

Я хочу.
Я могу.
Я согласен



Со Хэджин

Со Хэджин

Я хочу. Я могу. Я согласен

<https://litres.ru/74296699>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы любим думать, что сначала принимаем решение, а потом действуем. Иногда всё наоборот: тело уже сказало «нет», рот произнёс «конечно», а мозг срочно сочиняет объяснение, почему это было разумно.

«Я хочу. Я могу. Я согласен» книга о маленькой биологии большой человеческой путаницы.

Почему мы соглашаемся, когда не хотим? Почему просьба кажется угрозой, отказ отвержением, а собственное желание почти нарушением общественного порядка? Почему человек способен управлять компанией, но теряется от вопроса: «А чего хочешь ты?»

Книга учит различать три вещи: желание, возможность и согласие.

И обнаруживается неприятное: многие наши «добрые поступки» - это страх конфликта, потребность быть нужным или привычка предавать собственные границы.

Хорошая новость: честность начинается с нескольких слов.

Хочу. Не хочу. Могу. Не могу. Стоп.

Удивительно сложный набор для взрослого примата.

Содержание

Четыре положения, в которых мы путаемся	19
О праве хотеть	36
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Со Хэджин

Я хочу. Я могу. Я согласен

Первое

слово: «могу»

Есть люди, которые легко говорят, чего они хотят. По крайней мере, так кажется со стороны. Они быстро выбирают еду в кафе, знают, куда хотят поехать летом, не мучаются перед полкой с рубашками, спокойно говорят: «Мне сюда», «Мне вот это», «Нет, не надо».

А потом доходишь с ними до простого человеческого обмена, где надо попросить что-то для себя или согласиться сделать что-то для другого, и вся эта уверенность куда-то исчезает. Человек, который пять минут назад мог спорить с официантом о степени прожарки, вдруг не может ответить на вопрос: «Как тебе будет хорошо?»

Он улыбается. Чешет затылок. Говорит: «Да мне нормально как угодно».

Я долго принимал эту фразу за вежливость. Потом стал слышать в ней совсем другое. Не всегда, конечно. Иногда человеку и правда всё равно. Но чаще за словами «как угодно» прячется не спокойствие, а растерянность. Человек не знает, что ему можно выбирать. Или знает умом, но тело в это не верит.

В прошлой главе я говорил о двух предложениях. Одно

звучит так: «Как ты хочешь, чтобы я прикоснулся к тебе?» Второе: «Как ты хочешь прикоснуться ко мне?» На бумаге всё просто. В жизни эти вопросы, если задать их не между делом, а по-настоящему, поднимают со дна столько старых привычек, что иногда становится неловко уже на первой минуте.

Мне понадобилось время, чтобы понять: трудность не в самих вопросах. Трудность в том, что мы плохо различаем два внутренних движения. Первое: «я хочу». Второе: «я могу».

И вот тут начинается работа, без которой разговор о согласии превращается в красивую вывеску.

«Я хочу» звучит ярче. Оно сразу требует внимания. У него есть вкус, тепло, напор, иногда стыд. Человек хочет, чтобы его обняли. Хочет посидеть в тишине. Хочет положить голову кому-то на колени. Хочет потрогать чужую ладонь, потому что она тёплая и широкая. Хочет, чтобы его оставили в покое.

«Я могу» тише. Оно не всегда про восторг. Иногда оно про щедрость. Иногда про простое согласие. Иногда про спокойное: «Да, я готов». Не потому что мне это самому сейчас нужно, а потому что тебе это нужно, и я могу дать это без внутреннего скрипа.

Вот тут многие путаются.

Мы привыкли думать, что если человек что-то делает, значит он это даёт. А если с человеком что-то делают, значит он

получает. Это удобно для речи, но плохо для жизни. В жизни бывает иначе. Я могу гладить твою руку, потому что ты попросила и тебе это приятно. Тогда я делаю действие и даю подарок. А могу гладить твою руку потому, что мне хочется почувствовать её форму, тепло, сухость кожи, маленькие косточки под пальцами. Тогда я делаю действие, но подарок получаю я. Ты в этот момент даёшь мне доступ к себе.

Снаружи картинка почти одна и та же. Рука движется по руке. Но внутри это две разные вселенные.

Если не различать их, начинаются странности. Человек делает вид, что получает, хотя на самом деле терпит. Или делает вид, что даёт, хотя на самом деле пытается получить подтверждение, что он хороший. Или говорит «мне приятно», хотя приятно не сама вещь, а то, что другой человек наконец доволен.

Это тонкие места. На них не хочется смотреть. Там быстро всплывают обида, вина, раздражение, усталость.

Я помню одну пару. Он очень гордился тем, что умеет заботиться. Она говорила, что он действительно заботливый. На первом разговоре они оба выглядели почти образцово. Он приносит чай, укрывает пледом, предлагает массаж, заранее угадывает, что ей нужно. Она благодарит, улыбается, говорит: «Он у меня хороший».

Потом мы сделали маленькое упражнение. Я попросил его не предлагать ничего самому, а только спросить: «Чего ты хочешь?» И ждать ответа. Не подсказывать. Не спасать. Не

заполнять паузу.

Пауза была длинная.

Она сначала сказала: «Не знаю». Потом рассмеялась. Потом разозлилась. Не на него даже, а на саму ситуацию. Наконец сказала: «Я хочу, чтобы ты сел рядом и ничего не делал».

Он растерялся так, будто его попросили уйти.

Для него забота была действием. Если он не делал, он будто исчезал из отношений. А для неё самым желанным на тот момент было его спокойное присутствие без попытки улучшить ей жизнь. Он хотел дать. Она хотела получить. Но его способ давать не совпадал с тем, что она хотела получить. И пока они оба называли это заботой, никто не мог увидеть, где именно они расходятся.

Слово «забота» вообще часто мешает. Оно слишком хорошее. Под него можно спрятать контроль, тревогу, привычку быть нужным, страх отказа, желание благодарности. Можно спрятать и настоящую щедрость. Поэтому одно слово ничего не решает. Надо смотреть, кто чего хочет и кто на что согласен.

Мне нравится простая проверка. Когда я что-то делаю для другого, я могу спросить себя: «Если он не обрадуется, я всё равно буду считать, что дал это свободно?»

Если ответ нет, значит я, скорее всего, не только давал. Я хотел что-то получить. Может быть, благодарность. Может быть, подтверждение своей важности. Может быть, власть над ситуацией. Ничего преступного в этом нет. Мы люди, а

не отшлифованные статуи. Но если я этого не замечаю, я начинаю предъявлять счёт за подарок, который вроде бы был добровольным.

«Я же для тебя старался».

Эта фраза часто означает: «Я не спросил, чего ты хочешь, сделал то, что сам счёл правильным, а теперь хочу, чтобы ты оплатил моё напряжение благодарностью».

Жёстко звучит. Зато узнаваемо.

