ човек, дали се двоумите да встъпите в брак, или имате чувството, че сте се насадили в семеен живот без любов, или пък просто сте озадачени от загадките на любовта и ви се ще да наблюдавате и дешифрирате драматичните и трогателни пътешествия на някои от най-авантюристичните ѝ изследователи – моите пациенти, – тази моя книга е за всички вас.

В дългогодишните ми усилия да помогна на пациентите ми в борбата им с проблема, наречен „любов“, стигнах до извода, че схемите на взаимоотношенията не представляват елементарно повторение на някакъв вид ясно очертано поведение. Така например, ако за вас е валидна схемата на обвързване с несвободни мъже, малко вероятно е всички те да са несвободни по един и същ начин. Едно от взаимоотношенията ви може да е с намиращ се надалече мъж, друго – с мъж, който не желае да се обвързва, а третото – с мъж, който е женен или е тайно бисексуален. Да не говорим, че ако за вас е характерна подобна схема, много вероятно сте се мъчили да излезете от нея, и то сигурно няколкократно, като се срещате с мъж, който никак всъщност не ви привлича, но който силно се увлича по вас. С други думи – схемата ви е включвала и това да сте на противоположната страна на уравнението.

Както скоро ще се убедим, това застъпващо се, взаимно свързано естество на схемите на взаимоотношенията не е някаква случайна характеристика на объркания ни междуличностен пейзаж, а е до голяма степен следствие от факта, че въпросните романтични схеми имат общ психологически произход, който трябва да проумеем, ако искаме да постигнем любов. И макар да ни се струва, че тя трябва да е чиста, любовта никога не е, тъй като не е чист нито онзи, който я дава, нито получателят ѝ.

Там, където съществува любов, винаги има и омраза, или, казано на по-приемлив език – винаги има недоволство и разочарования – именно защото сме силно ангажирани. Не можем да обичаме, ако не сме уязвими, а уязвимостта ни кара да мразим – да мразим онзи, който е причината да се чувстваме така. И затова казваме, че любовта ни е „запленила“, а не че ѝ се „опълчваме“; затова съществува толкова много музика, поезия, литература и филми, все вариации на темата „и пак съм пленник на любовта, и то пак без да искам, какво да правя, нямам сили да се боря“.

В книгата си „Трайна ли е любовта“ Стивън Мичъл е уловил сполучливо естеството на това двусмислие. Опирайки се на метафората на Ницше за борбата на човека с неговата тленност, Мичъл сравнява романтичната любов с направата на пясъчна кула на плажа. Хем трябва да се отдадем изцяло на намерението си, хем в същото време не бива да забравяме, че всеки

момент вълните могат да я отнесат. Подобно състояние на духа, разбира се, се поддържа много трудно, затова Мичъл пояснява, че за целта „раздвойваме“ своите вълнуващи, но несигурни пясъчни кули на „скални кули“ и „въздушни кули“. Първите са нашите стабилни, но и еднообразни дълготрайни взаимоотношения или бракове, а вторите – нашите фантазии или краткотрайните ни срещи с романтичния екстаз и сексуалната новост. И независимо от това, че и двата вида не ни носят щастие, и в двата случая сме опазени от присъщата за любовта несигурност, риск и уязвимост. „Скалните кули“ предлагат

евентуален излишък от действителността и прекалено малко фантазия, но благодарение на предсказуемостта и якостта им се чувстваме на сигурно място. „Въздушните кули“ пък ни дават излишество от фантазия и недостатъчно действителност, но и в този случай не рискуваме да изгубим кой знае колко – освен собствените си илюзии. Както ще се убедите от книгата ми, схемите на неуспялата любов са неизменно базирани на тази „раздвоеност“. Мъчейки се да избегнем реалността на любовта – присъщата ѝ двойственост – ние търсим спасение в непостижимите в крайна сметка фантазии за идеалната любов.

Един от най-големите спорове в историята на психоанализата е за това дали тази двойственост в отношението ни към любовта се дължи на дву- или триличностна психология. Според фройдистката теория проблемът се явява тогава, когато в относително хармоничната картина на взаимоотношението майка–дете се появи трета страна – бащата. След като бащата навлезе в междуличностния свят на детето – в исторически план най-малко две години по-късно от майката – детето започва да се конкурира с родителя от своя пол за любовта на родителя от противния пол. В тази едипова драма детето се бои от отмъщението на своя конкурент и неволно развива у себе си омраза и към двамата родители за това, че са го поставили в подобно затруднение. Следователно любовта и омразата са взаимно преплетени.

