



# Оглавление

Предисловие .....	13
-------------------	----

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Революционный взгляд на отношения

Любовь: смена парадигм .....	21
Привязанность: ключ к любви .....	49

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Новая наука о любви

Эмоции .....	87
Мозг .....	118
Тело .....	153

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Любовь в действии

Любовь и время .....	201
Как рвется связь .....	236
Восстановление связи .....	275
История любви .....	315
Любовь в XXI веке .....	342
Благодарности .....	387
Библиография .....	390
Об авторе .....	415

## Предисловие

Любовь и отношения занимают в нашей жизни очень важное место. Но что мы вообще знаем о любви? Инстинктивно мы понимаем, что нет ничего, что влияло бы на нашу жизнь — а также на благополучие и здоровье — сильнее, чем счастливая взаимная любовь. Мы знаем, что любить кого-то — значит быть уязвимым, но, когда мы сами любимы, мы чувствуем себя сильнее и увереннее. Мы знаем, что только поддержка и забота любимых помогают нам переживать самые тяжелые для нас времена.

Однако, хотя к концу первого десятилетия XXI века человечество накопило достаточно знаний для расщепления атома и полетов в космос, четкого понимания сути явления, во многом определяющего нашу жизнь, по-прежнему не было.

На протяжении многих веков людей устраивало объяснение, что любовь — загадочное и непостижимое чувство, не поддающееся осмыслению. Вспомните, как Паламон, томящийся в заключении рыцарь из «Кентерберийских

рассказов» Чосера, вскрикнул, словно от боли, увидев через зарешеченное окно своей темницы, как гуляет по саду, собирая цветы и напевая песни, прекрасная Эмилия, и как он объяснил, что с ним происходит, двоюродному брату Арсите, делившему с ним камеру:

Нет, не тюрьма исторгла этот стон:  
Я сквозь глаза был в сердце поражен  
До глубины, и в этом — смерть моя.  
Да, прелесть дамы, что, как вижу я,  
По саду там гуляет взад-вперед, —  
Причина слез моих и всех невзгод.  
Богиня ль то иль смертная жена?  
Самой Венерой мнится мне она\*.

Многим людям любовь видится стихийной силой, могущественной и опасной, которая настигает нас, подобно океанской волне, когда ее не ждали и не звали.

Возможно, мы теряем веру в жизнеспособность стабильного романтического партнерства именно потому, что любовь кажется нам нелогичным и совершенно неуправляемым чувством. Каждый божий день то в прессе, то на телевидении обсуждается очередная пикантная история измены или скандал в какой-нибудь звездной семье. Бесчисленные авторы-эксперты в своих онлайн-блогах пропагандируют свинг как способ борьбы с неизбежным охлаждением в отношениях. В СМИ все чаще появляются статьи, в которых утверждается (хоть мнение автора может и не совпадать с мнением

---

\* Перевод И. А. Кашкина, О. Б. Румера.

редакции), что моногамия — устаревшая и недостижимая в реальности концепция, от которой давно пора отказаться. Итак, надо признать: мы совершенно запутались и перестали понимать, что нам делать с этой любовью.

И это сейчас, когда по иронии судьбы любовь и романтические отношения важны как никогда. Одиночество, депрессия и тревога, словно стихийные бедствия, свирепствуют в западных странах. Во времена мобильных гаджетов и безумной многозадачности рассчитывать на тепло человеческого общения можно только в паре с другим взрослым человеком. Моя бабушка жила в деревне с населением в три сотни человек, которые были друг для друга опорой и поддержкой; но сегодня для большинства из нас «сообщество» — это, если повезло, два человека. Поиск и удержание партнера стали насущной потребностью, так как другие человеческие связи оказались практически маргинализированы. Очевидно, что мы в своей потребности в эмоциональной связи и поддержке все больше зависим от партнеров, но при этом совершенно не представляем, как построить любовь и как сохранить ее.

Более того, пора признать: очень часто мы сами делаем все возможное, чтобы наши мечты о любви и принятии никогда не сбылись. Современное общество создает культ эмоциональной независимости. Нас бесконечно призывают любить в первую и главную очередь самих себя. Как недавно заметил мой приятель на одном людном мероприятии: «Даже тебе придется с этим столкнуться. Мы общество людей, в большинстве своем отчужденных и дистанцированных от всего. Мы больше не верим в любовь и отношения. Они больше не приоритет для нас. И откуда вообще брать на все это время?»