Есть и другая сторона. Человек соглашается на то, чего не хочет, и называет это любовью, терпением, зрелостью. Он говорит: «Да ничего страшного». Потом ещё раз. Потом ещё. Через месяц в нём уже стоит тихая злость. Через год он смотрит на другого как на должника, хотя тот, может быть, и не знал, что берёт в долг.

Когда мы не говорим о своих пределах, мы часто начинаем обвинять других в том, что они их не угадали.

Пределы не делают нас жадными. Они делают подарок настоящим.

Если я говорю: «Я могу посидеть с тобой полчаса, но потом мне нужно уйти», в этих полчаса может быть много тепла. Если я молчу и сижу два часа, хотя внутри уже давно хочу домой, я вроде бы даю больше, но качество этого «больше» становится хуже. В какой-то момент я уже не с тобой. Я сижу рядом со своей обидой и изображаю щедрость.

Мне часто возражали: «Но разве любовь не требует выйти за свои пределы?»

Иногда требует усилия. Конечно. Встать ночью к ребёнку, когда хочется спать. Поехать к больному другу. Выслушать близкого, хотя день был тяжёлый. Жизнь не состоит из приятных упражнений по самопознанию. Но даже в таких ситуациях есть разница между живым выбором и автоматическим самоуничтожением.

Живой выбор звучит так: «Мне трудно, но я выбираю это сделать». Автоматическая жертва звучит иначе: «У меня нет права не сделать».

В первом случае человек остаётся внутри своего поступка. Во втором он исчезает, а потом, очень вероятно, вернётся в виде претензии.

Я не сразу понял, насколько много наших бед начинается с того, что мы не умеем говорить «могу» честно. Мы говорим «да», когда внутри «не знаю». Говорим «конечно», когда внутри «только недолго». Говорим «мне приятно», когда внутри «я боюсь тебя расстроить». Потом удивляемся, что близость утомляет.

Близость утомляет не потому, что люди слишком близко. Она утомляет, когда рядом с другим человеком приходится всё время предавать собственные сигналы.

В упражнениях это видно быстро. Один спрашивает: «Как ты хочешь, чтобы я прикоснулся к тебе?» Другой просит, допустим, помассировать плечи. Тот, кто спрашивал, сразу начинает делать, хотя его лицо уже сжалось. Я останавливаю и спрашиваю: «Ты правда можешь это дать?»

Он отвечает: «Ну, он же попросил».

Я снова спрашиваю: «А ты можешь?»

И тут человек смотрит на свои руки, на партнёра, на пол. Иногда говорит: «Могу, но не так долго». Иногда: «Могу, если не плечи, а ладони». Иногда: «Нет, сейчас не могу». После этого в комнате становится легче. Не всегда приятнее, но легче. Потому что появляется правда.

Правда не всегда удобна, зато она экономит силы.

Когда человек слышит отказ, у него тоже поднимается многое. «Меня не хотят». «Я слишком много попросил». «Лучше больше не просить». Вот почему важно различать отказ от отвержения. Если я говорю: «Я не могу гладить тебе плечи сейчас», это не значит: «Ты мне неприятен». Это значит ровно то, что сказано. Я не могу гладить плечи сейчас.

Иногда, конечно, за отказом стоит и нежелание быть рядом. Но мы слишком часто смешиваем всё в одну кучу и поэтому боимся любой границы. Нам кажется, что граница разрушит связь. На практике без границы связь становится мутной. Никто не знает, где добровольность, а где уступка. Никто не понимает, за что потом прилетит обида.

Согласие держится не на слове «да». Оно держится на возможности сказать «нет» и остаться человеком.

Если «нет» запрещено, «да» ничего не стоит.

Это видно даже в малом. Попробуйте попросить близкого человека о чём-то простом и заранее скажите: «Ты правда можешь отказаться». Не тем голосом, которым говорят «от-

кажись, и я всё пойму про наши отношения», а обычным. Спокойным. Дай человеку место для отказа. Иногда только тогда он сможет согласиться по-настоящему.

Я однажды просил знакомого помочь мне с переездом. Уже набрал сообщение: «Можешь в субботу?» Потом стёр и написал иначе: «Я ищу помощь на пару часов в субботу. Если у тебя есть силы и время, буду рад. Если нет, всё нормально».

Он ответил: «Могу час утром. Больше не вывезу».

Раньше я бы, может быть, расстроился. Час мало. Но тот час был лёгким. Он пришёл, помог, ушёл без чувства, что его выжали. Я не считал его обязанным остаться. Никто не изображал героя. Хороший обмен часто выглядит именно так: не грандиозно, а чисто.

В телесных практиках это ощущается ещё яснее, потому что тело хуже умеет врать. Можно улыбнуться и сказать «да», но плечи поднимутся, дыхание станет мелким, живот сожмётся. Не надо превращать это в допрос тела, будто оно всегда выдаёт окончательную истину. Иногда мы волнуемся и от хорошего. Но тело даёт сведения, которые стоит слушать.

Когда человек говорит «да», а всё в нём отступает назад, я не спешу считать это согласиём. Я скорее предложу остановиться и уточнить: «Что именно тебе подходит? Что нет? Может быть, меньше? Может быть, не сейчас?»

Многие в такие моменты вздыхают с облегчением. Их не

заставили защищаться. Им просто вернули право настроить ситуацию под себя.

Это право кажется маленьким, пока его нет.

Мы привыкли жить в больших словах: любовь, доверие, близость, свобода. Но часто всё решается в мелкой настройке. Чуть медленнее. Не здесь, а здесь. Не ладонью, а кончиками пальцев. Не десять минут, а две. Не сегодня. Да, но с открытыми глазами. Нет, но можно рядом посидеть.

Кому-то это кажется занудством. «Зачем всё так проговаривать? Где спонтанность?»

Я понимаю это сопротивление. Мне самому не нравится превращать живое общение в переговоры по регламенту. Но дело не в том, чтобы всю жизнь ходить с блокнотом и фиксировать каждое движение. Дело в том, чтобы научиться различать. Когда различие появляется, слов нужно меньше. Люди быстрее чувствуют, где они находятся. Спонтанность становится не меньше, а безопаснее.

Хорошая импровизация не возникает из хаоса. Музыкант может свободно играть, потому что слышит тональность, ритм, партнёров. В отношениях похоже. Чем яснее мы слышим своё «хочу» и своё «могу», тем меньше приходится угадывать и спасаться.

Здесь есть ещё одна неприятная правда. Иногда мы не спрашиваем другого о его пределах не потому, что забыли, а потому что боимся ответа. Нам удобнее не знать. Если я спрошу: «Ты правда хочешь?», человек может сказать:

«Нет». Если я спрошу: «Ты можешь это дать?», он может сказать: «Не могу». Тогда придётся встретиться с реальностью, а фантазия приятнее.