Според по-съвременните теории любовните несгоди се появяват много по-рано, още по време на предполагаемото блаженство

на дуета майка–дете. Новороденото, твърдят тези теории, е неспособно както в познавателно, така и в емоционално отношение да възприеме, че майката, която го храни и полага грижи за него, е същото онова същество, което понякога го лишава от същите. По тази причина кърмачето разделя в съзнанието майка си на две – на „добрата гръд“ и „лошата гръд“, ако държим да ползваме символичната терминология на психоанализата. Това е необходимо в емоционално отношение, за да не може недоволството на кърмачето към несъвършената, лишаваща го майка да разруши любовта му към идеализираната, вседаваща майка. С други думи казано, двойствеността към любовния обект присъства от самото начало, но се струва толкова заплашителна на кърмачето, че то се принуждава да я отрече.

Понастоящем повечето теоретици на психоанализата са съгласни, че не се налага напълно да отхвърлим Фройд, за да приемем първичното значение на ранното взаимоотношение майка–дете. Факт е, че всички теории за едиповите и предедиповите взаимоотношения се допълват една друга съвсем прекрасно, а в съвкупност предлагат едно убедително развитийно обяснение на любовния проблем. Животът ни започва с една фундаментална двойственост по отношение на обекта на нашата зависимост – обикновено това е майката, – който никога не може да е безупречен, а след като в съзнанието ни навлезе и вторият родител, неизбежната борба служи единствено да задълбочи двойствеността ни. Налице са, разбира се, и нашите братя и сестри, както и други същества, които обичаме и от които се нуждаем, но които също бихме желали да изчезнат от емоционалния ни радар.

И отгоре на всичко това идат и неизбежните загуби, разочарования и обиди, които започват в мига, в който детето покаже носа си извън семейния дом, и продължават цял живот – циментирайки и подсилвайки нашето двойствено взаимоотношение на любов и омраза.

Спомнете си сега за взаимоотношенията с родителите си по време на вашето детство. Имате ли чувството, че ви обичат? Вероятно да. А вие обичахте ли ги? Много вероятно – да. Но не усещахте ли също така, че постоянно ви съдят, че ви разочароват, а в отделни случаи – и направо ви предават? Не им ли се ядосвахте и не ви ли беше хубаво да се махнете за известно време от тях? Имате ли усещането, че не получавате достатъчно от единия си родител или прекалено много от другия? Ако отговорът ви на последните три въпроса е „Не, никога“, току-виж сте се оказали като онези мои пациенти, които на първоначалната консултация се оправдават най-категорично, че са имали най-добрите родители на този свят, на което аз реагирам с вътрешна въздишка, че задачата ми хич няма да е лека. Тъй като ранните ни и поначало двойствени взаимоотношения с родителите ни – „поначало двойствени“, тъй като това, да си родител, е невъзможна задача – буквално оставят следа върху развиващия се наш детски мозък, която след това неволно „налагаме“ върху взаимоотношенията си като възрастни.

Така че двойствеността не само е наш постоянен спътник, но е и неразделна част от самото човешко съществуване. А ние понякога толкова се боим от нея, че често предпочитаме илюзията за чистата любов пред много по-разностранната ѝ реалност.

Когато спомена пред свои пациенти концепцията за двойственост, те винаги изявяват желание да научат повече. Усещат интуитивно значението ѝ и са заинтригувани. Но много често бъркат двойственост с двусмисленост, смътност, неяснота – вероятно понеже се боят от собствената си двойственост до такава степен, че с радост внасят определена двусмисленост в мисленето си за нея. Страховете им обаче са излишни, тъй като проблемът с любовта не е самата ѝ двойственост, а това как ние се справяме – или не се справяме – с нея. Така че наистина съществува алтернатива на илюзорната любов.

Ако променим начина, по който мислим за любовта, или просто ако мислим, докато сме влюбени, ще се научим да направляваме, а не да отричаме своята двойственост.

Поначало в психологията решението – поне на концептуално равнище – е винаги по-просто от проблема. Сложността на проблема (в нашия случай – схемите на неуспялата любов) замъглява простотата на решението. Като се замисли човек, двойствеността е проблем единствено тогава, когато подходим към любовта с мисълта, че тя трябва да ни даде нещо. Аз например може да не желая да се обвържа с приятелката си, тъй като не я смятам за достатъчно умна – което няма да ми позволи да водя с нея вдъхновяващи разговори. Или, ако не е достатъчно привлекателна, няма да ме възбужда достатъчно и сексът няма да е съвсем задоволителен. Или, ако приятелят ми не е достатъчно общителен, чувствата ми няма да срещнат взаимност.

Или, ако работи прекомерно, няма да е при мен, когато имам нужда от него. Или, ако не печели достатъчно, няма да мога да живея широко, както съм свикнала. Или, ако мрази да пътува, никога няма да ме заведе на почивка в Европа.

