



## СОДЕРЖАНИЕ

**Введение.** Почему любить так тяжело? 5

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### **СПЕКТР ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА**

**Глава 1.** Что такое зависимость  
от любви и секса? 13

**Глава 2.** Как это со мной случилось? 39

**Глава 3.** Особенности женской зависимости  
от любви и секса 62

**Глава 4.** Почему меня так затянуло? 85

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### **КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА**

**Глава 5.** Почему это повторяется 105

**Глава 6.** Что мне нужно знать о себе? 139

**Глава 7.** Что я за человек? 161

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**КАК СПРАВИТЬСЯ  
С РОМАНТИЧЕСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ**

Глава 8. Кто меня полюбит? 181

Глава 9. Как создать и удержать ту любовь,  
которую я хочу? 196

Глава 10. Как мне это пережить? 238

Глава 11. Что делать дальше? 256

Благодарности 272

Глоссарий 273

Список чтения и библиотерапия 279

Примечания 293

## 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

## ВВЕДЕНИЕ

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.

## ВВЕДЕНИЕ

Мы не справляемся с отношениями. Отталкиваем любимых. Слишком крепко за них держимся. Считаем личную жизнь мериллом 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 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,

---

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

## ВВЕДЕНИЕ

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

## ВВЕДЕНИЕ

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



## ВВЕДЕНИЕ

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.



## **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 вступить 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) зацикленность, 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,

---

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

## ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА?

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 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.

---

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

## ГЛАВА 1

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 учебной 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

## ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА?

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 друзьях. 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