**Гневоголизм**

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук,

Моя новая клиентка, Лариса, рассказывает: " Мне почти 30 лет, работаю бухгалтером в солидной фирме. Вот уже три года я замужем, ребенку полтора года. И в течение последних двух лет с моим мужем, Виктором - ему 34 , творится что-то неладное. Он всегда был мирным и спокойным человеком, а теперь закатывает мне скандалы по пустякам: тапочки стоят не там, где он их поставил, ужин не разогрет, телевизионная программа лежит не на своем месте и т.п. Он кричит, руками размахивает, лицо становится красным, обзывает меня нецензурными словами ( чего за ним никогда не водилось!), изо рта летят брызги. Такая яростная вспышка продолжается не более 5 минут, потом он извиняется, становится очень ласковым и укладывает меня в постель, при этом Виктор переполнен какой-то чрезмерной сексуальной страстью. Половой акт длится долго, в двух, а то и трех позах, и эрекция у него гораздо сильнее, чем обычно - просто сексуальный гигант, монстр какой-то. Я ему не отказываю, но сама никакого удовольствия, естественно, не получаю, т.к. чувствую себя обиженной, особенно от нецензурщины, и ласковые слова мужа обиду не уменьшают. Кроме того, я не люблю заниматься сексом днем, сразу после работы, а именно так и получается.

В последнее время я прошу Виктора отложить секс до вечера, он неохотно соглашается, но вечером - если это вечер после его вспышки - тоже выглядит более активным, чем обычно. В сексе он очень ласков, но я и к вечеру не отхожу от обиды и подавленности - просто исполняю супружеский долг. Пригрозила мужу разводом, если он не прекратит свои вспышки ярости, но он этого не испугался, говорит, что и после развода никуда не уедет и " все равно будет со мной спать ! " Что же мне делать, как это все прекратить ? И мужа мне терять жалко - он ведь практически идеальный, много работает, по дому мне во всем помогает, ни в чем не отказывает, ребенка любит. И жить я так не могу: боюсь его вспышек… В сексе стала просто бесчувственной куклой, а ведь нам было так хорошо вместе. . ." В голосе Ларисы слышалось отчаяние, в глазах стояли слезы.

Я отправил клиентку домой, чтобы ее присутствие не смущало мужа, признававшего все приведенные женой факты и явно настроенного сохранить семью. Взяв с меня все возможные клятвы сохранить нашу беседу в тайне - прежде всего от Ларисы, Виктор был со мною откровенен. Он рассказал, что уже был женат - Лариса об этом не знает, ей он говорил, что просто постоянно встречался с девушкой. В первый свой брак он вступил в 22 года, только закончив вуз. Девушки его интересовали с подросткового возраста, влечение просто переполняло его, но с самых первых сексуальных опытов Виктор понял, что в интимной жизни у него серьезные проблемы: эрекция наступала медленно, была явно недостаточной, а через 4 - 5 минут фрикций просто исчезала - без семяизвержения. Несколько его подружек высказывали удивление и недовольство, а одна оказалась по-настоящему грубой и посоветовала Виктору "лечиться у специалиста". На обращение к врачу молодой человек никак не решался, покупал и пил какие-то препараты, эффекта от которых не было никакого. И женился - на скромной и любящей девушке - от отчаяния: думал, что регулярная интимная жизнь как-то поможет ему обрести мужскую силу.

Однажды Виктор вернулся с работы смертельно голодным: дел было столько, что не смог воспользоваться обеденным перерывом. Светлана ( первая жена ) заболталась с подружкой и не успела разогреть ужин. Виктор, обычно человек вежливый и сдержанный, на этот раз вспылил, громко кричал и даже выругался - и в этот момент ощутил сильную эрекцию. Забыв про голод, он немедленно уложил плачущую жену в постель и овладел ею. Эрекция длилась долго, не уменьшалась до самого семяизвержения, которое случилось минут через пятнадцать. Такого полового акта у Виктора никогда не было. Удивлению и радости Виктора не было предела. Поражена была и Све-та: слезы на ее глазах высохли, и она с изумлением и восторгом смотрела на мужа.