Как клинический психолог, специалист по семейной терапии и ученый-исследователь, я не могу не тревожиться и не огорчаться, глядя, кем мы стали и куда катимся. Благодаря своей работе и трудам уважаемых мной коллег я знаю, что цинизм и отчаяние здесь неуместны. У науки теперь есть новый — революционный — взгляд на любовь и романтические отношения. Взгляд оптимистичный и практичный. Доказано, что любовь — необходимый элемент нашего выживания. И нет в ней ничего мистически непостижимого — она до восхищения логична и понятна и, более того, адаптивна и функциональна. Но главная хорошая новость заключается в том, что любовь не имеет срока годности, ее можно выковать по собственному вкусу и при необходимости починить. Если совсем коротко, мы наконец разобрались, что любовь — не бессмысленное иррациональное чувство. Она призвана делать нашу жизнь безопаснее, она позволяет — наряду с давно известными нам органами чувств — ощутить, прочувствовать, увидеть жизнь во всей ее полноте, во всем ее богатстве. Именно поэтому я назвала эту книгу «Чувство любви». Я написала ее, чтобы помочь вам построить отношения, которые будут приносить удовлетворение и не исчерпают себя.

Из этой книги вы узнаете, какие открытия удалось сделать мне и другим ученым за тридцать лет клинических исследований, лабораторных экспериментов и практической терапии. Вы узнаете, что любовь — это генетически заложенный в нас код выживания, что основная задача нашего мозга — мозга млекопитающих — состоит в том, чтобы считывать сигналы соплеменников и отвечать на них, и что умение полагаться на других делает нас сильными. Вы узнаете, что отверженность и брошенность считываются мозгом как сигнал

опасности и могут причинять настоящую физическую боль; что безумная страсть начального этапа отношений и сексуальная новизна переоценены и что даже самые несчастные пары могут вернуть в свои отношения близость, если научатся немного иначе смотреть на свои эмоции.

Моя часть работы — восстановление отношений. Многолетняя работа с тысячами отчаявшихся пар привела меня к созданию нового систематического подхода — эмоционально-фокусированной терапии, основанной на признании и удовлетворении потребности человека в близости и поддержке. ЭФТ, как ее обычно называют, признана наиболее успешной из всех существующих на данный момент методик терапии в парах, чьи отношения зашли в тупик: положительных результатов удается достичь в 70–75% случаев. Сегодня этот подход изучают и практикуют психотерапевты в двадцати пяти странах. Упрощенную версию ЭФТ для пар, которые хотят найти выход из тупика самостоятельно, можно найти в моей предыдущей книге «Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь».

В ней описаны лишь некоторые результаты многочисленных попыток ученых понять, что такое любовь. Из этой же книги вы узнаете о других подобных исследованиях, а также познакомитесь с очень личными историями большого количества пар. (Все описанные в книге примеры обобщены и скомпилированы из нескольких разных случаев с целью лишь отразить общие истины. Имена героев и детали событий изменены из соображений конфиденциальности, любые совпадения имен и событий являются случайными.) Многое из прочитанного удивит, а возможно, даже ошеломит вас. Но главное, эта книга позволит вам не просто понять, что

## *Предисловие*

такое любовь и как она влияет на нашу жизнь, но и что она значит для нас как представителей рода человеческого и для всего общества в целом. Все исследования последних лет однозначно подтверждают, что прочные близкие отношения — краеугольный камень, на котором строится счастье и общее благополучие человека. Хорошие отношения помогают сохранить здоровье эффективнее, чем правильное питание; они лучшая стратегия сохранения молодости, чем прием витаминов. Любовь и близкие отношения — ключ к созданию семей, которые обладают сами и обучают своих детей навыкам, необходимым для существования цивилизованного общества: доверию, эмпатии и сотрудничеству. Любовь — это источник жизни для нашего вида и нашего мира.

Ныне покойный композитор и драматург Джонатан Ларсон хорошо выразил это в одной из песен своего мюзикла «Богема», где спрашивает, чем можно измерить «пятьсот двадцать пять тысяч шестьсот минут», или год жизни. И сам дает ответ:

Дари же любовь и любовью делись,  
любовью одной измеряется жизнь.

Все остальное не имеет значения.

Я надеюсь, эта книга станет для вас не только ответом, но откровением и обещанием.