Но близость с фантазией быстро становится одинокой.

Я могу воображать, что другой рад меня слушать, рад помогать, рад терпеть мои привычки, рад быть доступным. Могу годами жить в этом удобном тумане. Потом вдруг выяснится, что он давно устал. И тогда я скажу: «Почему ты раньше не говорил?» Это будет справедливый вопрос. Но рядом с ним будет другой: «А хотел ли я слышать?»

Согласие создают двое. Один говорит о желании. Второй говорит о возможности. Потом они ищут место, где эти две вещи встречаются.

Иногда они не встречаются. Это не провал. Это тоже ясность.

Ты хочешь, чтобы я был рядом весь вечер, а я могу только час. Ты хочешь тишины, а мне нужно поговорить. Ты хочешь прикосновения, а я сейчас не хочу, чтобы меня трогали. Ты хочешь взять мою вещь, а я не готов её дать. Мы можем расстроиться. Можем договориться о другом. Можем признать, что сейчас не совпали.

Несовпадение не обязательно разрушает отношения. Гораздо чаще их разрушает требование делать вид, что совпадение есть.

В упражнениях я предлагаю начинать с очень простых вещей именно поэтому. Не надо сразу проверять самые болез-

ненные места. Возьмите ладонь. Плечо. Волосы. Камень на столе. Три минуты. Меньше пафоса, больше внимания. Чем проще действие, тем легче заметить, что на самом деле происходит.

Один человек просит: «Погладь мою руку». Другой проверяет: «Я могу это сделать?» Не «должен ли я», не «буду ли я хорошим, если соглашусь», не «обидится ли он, если я откажу». А просто: могу ли я дать это сейчас с открытым сердцем? Или хотя бы без внутреннего насилия?

Фраза «с открытым сердцем» может звучать слишком красиво. Я сам к ней отношусь осторожно. На практике она означает довольно простую вещь: я не буду потом наказывать тебя за то, что сам согласился.

Если я уже в момент согласия чувствую, что потом выставлю счёт, лучше остановиться.

Иногда достаточно изменить размер подарка. Не «я не буду помогать», а «я могу помочь двадцать минут». Не «не прикасайся ко мне», а «можно, но не к шее». Не «я не хочу слушать», а «я хочу слушать, но завтра, сегодня я пустой». Мы часто видим только два варианта: полное согласие или полный отказ. Между ними есть много честных форм.

Эти формы и есть взрослая щедрость.

Детская щедрость хочет быть бесконечной. Она мечтает, что если я люблю, то смогу всё. Взрослая щедрость знает: я человек. У меня есть силы, время, тело, страхи, усталость, желания, пределы. Я могу дать только то, что могу дать. Зато

если я это даю, ты можешь на это опереться.

С людьми, которые знают свои пределы, сначала бывает непривычно. Они не всегда удобны. Они могут отказать. Могут попросить яснее. Могут остановить посреди действия. Но рядом с ними постепенно появляется доверие. Их «да» становится плотным, потому что в нём слышно право на «нет».

С людьми, которые всегда согласны, наоборот, сначала легко. Они милые. Они не спорят. Они подстраиваются. Потом рядом с ними начинаешь тревожиться. А правда ли им подходит? Не копится ли там что-то? Не придётся ли мне потом отвечать за то, о чём я не знал?

Постоянное согласие без выбора перестаёт быть добротой. Оно становится туманом.

Я не говорю, что надо подозревать каждого доброго человека в скрытой обиде. Есть люди, которым правда многое легко дать. Есть щедрые от природы. Есть те, кто получает радость от служения, помощи, заботы. Прекрасно. Вопрос не в количестве отдачи. Вопрос в свободе.

Свободный человек может дать много. Несвободный может дать даже больше, но рядом с его подарком будет лежать невидимая квитанция.

Когда мы начинаем разделять «хочу» и «могу», меняется не только прикосновение. Меняется разговор, работа, дружба, семья. Становится видно, где мы просим, а где требуем. Где помогаем, а где покупаем любовь. Где соглашаемся, а где

сдаёмся. Где отказываем, а где наказываем отказом.

Я видел, как люди впервые произносили простую фразу: «Я не хочу». И сами пугались её. Будто из них вышло что-то грубое. Потом добавляли: «Но я могу вот так». И лицо у партнёра не рушилось. Небо не падало. Отношение не заканчивалось. Наоборот, появлялось больше места.

Я видел и обратное. Человек впервые говорил: «Я хочу». Не намёком, не через шутку, не через «если тебе не трудно». Просто: «Я хочу, чтобы ты подержал мою руку». И другой отвечал: «Да, могу». Ничего особенного снаружи. Две руки. Три минуты. Но у первого человека глаза становились мокрыми.

Почему? Потому что быть принятым в своём желании непривычно. Мы часто умеем заслуживать, угадывать, быть полезными, терпеть. А просто хотеть и получить ответ без унижения умеем хуже.

И тут снова нужна осторожность. Желание не даёт права. Если я хочу, это ещё не значит, что другой обязан. Желание только показывает направление. Оно говорит: «Вот куда тянется моя жизнь». Дальше я встречаю другого человека, у которого тоже есть жизнь, тело, выбор.

На этой встрече и возникает согласие. Не во мне одном и не в другом одном. Между нами.

Мне нравится думать о подарке не как о вещи, а как о направлении. Подарок движется от того, кто может дать, к тому, кто хочет получить. Иногда вместе с действием. Ино-

гда против действия. Если я массирую тебе плечи по твоей просьбе, действие и подарок идут в одну сторону: от меня к тебе. Если ты позволяешь мне почувствовать твою руку, действие идёт от меня к тебе, а подарок от тебя ко мне. Это простое различие многое расставляет по местам.

В первом случае мне надо следить, не начинаю ли я делать по-своему вместо того, что ты попросил. Во втором тебе надо следить, правда ли ты готов дать мне доступ к себе. В обоих случаях у каждого есть работа. Не тяжёлая, но честная.

У получающего подарка работа такая: знать или искать, чего он хочет, и уважать пределы того, кто даёт.

У дающего работа такая: слышать желание другого и не бросать свои пределы под ноги ради красивого «да».

Если убрать первую часть, получающий становится пассивным и ждёт, что его угадают. Если убрать вторую, он становится захватчиком. Если дающий забывает желание другого, он начинает причинять добро. Если забывает свои пределы, он превращает подарок в жертву.

Все четыре ошибки знакомы почти каждому.

Я делал их все. Иногда в один день.

Поэтому мне не нравится говорить об этом с высоты. Здесь нет деления на развитых и неразвитых. Есть навыки, которые мы тренируем или не тренируем. Большинство из нас выросло в среде, где желания детей то высмеивали, то игнорировали, то путали с капризами. Где взрослые сами не умели говорить о пределах без злости. Где «нет» часто озна-

чало наказание, а «да» часто означало покорность. Неудивительно, что теперь простые вопросы вызывают столько шума внутри.

