

Нарративная супружеская терапия сексуальных проблем: беседы о сексе, образе тела и отношениях

Савиона Крамер, Яэль Гершони, Тали Гоголь-Островский (Баркаи Институт, Тель-Авив, Израиль) barcai@barak.net.il

*Статья из International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2008 #3, pp.3-11
перевод Дарьи Кутузовой*

Введение

Дане и Джонатану под 35. Дана работает в банке, Джонатан – финансовый аналитик. Они обратились на терапию в наш институт и с гордостью рассказывают нам о том, что они – лучшие друзья. Они все друг другу рассказывают, им очень нравится быть вместе. Они познакомились четыре года назад и уже два года женаты. Дана, однако же, говорит, что крайне обеспокоена будущим их брака, потому что они почти не занимаются сексом. На самом деле, это происходит только тогда, когда Дана плачет и умоляет Джонатана об этом. «Мне кажется, – говорит Дана, – наши отношения без секса не выживут, и это меня очень беспокоит и печалит». Джонатан очень волнуется, слыша это. Он говорит: «Я не понимаю, почему Дана так расстраивается. Я ее люблю больше всех на свете, мы отлично уживаемся вместе, мы оба настроены на серьезные длительные отношения. Почему ей так сдался этот секс?»

У нас, терапевтов, в силу нашей предшествующей подготовки в сфере работы с парами, возникли почти те же самые вопросы.

В ситуации Даны и Джонатана, как нам разобраться, почему с сексом что-то «не так», если во всех остальных областях отношений все вроде бы очень даже хорошо? В их отношениях есть близость, взаимность, уважение, любовь. Сексуальные сложности в их случае вроде бы не были связаны с более обширной «динамикой отношений» и не были «поверхностным проявлением» какой-то «глубинной проблемы». Когда клиенты рассказывали нам о сексуальных затруднениях и пр., раньше мы всегда считали их проявлением темы «близости», «власти» или «коммуникации» в отношениях, в зависимости от того, какой теории мы придерживались в это время. Ориентируясь на теоретические положения, мы в рамках беседы сосредотачивались на этих темах, и коммуникация партнеров становилась более прозрачной, укреплялась дружба, становилось больше близости, распределение «гендерных ролей» становилось более гибким... но с сексом как были проблемы, так и оставались! Мы поняли, что если хотим оказывать влияние на рассказывание и перерассказывание насыщенных историй о сексе, мы не можем продолжать игнорировать конкретные, отдельные, не смешанные друг с другом истории о сексуальности, образе тела и отношениях и о том, как каждая из этих тем воздействовала на жизнь каждого из партнеров. В нашей работе с парами оказалось важно «распутать» и отделить друг от друга истории об отношениях и близости, истории об образе тела и истории о сексе и сексуальности, – и рассмотреть взаимоотношения между этими историями. Когда мы стали так делать, открылось множество новых возможностей для нарративной работы с сексуальными проблемами у пар. В рамках подобных бесед партнеры могут реконструировать свою особую предпочитаемую историю о сексе и сексуальности.

В данной статье мы исследуем эти возможности. Но вначале мы рассмотрим более широкие культурные смыслы, связанные с сексом и близостью.

Социокультурные предписания, влияющие на частные истории о сексе и сексуальности

Давайте бросим взгляд на недавно возникшие социокультурные предписания, связанные с сексом и сексуальностью. До того, как произошла «феминистская революция», в большинстве культур женская сексуальность рассматривалась преимущественно глазами мужчин – либо глазами сексуального партнера (гетеросексуальность подразумевалась априори), либо «мужским взглядом» более широкой культуры; также женская сексуальность описывалась в рамках медицинского дискурса, разработанного мужчинами. Если обратиться к разным видам искусства, мы обнаружим, что сексуальное наслаждение изображалось и описывалось как наслаждение мужчин, за редкими исключениями; голоса женщин были практически не слышны (Halperin, 2003). Культурные предписания накладывали существенные ограничения на женскую сексуальность (например, требование добрачной девственности).

Женское движение освобождения принесло новые возможности. Оно предложило новую сексуальную свободу, когда женщины могут постигать и понимать свои уникальные способы переживания сексуального наслаждения. Отчет Шер Хайт, опубликованный в 1976 году (Hite, 1976), содержал подробные самоотчеты женщин об их переживании сексуального наслаждения, в частности, о важности стимуляции клитора. С тех пор прошло всего тридцать два года. Женщины не так давно обрели «официальное право на сексуальное наслаждение». Правомерность и признание этого – новое явление в культуре. С момента этой сексуальной революции и далее женщины много узнали о своем сексуальном наслаждении и научились делиться им со своими партнерами. Сексуальное наслаждение стало рассматриваться как нечто, к чему надо стремиться, что необходимо иметь в жизни. Стало общеизвестно, что способность переживать сексуальное наслаждение может развиваться с течением времени и при специальной «работе над этим», и что если обсуждать эту тему с партнером, можно улучшить ситуацию. Феминистское движение помогло начать рассматривать недостаточность переживания сексуального наслаждения женщинами не как сугубо частную, личную, но как политическую проблему.