С тех пор Виктор часто прибегал к такому способу усиления потенции, и это всегда "срабатывало". Виктор заметил, что усиление эрекции сохранялось и на три, максимум четыре часа после его гневной вспышки, и иногда "откладывал" секс до вечера. В обычных же ситуациях эрекция по-прежнему оставалась вялой и исчезала довольно быстро. Любящая жена относилась к этому с пониманием. Виктор и радовался впервые обретенной потенции, и ощущал какое-то чувство вины перед женой: ведь он вынужден был ругать ее буквально из-за пустяков, и чем сильнее проявлял он свой гнев, тем более могучим мужчиной оказывался. Он старался быть со Светой максимально нежным и заботливым, как можно больше делать по дому, почти все продукты приносил в дом сам. Но через год терпению жены пришел конец, она заявила, что " пыталась приспособиться к Виктору ", но такая интимная жизнь ее не устраивает, и она попытается " начать свою жизнь сначала ".

Два года, проведенные Виктором в роли разведенного мужчины, оптимизма ему не прибавили: кричать на своих новых подруг, ругать их он не мог, а иначе в интимном плане он функционировал крайне скромно, на тройку, иногда с минусом. С Ларисой у него всё получалось получше, и он очень быстро сделал ей предложение. Но уже через год вынужден был воспользоваться знакомым приемом возбуждения…

**Лечение бранью**

Затевать ссоры, ругань, скандалы, чтобы вызвать у себя сексуальное возбуждение и достаточно сильную эрекцию - способ довольно распространенный. Механизм возбуждения здесь двойной, он состоит из двух компонентов. Первый из них - психологический: брань, ругань превращают жену в чужую, далекую и что важно - " плохую ", " гадкую " женщину, которая более желанна, близость с которой более привлекательна. Во-вторых, крики и ругань мобилизуют личность, вызывают быстрое увеличение выработки тестостерона - мужского полового гормона, что обеспечивает хорошую эрекцию. В сексологии существует даже такой метод лечения импотенции: мы показываем пациенту порнографические картинки, которые сопровождаются нецензурными словами и выражениями; потом мы предлагаем ему самому максимально резко выражаться при каждом появлении картинки. И у него возникает эрекция, часто довольно стойкая ! Использование бранных слов в предверии полового акта и в самом акте в нашей науке называют " синдром Нерона " - именно этот римский император пользовался таким приемом улучшения свой сексуальности.

Образ "гадкой женщины" - проститутки - для большинства мужчин является мощным сексуальным стимулом. В долгие подростковые годы, переполненные гиперсексуальностью, мы фантазировали ведь не о "порядочных" девочках ( их мы любили ! ), а о девочках вульгарных, доступных. За эти годы изначально единое влечение разделилось на два: любовное - к "порядочным" женщинам, сексуальное - к непорядочным, плохим, " гадким ". Этот феномен психоаналитики называют "комплексом Мадонны - Блудницы", "комплексом Святой и Шлюхи", существует еще несколько названий. Впервые раздвоение влечения на две составляющих: любовное и сексуальное - описал сам Зигмунд Фрейд почти сто лет назад, и с тех пор этому раздвоению ( схизису ) - важнейшему элементу мужской чувственности посвящено множество серьезных и глубоких психоаналитических исследований. У разных мужчин он выражен в разной степени, иногда - очень мощно: мужчина функционирует только с платными "труженицами секса" и совершенно ничего не может с любимой женой. У женщин этот феномен наблюдается гораздо реже и называется комплексом " Рыцаря и Негодяя ": любовное влечение направлено на Рыцаря, сексуальное - на Негодяя; в последнем предполагается сила и сексуальность.