Но хорошая новость в том, что навык возвращается через практику. Не через большие разговоры о правильной жизни, а через маленькие точные опыты.

Спросить.

Подождать.

Почувствовать ответ.

Уточнить.

Согласиться или отказать.

Сделать только то, о чём договорились.

Остановиться, если что-то изменилось.

Снова сказать правду.

Это не выглядит величественно. Зато работает.

В следующем шаге мы начнём видеть, что из сочетания двух простых различий появляются четыре разных положения. Кто действует? Для кого это? Эти два вопроса создают карту, которая сначала кажется странной, а потом помогает узнавать себя в самых обычных сценах.

Пока достаточно одного. В следующий раз, когда вы скажете «да», задержитесь на секунду и спросите себя: «Я хочу это или я могу это?»

Оба ответа хороши.

Плохо только не знать, какой из них сейчас говорит.

Четыре положения, в которых мы путаемся

Есть простая вещь, которую я слишком долго не мог ухватить. Один человек что-то делает. Другой человек это принимает на себе. Кажется, тут всё понятно. Один активен, другой пассивен. Один даёт, другой получает. Так обычно и говорят. Потом начинаешь смотреть внимательнее, и привычная картина расползается. Оказывается, действие само по себе почти ничего не объясняет. Надо спросить другое: для кого это происходит?

Этот вопрос неприятно точный. Он снимает с нас удобную мутность. Можно гладить чью-то ладонь и быть занятым вовсе не этим человеком, а собой. Можно сидеть тихо, ничего не делать, и при этом дарить другому редкую возможность. Можно делать много и не давать почти ничего. Можно лежать с закрытыми глазами и трудиться больше всех в комнате, потому что приходится просить, выбирать, уточнять, останавливаться, снова просить.

Когда я начал видеть это в живых ситуациях, мне стало странно слушать обычные разговоры о близости. Мы говорим: он умеет давать. Она плохо принимает. Я слишком много отдаю. Мне трудно брать. Эти фразы звучат понятно, пока не спросишь: кто именно действует и кому это нужно? После

этого привычные слова перестают помогать. Они больше похожи на старые коробки, куда мы складывали разные предметы только потому, что они были примерно одного размера.

Мне понадобилось время, чтобы перестать сердиться на эту путаницу. Она не глупая. Она человеческая. Мы с детства видим мир через действие. Кто моет посуду, кто несёт сумку, кто обнимает, кто звонит первым, кто уступает место. Действие видно. Намерение видно хуже. А кому служит действие, иногда не видно никому, даже тому, кто его совершает.

Вот женщина просит мужа почесать ей спину. Он чешет. Всё просто: он делает, она принимает. Но если он чешет так, как ему нравится чесать, быстро, уверенно, с видом мастера, а она терпит и думает, как бы не обидеть, то что там происходит? Внешне он даёт. На деле он занят своим представлением о себе. Внешне она получает. На деле она отдаёт ему своё терпение, своё молчание, своё тело на эти три минуты. Потом оба могут сказать, что ничего плохого не было. И правда, ничего страшного. Только внутри остаётся маленькая усталость. Её обычно не замечают.

Или другой случай. Мужчина просит: можно я просто подержу твою руку и посмотрю, какая она тёплая? Женщина слушает себя и говорит: можно, только не пальцы, ладонь. Он держит её ладонь, медленно, без задачи сделать ей приятно. Он наслаждается тем, что ощущает. Она не лежит безвольной вещью. Она внимательно следит за своим согласи-

ем. Ей может быть приятно, может быть спокойно, может быть немного неловко. Но дар здесь идёт от неё к нему. Она даёт доступ. Он получает этот доступ. Хотя именно он действует.

Если смотреть только на руки, всё перепутаешь. Если смотреть на дар, становится яснее.

Я называю даром не красивый жест и не благородную позу. Дар появляется там, где один человек временно отодвигает своё первое желание и идёт навстречу желанию другого, не теряя при этом себя. Не продаёт себя за благодарность. Не терпит в надежде, что потом ему возместят. Не угадывает, как хороший ученик. А честно говорит: вот это я могу, вот это не могу, вот здесь я согласен, вот здесь остановимся.

Там, где есть такой дар, появляется свобода. Небольшая, земная, иногда смешная. Не свобода из плакатов. Свобода сказать: да, вот так. Нет, не так. Подожди. Можно сильнее. Можно я сам? Я передумал. Мне нравится. Мне не нравится. Давай закончим. Эти простые фразы, как ни странно, многим даются тяжелее красивых признаний.

Когда соединяешь два вопроса, кто действует и кому это нужно, получается четыре положения. Их можно нарисовать как круг, можно как таблицу, можно вообще не рисовать. Важно не изображение. Важно почувствовать разницу. Я могу действовать для тебя. Я могу действовать для себя. Я могу быть тем, на ком действует другой, и это будет для меня. Я могу быть тем, на ком действует другой, и это будет для него.

Четыре положения. В жизни мы переходим между ними сотни раз за день. Проблемы начинаются не потому, что какое-то из них плохое. Проблемы начинаются, когда мы не знаем, где находимся, или делаем вид, что находимся в одном месте, а на самом деле давно в другом.

Первое положение знакомо всем: я делаю для тебя. Ты просишь меня налить чаю, я наливаю. Ты просишь обнять тебя за плечи, я обнимаю. Ты говоришь, что тебе хочется тишины, и я выключаю музыку. Здесь моя радость не в том, что я реализую свой замысел. Моя радость в том, что я могу быть полезен тебе именно так, как тебе нужно. Не как я придумал. Не как меня учили. Не как в кино. А как ты попросила.

Это место часто считают самым правильным. Быть хорошим, внимательным, щедрым, заботливым. В нём много красоты. Но в нём же много ловушек. Самая частая: я делаю вид, что служу тебе, а сам добываю себе подтверждение, что я хороший. Тогда мне уже не всё равно, что ты чувствуешь. Мне нужно, чтобы ты почувствовала именно то, что подтвердит мою роль. Расслабилась. Улыбнулась. Сказала: как хорошо. Если ты молчишь, я тревожусь. Если ты просишь иначе, я обижаюсь. Если ты говоришь стоп, я слышу не твой предел, а критику в свой адрес.

Мне потребовалось много раз увидеть это у себя, прежде чем я перестал считать такую обиду чем-то благородным. Она не благородная. Она просто показывает, что я забрал действие обратно себе. Формально я всё ещё делаю для дру-

гого. Внутри я уже работаю на свою картинку.

Настоящее действие для другого требует более простой и более трудной вещи: узнать, что ему нужно. Иногда человек сам не знает. Тогда искусство не в том, чтобы нажать на него сильнее. Искусство в том, чтобы не торопиться. Можно спросить: мягче или сильнее? Здесь или выше? Хочется продолжать или сменить? А иногда лучше просто остановиться и дать человеку время понять, что он вообще имеет право выбирать.

