

18+

Ави Нохма

Любовь – это...

Серия «Номинализации»

Avi Hohna
Любовь — это... Серия
«Номинализации»

<https://litres.ru/74401589>

ISBN 9785007112697

Аннотация

Что происходит между мужчиной и женщиной, когда они говорят: «Я тебя люблю»?

Эта книга — о партнёрской любви и о том, что мы часто с ней смешиваем: влюблённости, зависимости, привычке, долге и отношениях.

Можно ли любить и уйти? Создаёт ли любовь долг? Можно ли любить плохо? И что остаётся от чувства, когда придуманный образ уступает место реальному человеку?

Не инструкция, а карта для тех, кто хочет лучше понимать любовь и собственный выбор.

Содержание

Предисловие	5
ЧАСТЬ I. ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ЛЮБОВЬЮ	19
Глава 1. Что такое любовь?	19
Глава 2. Влюблённость — это любовь?	29
Глава 3. Секс и любовь	43
Глава 4. Любовь и уважение	66
Глава 5. Когда человек становится своим	84
Глава 6. Энергия любви	105
Глава 7. Что значит «Я тебя люблю»?	125
Конец ознакомительного фрагмента.	128

Любовь — это...

Серия «Номинализации»

Аvi Нohma

© Аvi Нohma, 2026

ISBN 978-5-0071-1269-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Книг о любви написано столько, что появление ещё одной требует объяснения.

Моё довольно простое.

Я много лет задавал людям вопрос:

— Что такое любовь?

Не для исследования.

Не для статистики.

И не для того, чтобы поймать человека на незнании.

Мне действительно было интересно.

Потому что любовь — одно из тех слов, которыми мы объясняем огромные решения собственной жизни.

— Почему женился?

— Любил.

— Почему осталась?

— Любила.

— Почему простил?

— Потому что люблю.

— Почему ушёл?

— Перестал любить.

Одним словом можно объяснить брак, развод, переезд, годы ожидания, прощение, уход.

Слово очень мощное.

Но если после этого спросить:

— А что именно ты называешь любовью?
становится значительно сложнее.

Мне это противоречие всегда казалось интересным.

Мы способны построить вокруг любви значительную часть жизни — и довольно смутно понимать, что именно называем этим словом.

Эта книга появилась из желания разобраться.

Не во всей любви.

Это было бы слишком самонадеянно.

Хотя бы в одной её части.

О какой любви эта книга

Я не собираюсь здесь определять любовь:

к детям;

родителям;

друзьям;

Богу;

Родине;

своему делу.

Все эти связи мы называем одним словом.

Но они явно устроены по-разному.

Меня интересует более узкая территория:

партнёрская любовь мужчины и женщины, которые могут быть сексуальными партнёрами.

Та, где хочется:

прикоснуться;

говорить;

узнавать;

быть рядом;

иногда заниматься совершенно обычными вещами, которые именно рядом с этим человеком почему-то перестают быть обычными.

Для этой любви у меня много лет существовала короткая формула.

Ей около тридцати пяти лет.

Когда-то она казалась мне почти законченной.

Теперь — уже нет.

С неё и начнётся первая глава.

А дальше я буду проверять:

выдержала ли она жизнь?

Это не научная теория любви

В книге много разговоров о:

психике;

теле;

сексуальности;

привязанности;

доверии;

влечении.

Но перед вами не учебник психологии.

Я не исследовал десять тысяч пар.

Не собирал контрольную группу.

Не измерял любовь приборами.

Вообще не уверен, что самую важную её часть можно нор-

мально измерить.

Это книга наблюдений и размышлений.

За годы передо мной прошло много чужих историй.

Люди:

любили;

влюблялись;

расставались;

возвращались;

предавали;

прощали;

оставались там, откуда, казалось бы, нужно немедленно уходить;

и уходили из отношений, которые со стороны выглядели совершенно благополучными.

Но я не хочу превращать чужие жизни в литературный аттракцион с условными Машей и Петей.

Мне интереснее другое:

какие закономерности становятся видны, если достаточно долго смотреть на очень разные человеческие связи?

Выводы в этой книге мои.

Жизни, из которых они выросли, принадлежали другим людям.

Иногда — и собственному опыту.

Но эта книга не автобиография.

Карта — не территория

Я не знаю окончательного ответа на вопрос:

— Что такое любовь?

И подозреваю, что ответа, который полностью описывал бы всё, называемое любовью, вообще не существует.

Слон слишком большой.

Мне нравится старая история о людях, которые трогали слона с разных сторон.

Один нашёл хобот.

Другой — ногу.

Третий — ухо.

И каждый способен вполне убедительно объяснить:

— Вот что такое слон.

Проблема начинается, когда часть объявляют целым животным.

Я не хочу этого делать.

Эта книга — карта той территории, до которой сегодня удалось дотянуться мне.

Через несколько лет я, возможно, увидел бы что-то иначе.

Что-то уточнил.

От чего-то отказался.

Нормально.

Рабочая карта ценна не тем, что является вечной истиной.

А тем, что помогает ориентироваться, пока не появилась карта лучше.