Движение за права геев и лесбиянок, квир-движение, а в последнее время также и движение социальных активистов-трансгендеров драматически изменило представление общества о биологическом поле, гендере и сексуальном наслаждении (Qedar, Ziv & Kenner, 2003). Их работа требует признать, что сексуальное наслаждение – это не только наслаждение в рамках гетеросексуальных отношений.

Тем не менее, несмотря на эти перемены, более широкие социальные нормы и стандарты, касающиеся гендера, тела и сексуальности, продолжают влиять на наши личные переживания, связанные с телесностью, сексуальным наслаждением и отношениями с партнером.

Идея, что женщина тоже может получать удовольствие от секса, дала женщинам больше свободы, но также привела к тому, что возросли ожидания. В некоторых контекстах «сексуальная свобода» превратилась в очередной стандарт, с которым люди себя сравнивают. В то время как сейчас люди в большей степени чувствуют себя вправе испытывать сексуальное наслаждение, если при этом они не испытывают его так часто или с такой интенсивностью, как якобы «должны», это может приводить к формированию негативных представлений о себе и об отношениях с партнером.

Мы обратили внимание, что в течение последних нескольких лет к нам стали обращаться пары, где женщина жалуется на то, что мужчина не заинтересован в сексе, или не

заинтересован в сексе в достаточной степени, – и при этом ей стыдно, потому что она чувствует, что он ее в каком-то смысле отвергает.

В культуре распространено представление о том, что гетеросексуальные мужчины очень заинтересованы в сексе, что секс для них имеет большое значение. Поэтому, если это не проявляется, женщина не только испытывает стыд оттого, что чувствует себя нежеланной, она еще начинает подозревать, что у ее партнера что-то не так, что он недостаточно мужественный или у него нарушена сексуальная сфера. В отношениях люди стараются избегать того, что вызывает у них чувство стыда, а это приводит к увеличению межличностной дистанции. В подобных обстоятельствах, партнеры могут избегать сексуальных контактов друг с другом и ситуаций, располагающих к близости.

Еще одна распространенная в культуре идея, с которой мы теперь часто сталкиваемся в супружеской терапии сексуальных проблем (и считаем, что эта идея нуждается в деконструкции), – это идея о том, что секс всегда должен быть замечательным. Похоже, что параллельно с возрастанием сексуальной свободы, возрастает и давление нормативов касательно того, сколько сексуального наслаждения партнеры якобы должны испытывать (Perel, 2006). Теперь мы стараемся быть еще внимательнее и осторожнее, чтобы не навязывать парам, обращающимся к нам за помощью, свои представления о том, сколько сексуального наслаждения – это «нормально» и «правильно».

Отношение человека к собственному телу в современном обществе также подвергается воздействию социокультурных предписаний. Например, во многих западных и восточных обществах распространено представление о том, что разум должен управлять телом, контролировать его: люди не должны быть подобны животным, они должны уметь контролировать собственные желания. Современная западная культура также транслирует совершенно однозначные стандарты того, как должны выглядеть «настоящие» женщины и мужчины, каковы желанные размеры и пропорциональность тех или иных частей тела. Для каждого возраста есть свои стандарты внешнего вида, на которые влияют также представления, связанные с гендером, социально-экономическим классом, религиозной принадлежностью. Эти более широкие культурные предписания влияют на то, как мы относимся к собственному телу и на то, что считаем приемлемыми способами телесного самовыражения.

Есть и другие, менее очевидные способы и формы влияния социокультурных предписаний на наши частные, личные истории и переживания, связанные с сексом и сексуальностью. Даже то, какие слова нам доступны для описания нашей сексуальной жизни, влияют на то, как мы понимаем и переживаем секс.

Языковые ограничения

Язык играет важную роль в том, как мы конструируем реальность. В языках, известных нам (авторам статьи), мало слов, которые описывали бы интимные части тела и сексуальное взаимодействие. Чаще всего нам доступна либо обценная лексика (матерные ругательства), либо «холодное» медицинское описание.

Заглянем в Оксфордский толковый словарь английского языка. Там написано: «Половой акт: телесное соитие самца и самки животных или человека, ведущее к производству потомства»; «Сексуальность: особенности или привлекательность, связанные с сексом и/или биологическим полом». В этих описаниях очень мало такого, чтобы было бы так или иначе приложимо к отношениям, надеждам и ожиданиям, выражению опыта. Эти описания никак нельзя назвать близкими к опыту. В рамках сексуальной терапии часто

тоже используются термины из области механики или анатомии. Слова мы выбираем для описания секса и сексуальности в разговоре с теми, кто обращается к нам за помощью, всегда влияют на смыслы и истории, конструируемые в наших беседах.