Я видел, как люди смущаются от одного такого права. Взрослый человек сидит на стуле, ему предлагают выбрать, как прикоснуться к его руке, и он краснеет, будто его поймали за чем-то неприличным. Не потому что просьба неприличная. А потому что просьба выводит наружу старую привычку: не хотеть слишком явно, не занимать много места, не быть неудобным. Тогда он выбирает что-нибудь скромное. Что угодно, лишь бы не сказать прямо: вот это я хочу.

Если я в положении служения и вижу перед собой такое смущение, моя задача не в том, чтобы спасти человека от него. И не в том, чтобы угадать за него. Моя задача проще: не торопить, не давить, не подменять его выбор своим. Быть готовым дать то, что я правда могу дать. И быть готовым не давать, если я не могу. Да, отказ тоже часть щедрости. Без отказа щедрость быстро превращается в долг, а долг потом мстит.

Умение говорить нет в этом положении почему-то пугает

людей. Кажется, будто если я отказываю, я уже не добрый. Но если я не знаю своего нет, моё да становится ненадёжным. Сегодня я соглашусь, завтра буду раздражаться, послезавтра начну избегать близости, потому что рядом с тобой от меня слишком многого хотят. Хотя, если честно, никто не знал, сколько с меня можно просить. Я сам этого не сказал.

Второе положение труднее объяснить, хотя дети знают его отлично. Я действую для себя. Я трогаю кору дерева, потому что мне хочется почувствовать её пальцами. Провожу рукой по прохладной простыне. Беру чашку двумя ладонями, когда она горячая. Никто от этого не становится моим проектом. Я просто получаю удовольствие через своё действие.

С людьми это положение быстро обрастает подозрениями. Можно я потрогаю твои волосы? Можно я положу руку тебе на спину и почувствую, как ты дышишь? Можно я рассмотрю линию твоей ладони? Слова звучат непривычно, потому что мы сразу боимся: а не слишком ли это? Не эгоистично ли? Не опасно ли? Не будет ли это похоже на пользование человеком?

Опасность появляется не от желания. Опасность появляется, когда желание перестаёт спрашивать разрешения. Желание само по себе чистое, как голод или любопытство. Оно может быть нежным, смешным, странным, сильным. Вопрос в том, что я делаю с ним рядом с другим человеком. Если я беру без согласия, я нарушаю. Если я спрашиваю и слышу ответ, я остаюсь в контакте.

Многим трудно действовать для себя именно потому, что они знают только две крайности. Либо отказаться от своего желания и быть хорошим. Либо прорваться и взять, пока не отняли. Между этими крайностями есть взрослая середина: попросить. Не намекнуть. Не изобразить случайность. Не подвести человека к нужному ответу. Попросить и выдержать любой ответ.

Это место я считаю одним из самых важных. Человек, который умеет просить и слышать нет, становится безопаснее. Не слабее, а безопаснее. Он уже не вынужден воровать маленькие куски желаемого, прятать их в шутку, в случайное касание, в заботу, в полезный совет. Он может сказать: мне хочется вот этого. Можно? И если нельзя, он остаётся живым. Ему неприятно, может быть стыдно, может быть обидно, но он не рассыпается и не нападает.

В положении, где я действую для себя, есть большая радость рук. Руки перестают быть инструментами, которые должны что-то исправить, доставить, доказать, вылечить, возбудить, успокоить. Они начинают чувствовать. Это звучит почти глупо, пока не попробуешь. Положи ладонь на ткань и не делай с тканью ничего. Не оценивай её. Не называй. Не думай, хорошая она или дешёвая. Просто почувствуй. Через минуту, если не торопиться, ладонь как будто просыпается.

С человеком это может быть очень нежно. Не потому что происходит что-то сложное, а потому что наконец-то

нет задачи. Я не стараюсь быть умелым. Не веду другого к правильной реакции. Не изображаю щедрость. Я чувствую то, что мне позволили почувствовать. И чем яснее разрешение, тем спокойнее удовольствие. Без разрешения любое удовольствие начинает пахнуть кражей. С разрешением оно становится подарком.

Третье положение обычно называют получением: другой действует для меня. Меня обнимают так, как я попросил. Мне массируют плечо именно там, где ноет. Мне читают вслух, потому что я хочу слушать. Это кажется приятным местом, но на практике оно часто оказывается самым уязвимым.

Чтобы быть здесь по-настоящему, надо знать, чего я хочу. Не примерно. Не что мне не противно. Не что будет удобно предложить. А чего я правда хочу сейчас. У многих на этом месте внутри пустота. Человек слышит вопрос и начинает искать не желание, а допустимый ответ. Что не слишком нагло? Что не поставит другого в трудное положение? Что будет выглядеть нормально? Что он, наверное, и так хотел бы сделать?

Так мы незаметно меняем получение на обслуживание. Нас спросили о нас, а мы начинаем заботиться о спрашивающем. Он ещё ничего не сделал, а мы уже подстраиваемся. Потом удивляемся, что не чувствуем насыщения. Откуда ему взяться? Мы так и не дали себе быть тем, для кого это происходит.

Я узнаю это место по фразе: да нормально. Нормально почти никогда не означает хорошо. Иногда оно означает: я не знаю, как попросить лучше. Иногда: я не хочу создавать трудностей. Иногда: я давно привык довольствоваться тем, что дают. Иногда: мне страшно узнать, что я хочу, потому что вдруг мне откажут. В любом случае за словом нормально стоит некое приглушение. Как будто человек сделал звук тише ещё до того, как музыка началась.

Просить точно нелегко. Просьба открывает нас. Пока я молчу, я могу сохранить видимость независимости. Пока мне всё подходит, меня нельзя ранить отказом. Но как только я говорю: погладь меня медленнее, пожалуйста, вот здесь, я показываю не только спину или руку. Я показываю свою зависимость от ответа. Другой может согласиться, может не согласиться. И это знание делает просьбу живой.

Здесь важно не перепутать точность с требовательностью. Точность не обязана быть жёсткой. Можно просить мягко. Можно искать вместе. Можно сказать: я пока не знаю, давай попробуем так, а я буду говорить. Можно смеяться, ошибаться, менять решение. Получение не требует царского тона. Оно требует честного внимания к себе.

Удивительная вещь происходит, когда человек наконец просит именно то, что хочет, и другой спокойно соглашается. Тело иногда реагирует раньше ума. Плечи опускаются. Лицо становится моложе. Человек будто впервые за долгое время перестаёт держать оборону. Потом могут прийти слё-

зы, смех, неловкость. Не потому что прикосновение было великим. А потому что внутренний порядок изменился: моё желание было услышано и не разрушило связь.