Очевидно при този подход към любовта – а той вероятно е основният в нашата култура – най-важното е какво очаквам аз да получа от своя партньор. В зависимост от степента на емоционалния ми глад, разбира се, може да се окаже, че не съществува партньор, способен да задоволи изискванията ми. Но независимо от всичко, при този модел по дефиниция способността ни да обичаме зависи от насрещната личност; и очакваме да се влюбим при появата на „подходящия човек“, без значение дали ще го припишем на „кармата“, или на психологията. При това го очакваме да се случи дори когато противоречи на всичко, което знаем за любовта: (1) че все се влюбваме в неподходящи хора и (2) че онези, които чакат „единствения“ или „единствената истински подходяща личност“, си остават докрай в житейския списък на чакащите.

Истината е, че способността ни да обичаме зависи не само от насрещната личност, но и от самите нас, тъй като любовта е преди всичко въпрос за даване, а не за получаване. При романтичните взаимоотношения обаче това определение за любовта изглежда почти неосъществимо. „Ами с моите нужди какво ще стане?“, най-често питаме любимия си, и „А аз какво получавам от тази връзка?“, най-често питаме себе си. Но колкото и да е странно, доста лесно се постига при други видове

любовни взаимоотношения. Родителите например не престават да обичат децата си заради това, че не са достатъчно умни или красиви, или са скучни и превзети. И, за разлика от любовника, не изоставят някое от децата си, понеже им е „омръзнало“, „писнало“ или просто са „престанали да го обичат“.

В случая с родителството, да кажем, имаме задачата, задължението да обичаме. Изричната цел на взаимоотношението е да даваме, така че поне съзнателно не очакваме да получим каквото и да било възнаграждение. Тъкмо по тази причина достатъчно добрият родител не изпитва особено затруднение да обича детето си, независимо от двойствената си настройка спрямо недостатъците на въпросното дете. Идеята, че в любовта не следва да очакваш нищо в отплата обаче, е много по-дълбока, отколкото една задача или задължение. Вероятно ни е вродена, тъй като оцеляването ни в хода на еволюцията на видовете винаги е зависело от способността ни да се грижим за потомство, което – за разлика от потомството на всички други биологически видове – е напълно безпомощно и изцяло зависимо от родителите си дълго след раждането.

Независимо от това дали самите ние сме родители, или не, дълбоко в себе си всеки един от нас притежава способността да дава, така че, щом се влюбим, тя се проявява под формата на една щастлива и безусловна щедрост. Но съвсем скоро след това се сещаме за своите си нужди и губим допир с идеята да не очакваме каквато и да било отплата. Защо става така? И защо не можем впоследствие пак да се върнем към по-раншната

си представа за любовта? Защо ни е невъзможно да възстановим определението за любов – въпросът е да даваш, а не да получаваш, глупчо! Според мен причината е в това, че много от нас търсят във взаимоотношението между двама зрели хора онзи вид любов, който не ни е стигал в детството ни. В определен смисъл изпитваме емоционално лишаване и ако обичането не се явява наша роля или задължение, ни се струва, че нямаме какво да дадем, затова се връщаме към „дай дай дай“ модела на любовта.

Така че е естествено, за да можем да даваме свободно на други, първо да дадем на себе си. Забележете обаче критичната разлика между това да даваш на себе си и да искаш от друго – своего рода философия „не питай какво може друг да направи за теб, а какво ти можеш да направиш за себе си“. И забележете освен това, че даването – поне в смисъла, който аз придам на думата – не означава да даряваш себе си с материални вещи или външни постижения. Става дума по-скоро за развиване на собствените ни емоционални и интелектуални ресурси; за инвестиране в собственото ни израстване, за да успеем в крайна сметка да намерим у себе си смелостта да се възприемем и да се стремим да станем до по-голяма степен такива, каквито сме.

Именно това е целта на психотерапията. Според мен терапията няма за задача да промени човека, а по-скоро обратното – да му помогне да се самоосъществи такъв, какъвто е, и по-конкретно – да го предизвика да открие непознатото у себе си. Естествено, психотерапията не държи никакви изключителни права върху един такъв процес на развитие. Човек е в състояние да открие

и артикулира истинския си глас във всяко човешко начинание – достатъчен е примерът на философа Черил Менделсън, която издаде книга за домакинята на цели 884 страници! А още

по-близо до ума е примерът с изкуството във всичките му разновидности. Когато човек рисува, пише или фотографира, неминуемо налага върху тези си действия своята собствена визия, своето уникално мислене.

При психотерапията художникът е самият пациент.