Давайте поразмыслим над тем, как в культуре определяется секс. Несмотря на труды авторов-феминисток и представителей квир-движения, секс продолжает определяться как «введение пениса в вагину, кульминацией которого является оргазм». Все остальное сексуальное взаимодействие классифицируется как «прелюдия», и только это – оно самое, настоящее.

Подобное узкое определение секса оказывает сильное влияние на гетеросексуальные пары (не говоря уже о тех, кто предпочитает иные формы отношений или самоудовлетворение). Когда определение секса расширяется, другие переживания прикосновения, шаловливой возни и веселья могут стать частью сексуального репертуара.

К примеру, к нам обратились Иосиф и Сара и, помимо прочего, пожаловались на то, что они больше не занимаются сексом. От этого Иосифу стало казаться, что Сара его больше не любит, а Сара стала задумываться, есть ли у этих отношений будущее. Тогда мы спросили их, какой смысл они вкладывают в выражение «заниматься сексом»? Они рассказали нам, что секс, «как известно», это введение пениса в вагину, а Саре это физически больно. И хотя прежде Иосиф и Сара делали в постели много всякого, что не сводилось к вагинальной пенетрации, в последнее время они перестали пробовать и это, думая, что эти формы «прелюдии» должны обязательно вести к пенетрации. Однако, если «отвязать» прикосновение от пенетрации, можно изменить направление развития сюжета, и тогда на первый план выходят подчиненные истории о доброте, прикосновениях и шаловливой возне. Это всего лишь один пример того, какое значение может иметь определение секса.

Другая форма влияния языка на сексуальность имеет место тогда, когда партнеры прибегают к тому, что Майкл Уайт называл «натуралистическими объяснениями». Привлекательность, страстность, пылкость и «сексуальный темперамент» часто считаются неотъемлемо присущими характеристиками, чертами, которые невозможно изменить, заложенными в самой природе, натуре того или иного человека. Например, именно с подобным представлением о сексуальной идентичности связано самое распространенное описание сексуальных проблем: один из партнеров якобы является «более сексуальным», а другой «менее сексуальным». Такое описание сексуальных отношений заводит беседу в тупик. В нашей работе мы предпочитаем пользоваться тем, что Майкл Уайт называл «интенциональными категориями идентичности». Это намерения, желания, ожидания, мечты, стремления, жизненные принципы, добровольно взятые на себя обязательства и пр. (см. White 2004a). В рамках терапевтических бесед мы стараемся создать контекст, в котором можно деконструировать «черты» или «неотъемлемо присущие» людям характеристики. Для этого мы исследуем насыщенные истории о сексе и сексуальности, отношениях и образе тела, имеющиеся у каждого человека, а также влияние культурно-исторического контекста на эти истории.

«Площадка для игр»: метафора, альтернативная по отношению к дискурсу «качества выступления» и «достижения целей»

В нашей работе мы рассматриваем секс и сексуальность как нечто, что может быть выражением предпочитаемых способов отношения человека к самому себе и к другим (а не как некую «черту» или «характеристику» индивида). С этой точки зрения сфера сексуального может рассматриваться как «взрослая площадка для игр» (по аналогии с

«детской площадкой»). Хорошие детские площадки – это пространство для веселья, творчества и находчивости. Там есть игрушки и «снаряды», которые помогают детям исследовать, что они способны делать, каковы их физические возможности. На детских площадках дети учатся общаться, договариваться, получают признание и подтверждение от товарищей по играм.

«Взрослая площадка для игр», которую нам бы хотелось создать в пространстве дискурса, это место, где находят признание и подтверждение способы бытия, не вписывающиеся в узкие предписания «правильного и достойного поведения», заданные доминирующими профессиональными, гендерными и социальными дискурсами. Это место, где могут развернуться нежность, воображение, спонтанность, шаловливость, дерзость, жажда нового и игры власти.

Конечно, если на площадке человека дразнят, запугивают, унижают, обижают и жестоко с ним обращаются, тогда это приводит его к ограничивающим, бедным представлениям о себе. Чтобы сексуальные переживания были положительными, абсолютно необходимы безопасность и уважение. Поэтому в своей работе мы особо внимательно относимся к возможности того, что в нынешних отношениях где-то есть жестокое обращение, или же оно было в прошлых отношениях, и теперь его последствия влияют на нынешние отношения. (Определенные связанные с гендером истории и убеждения могут приводить к злоупотреблению властью и жестокости в сексуальных отношениях, а это ограничивает возможности для взаимного сексуального наслаждения партнеров. В частности, к этой категории относятся идеи о том, что мужчина вправе принуждать жену к сексу. В рамках нашей работы мы стараемся делать такие убеждения видимыми и подходим к их рассмотрению с феминистской точки зрения. Более подробно об этом можно прочитать у Augusta-Scott (2003) и у Jenkins (1990)).