Четвёртое положение самое тихое и поэтому часто остаётся незамеченным. Другой действует на мне для себя. Я позволяю ему почувствовать мою руку, положить голову мне на колени, рассмотреть шрам на моём плече, если я согласен. Я не получаю здесь главный дар. Я его даю. Даром становится доступ ко мне.

Для многих это звучит опаснее, чем предыдущее. Быть тем, на ком что-то делают, и при этом помнить, что это для другого. Внутри сразу поднимаются старые вопросы: а если он захочет больше? а если мне станет неприятно? а если я не смогу остановить? а если он обидится? Эти вопросы не надо высмеивать. Они разумные. Тело не обязано расслабляться там, где не верит в своё право остановить происходящее.

В этом положении всё держится на знании своих пределов. Не на красивой доверчивости. Не на героическом терпении. Не на идее, что близкому человеку надо разрешать больше. Я позволяю ровно столько, сколько могу позволить с ясным сердцем. Сегодня это может быть много. Завтра меньше. Через пять минут иначе. Согласие живое. Оно не подписывается раз и навсегда.

Когда человек правда знает, что может остановить, он часто позволяет охотнее. Это сначала кажется парадоксом. Мы думаем, что щедрость вырастает из расширения пределов.

Потерпи ещё, будь открытее, доверяй сильнее. На деле щедрость часто вырастает из уважения к пределу. Если я знаю, что мой предел не будут ломать, мне легче подойти к нему ближе. Если я знаю, что сам не предам себя, я могу расслабиться.

Я видел это много раз. Человек сжимается от одной мысли, что его будут трогать. Потом он формулирует простое условие: только ладонь, только внешняя сторона, только пока я смотрю на тебя, только минуту. Другой соглашается. Проходит минута. Тело понимает: меня услышали. Иногда после этого можно больше. Иногда нет. И оба варианта хороши, потому что цель была не увеличить доступ, а вернуть человеку выбор.

В положении позволения есть особая красота. Оно учит, что я могу быть щедрым, не исчезая. Я могу дать другому радость и не делать вид, что это для меня. Я могу не превращать его удовольствие в свою обязанность. Могу заметить: ему хорошо чувствовать мою руку, а мне спокойно это разрешать. Или мне не спокойно, и тогда я меняю условие. Это простая взрослость, которой многим из нас не хватало.

Все четыре положения нужны. Если исключить одно, остальные начинают кривиться. Человек, который умеет только служить, со временем устаёт и втайне злится. Человек, который умеет только получать действие другого, может стать требовательным и беспомощным. Человек, который умеет только действовать для себя, но не умеет слышать

пределы, становится опасным. Человек, который умеет только позволять, но не умеет просить для себя, постепенно превращает близость в терпение.

Зрелость тут не в том, чтобы выбрать любимое положение и жить в нём. Зрелость в том, чтобы узнавать, где я сейчас, и уметь переходить. Сейчас я делаю для тебя. Теперь я прошу для себя. Сейчас я позволяю тебе. Теперь я хочу, чтобы ты сделал для меня. Слова могут быть другими. Важно, чтобы внутри не было обмана.

Обман часто начинается с хороших намерений. Я говорю: мне всё равно, лишь бы тебе было хорошо. Иногда это правда. А иногда я так прячу свою просьбу, потому что боюсь её произнести. Я говорю: делай что хочешь. Иногда я правда открыт. А иногда я просто не знаю, как обозначить пределы. Я говорю: я хочу сделать тебе приятно. Иногда да. А иногда мне нужно, чтобы ты восхитилась мной. Вроде бы мелочи. Но из таких мелочей складывается климат отношений.

Есть один проверочный вопрос, который многое проясняет: кто здесь получает главный дар? Не кто двигается. Не кому приятнее прямо сейчас. Приятно может быть обоим. Главный дар может идти в одну сторону, а удовольствие расходиться по обоим. Если я чешу тебе спину так, как ты попросила, дар идёт тебе, даже если мне приятно быть полезным. Если я исследую твою ладонь с твоего согласия, дар идёт мне, даже если тебе тепло и спокойно. Эта разница тонкая только на словах. В опыте она довольно ясная.

Другой вопрос: могу ли я остановиться без наказания? Если нет, согласие уже мутнеет. Наказание бывает не только грубым. Вздых. Обидное молчание. Шутка. Холодность. Долгая лекция о доверии. Всё это учит человека в следующий раз не говорить нет. А потом мы удивляемся, почему рядом с нами люди не знают, чего хотят. Они знают, что за знание придётся платить.

Практика четырёх положений нужна не для того, чтобы превратить жизнь в схему. Схемы легко становятся новой дубинкой. Можно начать ловить себя и других на неправильном положении, спорить о терминах, доказывать, кто где был. Это скучно и бесполезно. Смысл в другом: получить простую оптику, чтобы меньше врать себе в моменте.

Иногда достаточно одной паузы. Ты тянешься обнять человека и спрашиваешь себя: я хочу дать ему поддержку или хочу сам почувствовать близость? Оба варианта могут быть хорошими. Но дальше нужны разные слова. Если я хочу поддержать, стоит узнать, нужна ли ему поддержка и какая. Если я хочу близости, стоит попросить: можно я тебя обниму? Внешне объятие может быть тем же. Внутри это два разных мира.

Или ты сидишь рядом с партнёром, он кладёт голову тебе на плечо. Ты автоматически замираешь, потому что так положено. Через минуту плечо затекает. Через пять минут появляется раздражение. Через десять ты уже не добрый, а пленный. Можно было сказать раньше: мне хорошо, но да-

вай поменяемся, у меня плечо устало. Это не разрушило бы нежность. Скорее спасло бы её от маленькой лжи.

Мы часто боимся, что ясность убьёт естественность. На практике она убивает не естественность, а привычную небрежность. Да, сначала вопросы звучат неловко. Как ты хочешь? Можно я? Тебе так подходит? Мне надо остановиться. Но неловкость проходит быстрее, чем последствия молчания. Через какое-то время ясность становится не канцелярией, а дыханием отношений.

Особенно это заметно в обычных, не интимных делах. На работе один человек берёт на себя чужую задачу и называет это помощью, хотя втайне хочет признания. Другой молча пользуется этой помощью и не замечает, что ему дают больше, чем могут. В семье кто-то готовит ужин, но не спрашивает, что люди хотят, зато обижается, если не похвалили. Друг берёт вашу машину и считает, что раз вы близки, спрашивать подробно не нужно. Везде те же четыре положения. Везде тот же вопрос: где дар, где действие, где предел?

Я не предлагаю ходить по жизни с табличкой и распределять каждую чашку чая по квадрантам. Но когда что-то начинает скрипеть, эта карта помогает. Если я устал давать, возможно, я давно не проверял свои пределы. Если я не чувствую радости от полученного, возможно, я просил не то, что хотел. Если мне стыдно хотеть, возможно, я путаю просьбу с захватом. Если мне страшно позволять, возможно, я ещё не верю, что моё нет остановит другого.