Поэтому вам совершенно не обязательно со мной соглашаться.

Иногда хорошим результатом чтения будет:

— Нет. У меня иначе.

Значит, появился собственный ответ.

Тоже неплохо.

Но ответ всё-таки будет

Есть очень безопасный способ написать книгу о любви.

Долго рассуждать.

А в конце сказать:

— У каждого своя любовь.

Формально не придерёшься.

Практической пользы немного.

Если человек открыл книгу под названием «**Любовь — это...**», он вправе ожидать, что автор всё-таки попробует закончить предложение.

Я попробую.

Причём довольно рано.

В первой главе появится определение, с которым я жил много лет.

А дальше мы начнём его ломать.

Проверять.

Разбирать на части.

Собирать снова.

И смотреть, выдерживает ли оно реальных людей.

Не идеальную пару.

Не красивую историю.

Жизнь.

Любовь и отношения — не одно и то же

Это различие окажется для книги очень важным.

Можно очень сильно любить человека — и построить с ним ужасные отношения.

Можно создать устойчивую, удобную и уважительную совместную жизнь — и не испытывать большой партнёрской любви.

Связь между этими вещами очевидна.

Тождество — нет.

Отношения требуют:

договорённостей;

совместимости;

границ;

надёжности;

решений о деньгах;

быте;

сексе;

верности;

отдельности;

общей жизни.

Любовь сама по себе не выполняет всю эту работу.

И, кажется, не стоит назначать её руководителем целого отдела.

Поэтому эта книга не будет инструкцией:

«Как построить правильную пару».

Меня интересует другое:

что именно происходит между двумя людьми, когда они называют происходящее любовью?

И ещё:

что любовь делает с их жизнью?

Можно любить плохо

Это один из неприятных тезисов книги.

Мы привыкли давать любви высокий моральный статус.

Если любит — значит, уже хорошо.

Но человек способен любить и одновременно:

лгать;

контролировать;

унижать;

изменять;

манипулировать;

быть ненадёжным;

причинять огромную боль.

Любовь не превращает человека автоматически в хорошего партнёра.

Поэтому вопрос:

— Он меня любит?

иногда оказывается не самым важным.

Допустим:

— Да.

Дальше?

Подходит ли вам такая любовь?

Можно ли в ней жить?

Что происходит рядом с человеком, который любит именно так?

И ещё один вопрос, который будет возвращаться:
каким я становлюсь рядом с тобой?

Больше ли во мне жизни?

Или меньше?

«Должен» и «выбираю»

Эти два слова будут встречаться часто.

— Если любишь, должен...

— Раз люблю — обязан...

Любовь действительно способна привести человека к очень дорогим решениям.

Переехать.

Отказаться от возможности.

Ухаживать за больным.

Поменять собственную жизнь.

Иногда это огромная цена.

Но мне важно различать:

— **Я выбираю эту цену.**

И:

— **Я обязан её заплатить, иначе моя любовь ненастоящая.**

Снаружи действия могут выглядеть одинаково.

Внутри это совершенно разные конструкции.

То же самое касается второго человека.

Если он не может сказать:

— Нет,

что тогда означает его:

— Да?

Поэтому любовь и свобода в этой книге будут стоять рядом.

Не как противоположности.

Наоборот.

Для той любви, которую мы рассматриваем, нужны двое.

Не две половинки.

Каждый способен отойти.

Отказать.

Не ответить взаимностью.

И именно поэтому его движение навстречу вообще что-то значит.

Любовь делает уязвимым

Чем важнее человек, тем больше его способность причинить боль.

Не право.

Именно способность.

Полностью убрать эту возможность, похоже, нельзя.

Можно построить хорошую защиту.

Не открываться.

Не доверять.

Не зависеть.

Всегда держать запасной выход.

Часть рисков уменьшится.

Вместе с ними может уменьшиться и глубина близости.

Поэтому я не обещаю рассказать:

как любить безопасно.

Такого способа я не знаю.

Мне значительно интереснее другой вопрос:

**как любить очень глубоко и всё-таки не исчезнуть
внутри этой любви?**

Как оставить:

свою жизнь;

своё тело;

свой ум;

своих людей;

свою способность стоять на ногах.

Не для того, чтобы меньше любить.

Возможно, именно чтобы любить лучше.

И любовь может закончиться

Настоящая.

Большая.

Взаимная.

Может.

Человек способен однажды перестать любить.

Отношения могут закончиться раньше чувства.

Чувство — пережить отношения.

Иногда даже пережить самого человека.

Это плохо соединяется с красивым:

— Если настоящая — навсегда.

Но меня в этой книге вообще больше интересует реальность, чем красота формулы.

Конец не делает прожитое фальшивым.

Лето не становится выдумкой, когда приходит осень.

И, возможно, конечность вообще является одной из причин ценности любви.

Время рядом не бесконечно.

Поэтому иногда важнее не вопрос:

— Как удержать тебя навсегда?

А:

— Как не пропустить тебя, пока ты здесь?

Для кого эта книга

Наверное, для человека, который хоть раз спрашивал:

— Я действительно люблю?