Не упуская это из вида, мы стремимся создавать такие «площадки для игр», на которых приятно поиграть обоим партнерам.

Беседа с Даной и Джонатаном

Теперь мы вернемся к Данае и Джонатану и подробно расскажем, как мы проводили консультации на тему секса и сексуальности с этой парой. Мы выбрали именно этот пример потому, что в нем четко видны два аспекта нашей работы: во-первых, насыщенное описание отделенных друг от друга историй о теле, взаимоотношениях и сексе, а во-вторых, использование работы с внешними свидетелями. Когда мы насыщенно описываем отделенные друг от друга истории, мы также уделяем особое внимание тому, как эти истории влияют друг на друга. Например, каким образом определенная идея о сексуальности влияет на представления об отношениях, и как оба эти идеи/представления связаны с представлением об идеальном образе тела?.. Ниже мы кратко обрисовуем указанные аспекты нашей работы.

Насыщенное описание отделенных друг от друга историй о теле, взаимоотношениях и сексе

Когда к нам на консультацию приходит пара, мы предполагаем, что каждый из партнеров проживает свои собственные истории о сексе, теле и взаимоотношениях. Есть вероятность, что влияние этих историй на самого человека и на его партнера связано с теми или иными проблемами (и поэтому люди обратились за консультацией). Вероятно также и то, что

каждый из партнеров не осознает наличия у себя этих историй и их воздействия. И мы вкладываем время в то, чтобы деконструировать каждую из этих историй по отдельности.

Так было не всегда. Раньше иногда мы «склеивали» друг с другом историю о сексе и историю об отношениях, а историю о теле иногда игнорировали вовсе. Мы исходили из предположения о том, что если мы поработаем над темой близости/любви/отношений между партнерами, то их сексуальная жизнь автоматически изменится в предпочитаемом для них направлении. Со временем, однако, мы поняли, что так бывает не всегда. К примеру, Дана и Джонатан с самого начала сообщили нам очень четко и ясно, что им очень хорошо друг с другом, они любят друг друга и доверяют друг другу. В области отношений проблем не было, переживание близости и понимания было и их устраивало. Конфликт и дискомфорт возникали только в сфере сексуальности. Когда мы уделили время тому, чтобы исследовать, какие у каждого из них были истории о теле, сексе и взаимоотношениях, мы поняли, почему это было именно так, и тогда открылись различные возможности действия.

Когда мы поняли, что имеет смысл «отвязать» друг от друга, «расклеить» истории о сексе, теле и взаимоотношениях, у нас будто гора с плеч свалилась. Мы стали лучше осознавать значимость работы с тем, какие конкретные смыслы связаны с сексом, образом тела и с отношениями у людей, приходящих на консультацию. Это также потребовало от нас большей критичности по отношению к собственной работе, чтобы гарантировать, что мы не навязываем людям никаких представлений о «хороших сексуальных отношениях», или о «хороших отношениях». В наших беседах с парами мы каждый раз открываем новые богатые миры смыслов.

Мы можем сказать, что в широком смысле наша работа сосредотачивается теперь на деконструкции доминирующих дискурсов (имеющихся у людей и принятых как данность социокультурных идей) о теле, сексе и взаимоотношениях. Начиная работать над этими отдельными сюжетными линиями, мы рассматриваем, как они сформировались в ходе личной истории человека, в ходе истории взаимоотношений партнеров и в рамках более широкой истории (в культуре). Также мы рассматриваем последствия каждой из этих историй.

Когда люди начинают осознавать, что истории о сексуальности, теле и взаимоотношениях были каким-то образом сформированы в ходе их личной истории, они перестают считать их проявлением личностных черт и внутренне присущих характеристик, единственно существующим истинным знанием о себе. Люди получают возможность выбирать, как им относиться к этим историям. Открываются возможности и для того, чтобы поговорить о предпочитаемых направлениях развития, связанных с каждой из этих тем. Мы исследуем надежды, мечты, намерения, ценности и добровольно взятые на себя обязательства, которые касаются взаимоотношений; ценности, размышления, фантазии, мечты, связанные с сексуальностью; мечты и пожелания, касающиеся их отношения к собственному телу. Исследования предпочитаемых историй часто проводятся в сотрудничестве. Оба партнера активно участвуют в беседе.