Исследования Джона Литля, проведенные с помощью вживленных датчиков показали, что даже при коротком зрительном контакте с двумя стоящими у края дороги " труженицами секса " поступление тестостерона в кровоток за 5 минут увеличивается в полтора раза, а биоэлектрическая активность члена - в три ! Кстати, Литль и многие другие сексологи убеждены, что и сексуальная реклама, и стоящие у обочин "жрицы любви" бодрят водителей и положительно сказываются на качестве вождения ). К произнесению бранных слов прибегают ( конечно же, часто бессознательно !) многие мужчины, ощущающие снижение потенции. Собственная ругань превращает этих "троечников по сексу", а, говоря научным языком, гипосексуальных мужчин ( а их около 25 % ), в "отличников". Конечно же, способ этот подходит далеко не всем, но очень многим.

Гипосексуальность в большинстве случаев обусловлена относительной недостаточностью половых гормонов, прежде всего - тестостерона; его концентрация находится на нижней границе нормы. Мужчины с этой проблемой обречены - в сексуальном плане - на серое и невзрачное существование: в молодости - один половой акт два раза в неделю, эрекция далека от стопроцентной, повторный половой акт совершить не могут. Словом, и не импотенция, и не настоящая интимная жизнь. Большинство "троечников" со своей проблемой смиряются, быстро находят себе спутниц жизни и так никогда и не узнают, как выглядят настоящие интимные отношения. Известный американский сексолог Авода Оффит ( и многие другие ) полагают, что за ранними браками практически всегда скрывается гипосексуальность: стремление молодого мужчины в 21 - 22 года создать семью, по их мнению, должно вызывать настороженность специалистов. Мой многолетний опыт подтверждает этот тезис: убедившись, что свободные и разнообразные интимные отношения для них невозможны, они "уходят" в брак.

Меньшинство - к нему относится и Виктор - оказывается более удачливым: они ( чаще всего - случайно ! ) открывают для себя какие-то ситуации, какие-то обстоятельства, в которых они ощущают истинное сексуальное горение. Для большинства, как для моего клиента, это - вспышки гнева, для других - интимные отношения с профессионалкой, для третьих - так называемый " гостевой секс " ( с постоянной подругой вместе не живут, но регулярно встречаются ), для четвертых … Мы, специалисты, называем это явление " узкой аттрибуцией либидо "; термин не слишком благозвучный, но точный. У этих мужчин либидо - половое влечение и возбуждение - как бы " приписаны " к какой-то одной уникальной ситуации, к одной сцене, тогда как сексуально здоровые люди практически одинаково хорошо функционируют в самых разных ситуациях.

Скажу честно: несмотря на все успехи сексологии, достигнутые за последние годы, гипосексуальность лечится пока не очень эффективно: гормональная терапия дает временное улучшение, а метод " аттрибуции либидо " довольно сложен и далеко не всегда нам удается найти ту единственную сексуальную ситуацию, в которой чувственность клиента по-настоящему пробуждается.

Обнаружив, что вспышки гнева мощно усиливают эрекцию, мужчины устраивают такие вспышки часто; повод для них в супружеской жизни найти несложно. Нет в доме сахара, куда-то задевался журнал с программой передач - и он уже взрывается праведным гневом, он уже кричит, он уже обвиняет жену во всех грехах. Немедленно после такой вспышки или ближе к ночи он займется с женой сексом, будет наслаждаться близостью, на протяжение последующих дней всячески "замаливать" свою грубость, будет добрым, заботливым и ласковым - чтобы через неделю снова вспыхнуть приступом ярости. Психотерапевты называют такое состояние "гневоголизмом" - стойкой потребностью во вспышках гнева.