Самая большая путаница возникает вокруг удовольствия. Люди думают: если мне приятно, значит это для меня. Нет. Мне может быть приятно давать. Мне может быть приятно позволять. Мне может быть приятно служить. Удовольствие показывает, что во мне что-то откликнулось. Оно не всегда показывает направление дара. Если забыть об этом, можно снова всё смешать.

Например, я позволяю другому играть с моими волосами, потому что ему нравится их чувствовать. Мне тоже приятно. Если я решу, что раз приятно мне, то это теперь для меня, я могу начать управлять процессом как получатель: делай так, нет, лучше так, ещё. Иногда это уместно, если мы меняем соглашение. Но если мы не меняли, я незаметно забираю дар обратно. Не преступление. Просто смена положения, которую стоит заметить.

И наоборот, я делаю тебе массаж, ты расслабляешься, мне тепло от твоей расслабленности. Если я решу, что моё удовольствие теперь главное, я начну гнаться за ним. Мне понадобится всё больше твоих признаков наслаждения. Я буду давить, стараться, изображать мастерство. И снова потеряю тебя, хотя вроде бы всё делал для тебя.

В этой практике много скромности. Она возвращает нас к маленьким действиям. Спросить. Услышать. Уточнить. Сказать нет. Сказать да. Поменять положение руки. Замолчать и почувствовать. Не героические поступки, а бытовые движения внимания. Но именно в них обнаруживается, как мы

обращаемся с собой и с другими.

Мне нравится думать, что четыре положения не учат нас новой морали. Они учат различать. Мораль часто приходит слишком рано и начинает командовать: будь щедрым, не будь эгоистом, доверяй, уважай, открывайся. Различение тише. Оно спрашивает: что сейчас происходит? кто действует? для кого? есть ли согласие? есть ли предел? что я хочу? что я могу дать? Эти вопросы не делают нас святыми. Они делают нас менее слепыми.

А меньшая слепота уже многое меняет. Там, где раньше было смутное недовольство, появляется фраза. Там, где было автоматическое терпение, появляется выбор. Там, где желание пряталось в обходных путях, появляется просьба. Там, где щедрость была похожа на самоуничтожение, появляется предел. И всё это начинается не с больших решений, а с честного ответа на простой вопрос: для кого это сейчас?

Дальше можно будет говорить о каждом положении подробнее. У каждого свой вкус, свои страхи, своя радость, свои ошибки. Но сначала полезно просто признать: мы не однообразные существа, которые либо дают, либо получают. Мы постоянно меняем направление. Делаем, позволяем, просим, служим, берём с разрешения, принимаем, отказываемся, соглашаемся. Когда эти движения становятся яснее, близость перестаёт быть угадкой.

И тогда два человека могут встретиться без лишней мистики. Один спрашивает. Другой слушает себя. Один про-

сит. Другой проверяет свои пределы. Потом они делают то, о чём договорились. Иногда получается неловко. Иногда смешно. Иногда неожиданно глубоко. Но в этом есть честность, которая чувствуется телом. Не всегда сразу. Тело осторожное. Ему нужны повторения. Зато когда оно верит, оно перестаёт всё время ждать подвоха.

С этого места и начинается настоящая практика. Не с красивой идеи о согласии, а с очень конкретного умения находиться в одном положении за раз. Сейчас я даю. Сейчас я получаю. Сейчас я действую. Сейчас на мне действуют. Сейчас дар идёт туда. Сейчас сюда. Чем яснее это становится, тем меньше приходится изображать любовь, щедрость, свободу и доверие. Остаётся делать простые вещи. И отвечать за них.

О праве хотеть

В какой-то момент в этой практике почти каждый человек сталкивается с простой, неприятной и удивительно живой вещью: он не знает, чего хочет. Не в большом смысле, не про судьбу, профессию и любовь до гроба, а прямо сейчас. Как тебя коснуться? Что тебе приятно? Где остановиться? Что изменить?

Вопрос маленький. Ответа нет.

Человек может вести отдел, растить детей, платить ипотеку, знать расписание поездов, чинить кран и помнить, у кого из родственников аллергия на орехи. Но когда его спрашивают: 'Что ты хочешь для себя в эти три минуты?', он смотрит в пол, улыбается виновато и говорит: 'Да мне все нормально'.

Я много раз узнавал в этом себя. Не сразу, конечно. Сначала удобнее видеть это в других. Вот сидит передо мной взрослый человек, неглупый, теплый, честный, и мучается от вопроса, который будто бы должен быть легким. Мне хочется помочь ему найти ответ. А потом я иду домой, открываю холодильник, стою перед ним пять минут и понимаю, что не знаю, чего хочу на ужин. Не потому, что там пусто. Потому что привычка спрашивать себя о простом желании давно ослабла.

Мы часто называем это скромностью. Иногда воспитанием. Иногда заботой о других. Иногда духовностью. Иногда

просто характером. Но на практике все проще и неприятнее: мы много лет тренировались не мешать, не просить лишнего, угадывать настроение другого человека и подстраиваться раньше, чем нас об этом попросят.

И тут вопрос 'как ты хочешь?' звучит не как приглашение, а как экзамен.

Я не говорю о капризах. Каприз обычно появляется там, где желание долго не имело нормального голоса. Его не слышали, оно стало шумным. Я говорю о тихом внутреннем движении, которое умеет сказать: вот это да, вот это нет, вот тут помедленнее, здесь хватит, а вот здесь, пожалуй, еще.

Такой голос не становится крепким от рассуждений. Он крепнет от практики.

В первый раз человек может не услышать ничего. Во второй услышит не желание, а список разрешенного: 'Можно плечи', 'можно руки', 'мне не принципиально'. В третий он заметит разницу между 'я не против' и 'я хочу'. Это маленькая разница только на бумаге. В теле она огромная.

'Я не против' часто живет в скулах, в животе, в чуть поднятых плечах. Вроде бы все спокойно, но внутри есть готовность потерпеть. 'Я хочу' ощущается иначе. Там появляется направление. Не обязательно бурное. Иногда это почти незаметное тепло, интерес, любопытство. Иногда, наоборот, ясное нет к тому, что еще минуту назад казалось удобным вариантом.

Я долго думал, что люди боятся просить, потому что бо-

ятся отказа. Это правда, но не вся. Отказ неприятен, но он хотя бы понятен. Гораздо труднее другое: если я ясно попрошу, мне придется признать, что это действительно важно для меня. Уже нельзя будет спрятаться за 'мне все равно'.

А если мне важно, я становлюсь видимым.

Многих пугает не чужое нет, а собственное да. Оно выводит наружу голод. По прикосновению, по вниманию, по отдыху, по праву не быть полезным каждую минуту. И тогда человек смущается. Он будто застаёт себя на месте преступления. Как это - мне приятно, когда для меня что-то делают? Как это - я могу не заслуживать это подвигом? Как это - можно просто попросить?