Партнеры как внешние свидетели

Когда мы работаем с парами, деконструируя их «само собой разумеющиеся» идеи о взаимоотношениях, теле и сексуальности, мы достаточно четко структурируем сам процесс беседы, чтобы помочь каждому из партнеров услышать другого. Когда мы интервьюируем одного из партнеров, мы просим другого занять позицию друга – слушать

так, как слушал бы внимательный и отзывчивый человек, не вовлеченный непосредственно в ситуацию. Мы интервьюируем каждого из партнеров по очереди, содействуя тому, чтобы другой слушал молча и не старался оправдаться или тут же оспорить то, что произносится. Только после того, как интервьюируемый заканчивает говорить, мы помогаем тому партнеру, который находился в позиции слушателя, сформулировать свой отклик на услышанное. При этом мы задаем вопросы в соответствии с четырьмя категориями вопросов к внешним свидетелям (White 2004a).

В этих беседах с внешними свидетелями мы интервьюируем каждого из партнеров по поводу каждой из трех обозначенных историй. Каждый из партнеров получает шанс рассказать о своем опыте и своем понимании, услышать отклик другого, пересказ и обогащение своей истории. Во всех этих разговорах мы прослеживаем личную историю и культурно-исторический контекст развития каждой из тем; последствия их влияния на самого человека, на его партнера и на их взаимоотношения; отношение человека к этим последствиям (устраивают ли они его и насколько); предпочитаемое направление собственного развития человека, его мечты и ожидания от партнера, предпочитаемое направление развития отношений в целом.

Вопросы для «распаковки» историй о сексе, теле и отношениях

Ниже мы приведем для примера несколько вопросов, которые мы можем задавать в таких беседах:

Вопросы о сексе:

- Какие представления о сексе бытовали в семье, где вы выросли, в вашей культуре?
- Как вы узнали о сексе?
- Если в вашей семье и культуре считалось возможным говорить о сексе, как о нем говорили?
- Как члены вашей семьи, люди вашего круга выражали свою сексуальность?
- Когда вы думаете о таких словах, как «секс», «близость», «любовь», «отношения», «страсть», «желание» – что приходит на ум?
- Как проявлялась и развивалась ваша собственная сексуальность?
- Как проявлялась и развивалась ваша с партнером сексуальность в этих отношениях?
- Что вам внушали в процессе воспитания о том, что такое сексуальное наслаждение и как с ним обходиться?
- Что вы за свою жизнь узнали о гендерных ролях и сексуальности?

Вопросы об отношении к телу:

- Как вы относитесь к собственному телу? Какие чувства оно у вас вызывает?
- Какие сообщения о вашем теле вы за свою жизнь получали от других людей?
- Как в вашей культуре принято относиться к плотским наслаждениям, к размеру тела?
- Влияет ли ваше отношение к собственному телу на вашу сексуальность, на вашу сексуальную жизнь, и если да, то как?

В этом разделе иногда нужно спросить о гормональном статусе, о здоровье и других особенностях, возможно, влияющих на сексуальную жизнь, в отношении которых может быть полезно проконсультироваться с врачом.

Вопросы об отношениях:

- Что вы за свою жизнь узнали о том, что значит «быть в отношениях»?
- Что вы узнали о дружбе между партнерами, о доверии, о близости?
- Что вы узнали о гендерных ролях и их влиянии на отношения?

Исследование влияния личной истории и культурных предписаний:

Далее мы можем спросить о том, какие последствия имеет каждая из трех историй, обозначенных выше:

- Как каждая из этих историй влияет на ваше представление о себе, о партнере, о ваших отношениях?
- Как эти последствия проявлялись в прошлом, проявляются в настоящем, как они могут проявиться в будущем? Как они могут повлиять на ваших детей?
- Как история, которая имеется у вас о сексе (теле, взаимоотношениях) влияет на представления вашего партнера о себе, своей мужественности/женственности, своем теле?
- Как эта история влияет на стабильность ваших взаимоотношений?
- Как она влияет на ваше счастье и счастье вашего партнера?
- Как она побуждает вас обращаться друг с другом?

О предпочтениях:

- Чего бы вы хотели для себя, для партнера, для взаимоотношений? Почему это важно для вас?
- Расскажите о своих мечтах и фантазиях?
- Вы могли бы рассказать мне о каком-то периоде в вашей жизни или о каком-то эпизоде, когда сексуальное взаимодействие с партнером доставляло вам удовольствие? Что именно тогда доставляло вам удовольствие? Как это связано с тем, что для вас важно?
- Есть ли среди ваших знакомых кто-то, у кого такие отношения, какие вам хотелось бы иметь? Радует ли вас это, и если да, то почему? Что именно в их способе жить и относиться друг к другу привлекает вас, почему?