В последние годы, благодаря достижениям биохимии и электроники, стало возможным изучать состояние гневоголиков в реальной жизни, так сказать, " ин виво ". Микроскопические датчики вживляются в крупные вены, закрепляются на черепе ( под кожей ) и сообщают точную информацию о биохимических изменениях в организме человека, об электрической активности его мозга в режиме "он лайн", и все эти изменения немедленно фиксируются стоящим в квартире компьютером. Проделанные таким образом исследования показывают: во время гневной вспышки тестостерон увеличивается быстро и резко, в три - четыре раза. Усиливается электрическая активность определенных зон мозга, происходит прилив крови к органам малого таза и возникает выраженная эрекция. У большинства исследованных клиентов это повышение длилось недолго - около пятнадцати минут; у меньшинства ( примерно треть исследованных ) оно держалось до позднего вечера, примерно в течение четырех - пяти часов.

В собственно сексуальном поведении гневоголиков наблюдаются характерные черты: они избегают предварительных ласк, орального и анального секса, их эрекция требует контакта с влагалищем, которое поддерживает её теплом, влагой и особыми стимулирующими веществами, которые оно выделяет.

Сами гневоголики, как и большинство зависимых, вовсе не считают, что страдают невротическим расстройством: они искренне убеждены, что их вспышки ярости объясняются неправильным поведением жены, ее недостаточным вниманием, упущениями и т.п. "Если бы жена вела себя по-другому, - говорят они - я бы не взрывался гневом ! " А тот факт, что их крики и ругань нужны им для повышения влечения, они, как правило, категорически отрицают. Отрицание своей проблемы - анозогнозия - это симптом, характерный для всех зависимостей, для всех сексуальных психопатий, и у гневоголиков он выражен максимально. Знает ли гневоголик, что ради удовлетворения своей сексуальности он калечит и сексуальность своей жены, и её психику в целом, просто делает ее инвалидом ? Что он приносит здоровье жены в жертву своей извращенной сексуальности ? Или он считает, что действует ей во благо? Практически всегда - знает ! Но утешает себя мыслью, что ничего лучшего она и не заслуживает, к тому же он думает, что компенсирует ей расстройство психики заботой, вниманием, иногда - просто деньгами.

Тем более, что окружающие поддерживают его в этом убеждении: ведь с друзьями, коллегами по работе он идеально вежлив, и они никогда не поверят, что с женой он способен быть таким хамом. Все гневоголические сцены разыгрываются в тиши его квартиры, практически всегда - вечером, почти всегда - в отсутствие детей. Гневоголик проявляет фантастическое умение маскироваться: его вежливость и обходительность с друзьями, с коллегами по работе подчинены стремлению сделать виновной за все его вспышки жену: ведь с другими же он не вспыхивает ! А как замечательно он относится к ребенку, как много времени он ему уделяет, какой он замечательный отец… И это - тоже маскировка: если измученная жена все же от него твердо и бесповоротно уходит, он забывает о ребенке, как будто его или ее вовсе и не было, отказывается ему помогать, годами этого ребенка не видит.

Именно маскировка и является главной ловушкой для жертвы: если бы гневоголик бил жену, как это делают другие разновидности "домашних тиранов", это было бы отчетливо видно и ей самой, и окружающим. Но "сексу-альный разбойник", каким бы яростным в своей вспышке он ни бил, никогда не поднимет руку на жену: его словесные оскорбления и унижения сексом травмируют жертву гораздо сильнее, чем побои, а внешне совершенно не видны. Вторая составная часть ловушки - это его ласковость между двумя вспышками гнева: они создают у жертвы иллюзию, что периоды ярости могут закончиться, что семейная идиллия станет постоянной.

Но если вы глубоко изучите психику "домашнего тирана", подвергнете его исследованию с помощью "сыворотки правды" или гипноза, проведете психоаналитическое исследование, то вы обнаружите в его бессознательной сфере отрицательное отношение к женщинам в целом, мощный пласт недоверия, гнева и агрессии, направленой на весь прекрасный пол. Конечно, сформировался этот пласт в раннем детстве, во взаимоотношениях с матерью, которая воспринималась мальчиком как недостаточно ласковая, недостаточно теплая. Психологически гневоголизм состоит из двух компонентов: гипосексуальности и мизогинизма - неприязни к женщинам как к классу.