Один мужчина однажды сказал мне после упражнения: 'Я понял, что всю жизнь принимал только то, что случайно падало рядом'. Мне понравилась эта фраза своей грубоватой точностью. Он не брал то, что хотел. Он подбирал то, что не требовало просьбы. Похвалу, если дали. Заботу, если догадались. Прикосновение, если кто-то сам начал. Отдых, если все остальные уже устали раньше него.

Так живут многие. Потом они удивляются, что внутри копится обида. На кого? На всех понемногу. На близких, которые не угадывают. На работу, которая берет больше, чем дает. На тело, которое вдруг начинает болеть. На себя, потому что вроде бы грех жаловаться, когда ничего страшного не случилось.

Но обида часто говорит очень простую вещь: я давно не

спрашивал себя, чего хочу, и давно не говорил об этом вслух.

В этой главе мне хочется остановиться именно здесь. Не на сложной схеме, не на красивых словах о согласии, а на голом месте, где человек учится различать два состояния: 'мне подойдет' и 'мне нужно вот это'. Без этой разницы вся дальнейшая практика превращается в вежливую гимнастику.

Когда я спрашиваю: 'Как ты хочешь, чтобы я коснулся твоей руки?', человек нередко начинает помогать мне. Он говорит: 'Как тебе удобно'. Или: 'Можешь попробовать по-разному'. Или: 'Наверное, вот так будет проще'. Он даже в свою очередь пытается обслужить другого. Привычка сильнее инструкции.

Тогда приходится останавливаться. Не резко, без драмы. Просто вернуть вопрос на место: сейчас не про мое удобство. Сейчас мы ищем то, что хорошо тебе.

Иногда после этих слов наступает тишина. Хорошая тишина. Неловкая, но честная. Человек перестает выдавать социально приемлемые ответы и начинает прислушиваться. Он смотрит на свою руку, как будто видит ее впервые. Сгибает пальцы. Чуть улыбается. Говорит: 'Наверное, ладонь. Нет, подожди. Не гладить. Просто поддержать. Но не сжимать'.

Вот оно. Не великая истина, но настоящий выбор.

Для этой практики не нужно, чтобы желание было возвышенным. Не надо, чтобы оно звучало красиво. 'Почеши вот здесь' ничем не хуже, чем 'побудь рядом'. Иногда оно даже честнее, потому что его труднее украсить. Тело любит кон-

кретику. Оно не очень понимает общие обещания. Ему нужно знать, где, как долго, с какой силой, можно ли изменить, можно ли остановить.

Чем конкретнее просьба, тем больше свободы у обоих. У того, кто просит, появляется ощущение: меня действительно слышат. У того, кто дает, появляется опора: я не должен угадывать. Я могу сделать то, о чем меня попросили, и не выдумывать лишнего.

Многие считают, что хорошая близость строится на угадывании. Если любит, сам поймет. Если чувствует меня, догадается. Звучит романтично, но на практике часто приводит к усталости и мелким обидам. Один угадывает, второй оценивает качество угадывания, оба молчат, потом оба недовольны.

Угадывание иногда приятно. Когда оно случилось само, как подарок. Но делать из него основу отношений опасно. Мы плохо угадываем. Особенно когда сами голодны, тревожны, упрямы или хотим выглядеть хорошими. А мы часто именно такие.

Просьба кажется менее романтической, зато она честнее. 'Положи руку мне на плечо и посиди так'. 'Не советуй, просто послушай'. 'Сегодня я не хочу разговаривать о деньгах после десяти'. 'Обними меня крепче'. 'Нет, не так крепко'. Это не убивает нежность. Это дает ей место, где она не спотыкается об догадки.

Есть еще одна причина, по которой людям трудно хотеть.

Желание часто путают с требованием. Человеку кажется: если я скажу, чего хочу, я уже давя. Поэтому он не говорит. Или говорит так туманно, что другой не может понять, где просьба, а где вздох.

Но желание не обязано быть приказом. Оно становится давлением, когда мы не оставляем другому права отказаться. Пока право на отказ живо, просьба остается просьбой. Я могу хотеть. Ты можешь не мочь или не хотеть дать. Мы можем встретиться на этом месте без театра.

Это звучит просто. Делать труднее.

Потому что внутри у многих сидит старый бухгалтер. Он все считает. Сколько я уже попросил. Сколько мне дали. Сколько я должен теперь вернуть. Не слишком ли я занял места. Не выгляжу ли я жадным. Не пора ли срочно предложить что-то взамен, чтобы восстановить равновесие.

Этот бухгалтерлезен, когда нужно оплатить счет. В близости он часто мешает. Он не дает человеку просто получить подарок. Он превращает каждое доброе действие в долг. Кто-то гладит тебе спину, а ты уже думаешь: 'Потом надо будет ему тоже'. Кто-то слушает тебя десять минут, а ты уже следишь, не слишком ли много говоришь. Кто-то заботится, а ты не отдыхаешь, а подсчитываешь, чем расплатиться.

Получается странная вещь. Человек вроде бы принимает, но на самом деле не принимает. Он стоит на пороге с коробкой в руках и уже ищет, куда бы ее вернуть.

Настоящее принятие требует мужества. Нужно выдерживать, что сейчас это для тебя. Не навсегда, не за счет чьей-то жизни, не без границ. Просто сейчас. Эти три минуты. Эта просьба. Это прикосновение. Этот стакан воды, который тебе принесли. Это внимание, которое тебе дают без требования немедленно оправдаться.

Когда человек впервые это чувствует, у него могут появиться слезы. Не потому, что произошло что-то трагическое. Скорее потому, что тело узнает забытый язык. А вместе с узнаванием приходит горе: сколько лет я жил без этого? Сколько раз рядом было можно, а я не попросил? Сколько раз я соглашался на меньшее и называл это зрелостью?

Здесь легко уйти в обвинения. Родители не научили. Партнеры не давали. Культура такая. Все это может быть правдой. Но в практике нас интересует следующий шаг: что я могу заметить сейчас? Не вообще, а в эту минуту. Хочу ли я продолжать? Хочу ли изменить? Хочу ли попросить? Хочу ли сказать нет?

Тело отвечает не лекцией. Оно отвечает движением внимания. Где-то становится мягче. Где-то сжимается. Где-то появляется интерес. Где-то скука. Скука, кстати, часто честнее вежливой благодарности. Если мне скучно от того, как меня касаются, значит, я не получаю то, что хочу. Можно не ругать себя за скуку. Можно спросить: а что было бы живее?

Иногда человек не знает. Тогда мы не торопимся. Можно перебирать варианты. Не чтобы другой угадал, а чтобы я

сам почувствовал разницу. Легче или сильнее? Быстрее или медленнее? Здесь или там? Двигаться или просто держать? В какой-то момент тело говорит: вот.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.