Снова Дана и Джонатан

Когда мы встретились с Даной и Джонатаном, мы начали с того, что стали исследовать его историю об отношениях. Там, где он вырос, не было ни одного примера того, что муж и жена могут быть друзьями. Поэтому он вообще сомневался в том, что это возможно. Отец его женщин презирал и обоих своих сыновей натренировал презирать женщин и относиться к ним как к вещам. Принимая точку зрения отца, Джонатан считал свою мать слабой женщиной и всех женщин вообще – слабыми. До встречи с Даной Джонатан вел себя в точности, как отец: презирал женщин и не считал, что с ними можно дружить. Но когда Джонатан встретил Дану, он принял решение. Он чувствовал, что она другая, уважал ее ум и образованность. Когда они познакомились поближе, они стали очень хорошими друзьями. Они могли разговаривать часами, и Джонатан очень любил эти беседы. С другими женщинами у него никогда такого не было. Каким-то образом Джонатану и Данае удалось стать лучшими друзьями. Им удалось совершить нечто, что он прежде считал абсолютно невозможным.

Далее мы исследовали историю Джонатана о сексе и сексуальности. Джонатан верил, что секс для мужчин значит поиск наслаждения для себя и полное игнорирование партнерши. Именно такой была его собственная сексуальная история до встречи с Даной. Поэтому в отношениях с Даной ему не нужен был секс, потому что он не хотел относиться к ней так же, как к своим прежним партнершам. Он занимался с ней сексом время от времени только для того, чтобы доставить удовольствие ей, это для него не было про «поиск наслаждения для себя». Джонатан верил, что мужчина занимается с женщиной сексом, если не уважает ее, и поэтому секс опасен для отношений. Эта идея была ему не по душе, но он осознал ее только во время нашей беседы; до этого она была частью набора «само собой разумеющихся» убеждений. Когда он задумался об этом, он сказал, что с Даной он «хочет быть другим», и с этого момента они стали вместе выстраивать взаимную, устраивающую их обоих сексуальность.

Мы стали исследовать истории Даны, в первую очередь ее историю об отношениях. У Даны были очень близкие, доверительные отношения с матерью, и она мечтала о таких же отношениях с партнером. Она верила, что люди могут быть очень близки, могут обсуждать все на свете и полагаться друг на друга. Это для нее было просто и естественно, и так она и вела себя с Джонатаном (до него у нее никого не было).

Однако в истории о сексе и сексуальности открылось то, что в родительской семье у нее было много конфликтов. Отец вкладывал силы в разные дела помимо семьи, и мать Даны жаловалась ей, что «последняя в его списке». Дана помнила, сколько в связи с этим было ссор, и ей было очень жаль маму. Но по ночам она слышала, как родители занимаются сексом, и ей очень нравились эти звуки, потому что они давали ей чувство безопасности. Секс делал ее родителей счастливыми – Дана помнила, что по утрам после секса мама была счастливая и добрая. Так что для Даны секс был чем-то, что помогает людям стать ближе и делает их счастливыми. Она сказала, что любит секс, любит свое тело и тело Джонатана тоже.

Тогда мы стали исследовать историю Джонатана о его теле. У него была склонность к полноте и он считал, что с его телом что-то не так. Он сказал нам, что не верит в то, что может быть «хорошим, сексуальным мужчиной» из-за своей полноты. Джонатан не любил свое тело и стыдился его. Мы обсудили, как это связано с бытующими в культуре идеями, и в результате он пришел к выводу, что не хочет мерить себя этой мерой и позволять этим культурным идеям пагубно влиять на его отношения к собственному телу.

Очевидно, что многие смыслы в этих историях были связаны с гендерными различиями, и мы очень тщательно старались отделить истории друг от друга, чтобы исследовать взаимоотношения между ними. Стало ясно, что для Джонатана сексуальность и дружба/близость были в противоречии, в то время как для Даны секс был способом сопряжения этих тем. Так что мы поговорили о том, как эти истории об отношениях повлияли истории о сексе, и как истории о сексе повлияли на истории об отношениях.

Исследуя эти темы, мы разворачивали многослойные беседы о каждой из сюжетных линий. Мы рассматривали

- Как эти доминирующие истории влияют на рассказчика;
- Как они влияют на восприятие им партнера;
- Как они, в свою очередь, влияют на то, как рассказчика воспринимает партнер;
- Как они влияют на то, как партнер воспринимает самого себя;
- Как эти истории влияют на отношения в целом.

Наш опыт подсказывает, что эти слои делают беседу очень содержательной. Дана и Джонатану было очень важно осознать, как эти истории влияют на их собственную жизнь и на жизнь партнера. В тот момент, когда Дана поняла, как складывались представления Джонатана о сексе, она перестала обижаться на него за то, что он не заинтересован в сексе с нею. Момент, когда Джонатан понял, как именно его незаинтересованность в сексе влияет на представления Даны о самой себе, тоже стал поворотной точкой: с этих пор они стали чувствовать, что оба хотят выстроить устраивающие их обоим сексуальные отношения. Это дало им возможность сотрудничать, а не враждовать.