Но если жена - жертва все же собирается с силами и уходит ( к родителям, к друзьям ), он тут же превращается в "белого и пушистого", клянется, что никогда больше не повысит на нее голос, что никогда не будет настаивать на сексе после ссоры. За тридцать лет практики я никогда не видел, чтобы женщине удавалось уйти от гневоголика с первого раза; как правило, разворачивается долгая череда уходов и возвращений. Как я уже говорил, большинство женщин, придавленные хронической депрессией и находящиеся в расставленной им ловушке, не в силах решительно расстаться с ним и обрекают себя на "психологическую смерть".

И даже к 45 - 50 годам, когда сексуальность " домашнего тирана " постепенно исчезает и вспышки ярости больше не сопровождаются сексом, сами приступы гнева сохраняются.

Добавлю, что широко распространенное "домашнее тиранство" не всегда имеет сексуальную основу. Значительная часть " семейных агрессоров " грубы и жестоки с женами вовсе не для того, чтобы пробудить сексуальное возбуждение, а для того, чтобы добиться от них полного и беспрекословного подчинения. Это подчинение нужно им и для ощущения полной власти над партнершей, и для повышения самооценки, и для конкретных практических выгод: запуганная жена вынуждена смотреть сквозь пальцы и на его неучастие в домашних делах, в воспитании детей, и закрывать глаза на алкоголизацию. Гневоголики - лишь часть армии "домашних деспотов", но самая опасная их часть: унижая женщину, они одновременно требуют от нее секса, тем самым усиливая унижение.

**Жертвы домашних тиранов**

Не нужно быть психотерапевтом, чтобы понимать: ругань оказывает на жену тормозящее воздействие, часто просто парализует ее сексуальность, и столь желанная ранее близость превращается для нее в пытку. Большинство женщин по природе своей столь ранимы, их чувственность столь хрупка, что и меньшие обиды разрушают их способность наслаждаться сексом. Бранные слова препятствуют увлажнению половых органов, необходимой для полового акта лубрикации не происходит, наружные и внутренние мышцы генитального аппарата напрягаются, и ни о каком удовольствии от интимной жизни и речи идти не может. Нет ничего более вредного для чувственности женщины, чем вступать в половой акт неподготовленной, ненастроенной: по мнению авторитетных сексологов, достаточно четырех - пяти таких контактов, чтобы у женщины выработался стереотип напрягать мышцы половых органов и прекращать секрецию в начале интимной близости. Формируется так называемый "вторичный вагинизм", который без лечения не исчезнет.

Конечно же, жены гневоголиков страдают, умоляют мужей прекратить эти " сцены у фонтана ", впадают в глубокие и длительные депрессии. Но уйти от мужа им крайне трудно, в большинстве случаев - невозможно: гневоголик внушает жене мысль, что она - неудачница, неумелая и неумная, и только он может ее терпеть, а любой другой муж немедленно оставит. Вот они и держатся за скандального мужа, искренне полагая, что в его вспышках гнева в значительной степени виновата она сама: ведь со всеми другими людьми он вежлив и обходителен ! Депрессивная, серая, не получающая удовольствия от жизни, она влачит жалкое существование с мужем - агрессором, страдает множеством соматических заболеваний и рано умирает.

Если женам - жертвам гневоголика повезет, то они встретят мужчину, который восстановит их самоуважение, а часто и сексуальность. Как правило, они так измучены и так подавлены, что готовы откликнуться на внимание любого мужчины и завязать с ним интимные отношения. И хотя искалеченная их чувственность, как правило, не восстанавливается, они стараются быть хорошими любовницами.

Австралийский психотерапевт Ван Вельд многие годы посвятил изучению жен гневоголиков. В частности, он исследовал тех женщин, кто нашел в себе силы уйти от такого мужа - и установил, что их психическое и сексуальное здоровье восстанавливается крайне медленно. Несмотря на то, что внешние признаки депрессии исчезают через год - два, более глубокие ее проявления: заниженная самооценка, чувство вины, снижение интересов, безинициативность - длятся еще несколько лет. Сексуальность же восстановилась только у тех, кто лечился у специалистов: остальные оставались фригидными и не испытывали наслаждения в близости.