Конструирование предпочитаемых историй о сексе и сексуальности

После того, как мы деконструировали три сюжетные линии и поняли, как они влияют на каждого из партнеров и на отношения, мы спросили о том, а чего же Дана и Джонатан хотят. Осознав обозначенные истории и их последствия, оба партнера решили, что хотят найти способ сделать так, чтобы в их отношениях со-присутствовали дружба, близость и удовлетворяющие обоим сексуальные отношения. Они сказали, что хотели бы сплести эти три истории воедино.

Как правило, в любой ситуации, когда люди говорят о том, чего бы они хотели, у них в прошлом уже был подобный опыт или проблески такого опыта. После того, как они рассказали нам о своих мечтах и ожиданиях, мы спросили, были ли у них какие-нибудь случаи в прошлом, когда они чувствовали, что им удалось достичь желаемого. Таким образом, удается укоренить предпочитаемую историю о сексе и сексуальности в прошлом общем опыте.

Первый эпизод, который вспомнила Дана, был их с Джонатаном «первый раз». Джонатан пришел к ней домой в гости, она расставляла угощение, а он увлек ее прямо в спальню. Ей показалось, что в этом с его стороны было много спонтанности, силы, страсти, но при этом нежности и внимательности. Оба согласились, что в тот раз это был хороший секс и настоящая близость. Это был первый раз, когда Джонатан пришел домой к Дана.

Второе описанное ими событие произошло в промежутке между терапевтическими сессиями. Был летний вечер и они решили пойти в кафе у моря. Им очень нравилось это кафе, было темно, на песке были разбросаны подушки. Чем-то это было похоже на шатер или палатку, Джонатан стал ласкать Дану, они оба очень возбудились, вернулись в машину и там занялись сексом.

Когда они рассказали нам об эпизодах, которые были похожи на то, чего бы им хотелось, мы задали вопросы, чтобы исследовать эти переживания подробнее:

- Где она прикасалась к тебе?
- Как он ласкал тебя?
- Что каждый из вас чувствовал, слышал, обонял?

Эти вопросы не были направлены просто на сбор информации. Наша цель была – помочь Дана и Джонатану в каком-то смысле заново пережить этот чувственный опыт. Мы также спросили о смысле этих событий:

- Почему это событие было важно для вас?
- Как вы воспринимали друг друга в тот момент? Какое у вас было представление о себе и о партнере?

- Что для вас тогда было особенным? Почему?
- Как это стало возможным? Что вы сделали для того, чтобы это смогло произойти?
- Каково вам знать, что в ваших отношениях такое возможно?

Два события, упомянутых выше, были для Джонатана и Даны уникальными эпизодами. Они были своего рода указателями направления: к чему Дана и Джонатан хотели бы стремиться в своих сексуальных отношениях. Взяв эти два эпизода за стартовые точки, мы стали выстраивать сюжетную линию из тех моментов, когда Дана и Джонатан чувствовали, что им удастся сочетать хороший секс и переживание близости. При этом мы исследовали как ландшафт действия (что происходило), так и ландшафт идентичности (какой смысл они приписывали происходившему). На каждой из сессий Дана и Джонатан также планировали на будущее, как они могли бы воплотить желаемое в жизнь. Мы не уподоблялись терапевтам поведенческого направления и не предлагали Джонатану и Данае разнообразные варианты сексуальных взаимодействий, с которыми им надлежало бы поэкспериментировать. Мы не давали никаких «домашних заданий». Они сами решали, чем бы они хотели заняться до следующей сессии.

Существенным аспектом всего этого было веселье. Опыт подсказывает нам, что слишком серьезное отношение к сексу только мешает. С Даной и Джонатаном было важно обсудить, что могло бы быть забавно исследовать, и в каких контекстах это можно осуществить.

Люди часто думают, что сексуальность должна быть «спонтанной», что она не должна быть «продуманной» и «запланированной». Эти идеи заставляют их считать, что если они заранее продумывают какое-то сексуальное взаимодействие, то оно в результате получится «фальшивым». Мы обнаружили, что это убеждение полезно бывает обсудить.

Дана и Джонатан говорили о том, что им хотелось бы расширить диапазон своей сексуальной жизни. Они говорили, что хотят поэкспериментировать с чем-то, что казалось утраченным, а также с чем-то новым. Мы поговорили о том, что планирование этих взаимодействий и их осуществление может поначалу казаться чем-то неловким. После этого разговора и Дана, и Джонатан решили, что в составлении планов, в принципе, нет ничего страшного.

Это означало, что на каждой сессии они обсуждали с нами, что у них произошло со времени предыдущей сессии, и чем они планируют заняться в ближайшие недели. Таким образом в со-авторстве создавалась их новая история о сексе. Со временем Дана и Джонатан стали получать все больше и больше удовольствия от секса.