Психологи и психотерапевты разных стран разработали программы и техники лечения и гневоголиков, и их жертв. К сожалению, эффективность лечения оказывается крайне низкой: для гневоголика вспышки ярости - это единственный способ хоть как-то сексуально функционировать, испытать хоть какое-то сексуальное наслаждение, и отказаться от этих вспышек он не может. Со временем ( довольно быстро ) " домашний тиран " сам себя убеждает в том, что его жена - женщина с серьезными проблемами, и его гневные вспышки совершенно оправданы. "Любой другой мужчина на моем месте вел бы себя точно также, а то и более жестоко ! " - говорит гневоголик само-му себе и жене. Он видит, что жене не нравится заниматься любовью после его ругани, что она не наслаждается сексом, а мучается, что она стала вообще ненавидеть секс и давно воспринимает его как неприятную обязанность - но не хочет с этим считаться, не хочет считаться с ней.

Единственный способ, с помощью которого женщина может сохранить свое душевное здоровье - немедленно расстаться с ним, уйти от него в буквальном смысле как можно дальше ( хотя бы на другой конец города ). Да, ей трудно на это решиться, муж обещает ей никогда не повышать на нее голос, просит ему поверить " в последний раз ". Уходя, она теряет статус замужней женщины, дом, уют, доходы - часто обрекает себя на бедность. Но она восстанавливает и сохраняет свое здоровье, и через несколько месяцев ощущает такой душевный подъем, такое счастье - просто потому, что живет спокойно, не ожидая гневной вспышки. И она так благодарна психотерапевту, отошедшему от принципа недирективности и жестко настоявшему на этом уходе !

**Как помочь генвоголику?**

В лечении таких пациентов мы, специалисты, назначаем небольшие дозы тестостерона - гормона, отвечающего за эрекцию; этот препарат дает мужчине возможность начать половой акт без бранных слов. К сожалению, это лечение помогает далеко не всем: у многих имеет место недостаточная чувствительность к тестостерону, и эрекция усиливается лишь ненадолго.

При невысокой эффективности стимулирующего лечения ( помимо тестостерона, мы пробуем и другие, негормональные препараты ) единственным вариантом помощи остается подбор соответствующей партнерши. К счастью, существуют женщины, возбуждающиеся от брани, женщины, для которых половой акт на вершине ссоры является идеальным. Именно ссора, бранные слова в их адрес пробуждают в них яркое влечение, приводят к наслаждению близостью и оргазму. Да, это представительницы прекрасного пола с мазохистическими наклонностями; последние, как правило, не ограничиваются возбуждением от ругани, но включают в себя и "любовь к боли" ( или со временем разовьются до этого уровня ). За годы практики я не раз встречал гневоголиков, которые, как правило, после долгих поисков находили себе такую партнершу, женились на ней и жили " долго и счастливо ". На протяжение десятилетий психотерапевты полагали, что при всем том вреде, который наносит гневоголик жене ( чаще - женам, поскольку у него их бывает не менее двух ), он - человек вовсе не злобный, что нет в нём истинной агрессивности, истинного желания "согнуть ее в дугу". Его вспышка ярости всегда однократная и проходит через пять минут. Правда, этих пяти минут вполне достаточно, чтобы сделать жену психическим инвалидом до конца жизни… Но в последние годы, в результате новых данных об этом расстройстве, мы пересмотрели свои взгляды и окончательно причислили гневоголика к "сексуальным хищникам".

В последние годы жизнь гневоголиков стала легче: партнершу, а в перспективе - жену они теперь могут искать и по объявлениям в журналах "Знакомства", и в Интернете. Да и врачи-сексологи практически оставили идею изменить модус поведения гневоголика и стараются подыскать ему соответствующую партнершу среди своих клиенток.