Никаких предположений о том, что люди могут предпочитать

Хотя в случае Даны и Джонатана результатом терапии явилось выстраивание заново страстных сексуальных отношений, связанных с уважением и близостью, так бывает не всегда. Другие пары могут решить, что дружбы и переживания близости им достаточно, а сексуальные взаимоотношения им не нужны, и это для них не проблема. Они могут быть очень счастливы от этого. Мы не считаем, что в результате терапии в жизни у людей должно стать «больше» секса или этот секс должен стать «лучше». Наша задача – деконструировать те дискурсы, которые могут мешать реализации предпочитаемых историй людей и усложнять их отношения. После этого наша задача – создать для пары возможность выстроить новые, предпочитаемые истории о взаимоотношении, сексе и телесности.

Например, нам вспоминается другая пара, обратившаяся за консультацией. У них в отношениях секса не было совсем, и это их обоих очень беспокоило. Они считали, что не смогут быть вместе в таком случае, и боялись, что отношения их вот-вот развалятся. Мы проделали все то же самое: деконструировали отдельные истории о сексе, теле и взаимоотношениях, как уже было описано выше, и обнаружили, что, на самом деле, в этот период их жизни оба партнера были как раз вполне довольны тем, что у них в отношениях не было секса. Они оба полагали, что со временем им может снова захотеться, но сейчас все было хорошо и так. Они оба были в восторге от своей дружбы и переживания душевной близости, и чувствовали, что на этом этапе им этого совершенно достаточно. В ходе этих бесед с фразы «мы не занимаемся сексом» была снята негативная коннотация. Исчезла также и тревога за судьбу отношений, и потенциальные обвинения партнера в том, что «он(а) не хочет заниматься со мной сексом». Отсутствие секса перестало восприниматься как истина в последней инстанции, определяющая природу их отношений. Смысл происходящего изменился.

Поднять тему секса в супружеской терапии

Есть еще один аспект бесед о сексе в рамках супружеской терапии... и это то, что тему секса в рамках супружеской терапии необходимо упоминать! Мы в своей работе всегда об этом спрашиваем людей, обращающихся за консультацией, потому что знаем: сами они об этом ни за что не заговорят. При этом, однако же, мы не полагаем, что во всех случаях одинаково полезно открыто обсуждать тему секса. От этого не всегда жизнь становится лучше. Имея это в виду, мы стараемся поднимать эту тему очень осторожно. Вот, например, какие вопросы мы задаем:

- Будет ли полезно, если я поспрашиваю вас сейчас о вашей сексуальной жизни?
- Имеет ли смысл поговорить об этом?
- Если да, то почему?
- К каким хорошим последствиям это могло бы привести?

С сексом часто бывают связаны сильные чувства стыда и неловкости, поэтому мы очень внимательны к тому, как задавать такие вопросы. Мы стараемся разобраться, подходит ли для данных конкретных людей этот контекст, чтобы обсуждать такие темы, и только если мы уверены, что контекст подходит, тогда мы начинаем задавать вопросы по содержанию.

Мы считаем, что наша ответственность как семейных терапевтов состоит, в частности, в том, чтобы предоставить людям возможность говорить о сексе, если они этого хотят. Чтобы это произошло, мы должны создать условия и предоставить пространство.

Мы надеемся, что эта статья поддержит намерение других семейных терапевтов давать клиентам возможность говорить о сексе.

Литература:

Augusta-Scott, T. (2003). 'Dichotomies in the power and control story: Exploring multiple stories about men who choose abuse in intimate relationships.' *Gecko: a journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 2:31-54. Republished 2003 in Dulwich Centre Publications (eds): *Responding to Violence: A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships*, pp.203-224 (chapter 12). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Halparin, R. (2003). 'Another sex? A feministic view' In Hagar Yanai, H. (Ed) (2003) *Roses Over There: Erotic fiction by Israeli writers* (pp.255-275). Tel Aviv: Alpha.

- Hite, S. (1976). *The Hite Report on Female Sexuality*. New York: Dell.
- Jenkins, A. (1990) *Invitations to responsibility. The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Qedar, Y., Ziv, A., & Kenner, O. (Eds.) (2003). *Beyond sexuality: Selected papers in lesbian and gay studies and queer theory*. Tel Aviv: Hakibutz Hameuchad Publishing.
- Perel, E. (2006). *Mating in captivity: Reconciling the erotic and the domestic*. New York: Harper Collins Publishers.
- Responding to violence.- A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships*. (2003). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2004a). Folk psychology and narrative practice. In M. White, *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life* (pp. 59-118). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2004b). Narrative practice, couple therapy and conflict dissolution. In M. White, *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life* (pp.1-41). Adelaide: Dulwich Centre Publications.