— А меня?

— Почему я люблю и хочу уйти?

— Почему меня так тянет к человеку, рядом с которым плохо?

— Почему вроде всё хорошо, а внутри пусто?

— Это спокойная любовь или мы просто привыкли?

— Можно ли снова открыть сердце после того, как однажды было очень больно?

И в конце концов:

— Что вообще должно происходить между двумя людьми, чтобы я мог честно сказать: это любовь?

Возраст здесь не особенно важен.

В двадцать эти вопросы звучат одним образом.

Позже — немного иначе.

Потому что за теми же словами уже стоит прожитая история.

Как читать эту книгу

Не как инструкцию.

Скорее как разговор.

Я предложу гипотезу.

Потом сам же попробую найти место, где она ломается.

Где-то старая формула выдержит.

Где-то потребуется уточнение.

Где-то выяснится, что два явления, которые мы привычно называем одним словом, устроены совсем по-разному.

А где-то красивую границу провести вообще не получится.

Нормально.

Задача не в том, чтобы к последней странице построить идеальную классификацию человеческих чувств.

Задача скромнее:

увидеть немного больше.

Различить там, где раньше всё называлось одним словом.

И после этого сделать собственный выбор немного более осознанно.

Итак

Я пришёл к этой книге с определением, которому около

тридцати пяти лет.

Мне хотелось проверить:

выдержало ли оно жизнь?

Не сохранить его любой ценой.

И не доказать собственную давнюю правоту.

Посмотреть ещё раз.

Что я тогда увидел?

Чего не заметил?

Что теперь требует другого слова?

И что вообще осталось от короткой формулы после десятилетий чужой и собственной жизни?

Ответ оказался одновременно сложнее и проще, чем я ожидал.

Но до него нужно дойти.

Поэтому оставим предисловие.

И начнём.

ЧАСТЬ I. ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ЛЮБОВЬЮ

Глава 1. Что такое любовь?

Территорию мы уже ограничили: партнёрская любовь мужчины и женщины, которые могут быть сексуальными партнёрами.

Теперь можно предложить первый рабочий ответ.

Примерно с 1990 года у меня есть определение, которым я пользуюсь до сих пор.

Ему около тридцати пяти лет.

**Любовь — это сплетение трёх влечений:
влечение двух тел порождает страсть,
влечение двух умов порождает уважение,
влечение двух сердец порождает дружбу.**

Тело.

Ум.

Сердце.

Три линии между двумя людьми.

Эта формула много лет была для меня рабочей.

Но рабочее определение не означает истинное.

Поэтому одна из задач этой книги — проверить его ещё

раз.

Что в нём осталось верным?

Что оказалось слишком простым?

Что я тогда не увидел?

И что изменилось в моём понимании любви за эти десятилетия?

Для начала разберём, что вообще скрывается внутри этих трёх строк.

Тело

Тело иногда принимает решение раньше головы.

Можно увидеть женщину и почувствовать:

— Хочу.

При этом ещё совершенно не зная, что это за человек.

Можно через пять минут обнаружить, что говорить особенно не о чем.

Через неделю — что характер совершенно не подходит.

Через месяц — что вместе жить вы бы точно не смогли.

Но тело уже отреагировало.

Почему именно эта женщина?

Запах.

Голос.

Движение.

Лицо.

Взгляд.

Фигура.

Манера смеяться.

Какая-то смесь физиологии, прошлого опыта и вещей, которые человек вообще не способен осознанно перечислить.

Можно потом придумать красивое объяснение.

Но тело выбрало раньше объяснения.

Это страсть.

Она может быть невероятно сильной.

Иногда настолько, что её сразу называют любовью.

Но страсть сама по себе ещё не любовь.

Можно отчаянно хотеть женщину, с которой совершенно не хочется разговаривать после секса.

Можно заниматься великолепным сексом и не доверять друг другу.

Можно хотеть тело — и совершенно не хотеть самого человека в своей жизни.

Это не плохо.

Просто это другое.

В моей старой формуле телесное влечение — один из трёх элементов.

Один.

Не весь ответ.

Ум

С другим человеком может произойти совсем другая история.

Хочется разговаривать.

Ты бросил мысль — человек поймал.

Продолжил.

И ты вдруг увидел ещё один поворот, которого сам не заметил.

Можно спорить.

Не соглашаться.

Иногда раздражаться.

Но интересно:

— А ты как это видишь?

Мне вообще кажется, что интеллектуальное притяжение совершенно не требует одинаковости.

Иногда наоборот.

Человек интересен именно потому, что думает иначе.

Он расширяет мою картину мира.

Рядом с ним собственная голова начинает работать лучше.

Из этого, по моей старой формуле, рождается уважение.

Не обязательно восхищение.

Не признание:

— Ты умнее меня.

И точно не подчинение.

Скорее:

— Для меня важно, что ты думаешь.

Само по себе это тоже ещё не та любовь, которую мы рассматриваем.

Можно очень уважать человека.

Разговаривать часами.

И совершенно не хотеть его тела.

Сильная связь?

Да.

Любовь мужчины и женщины в нашем смысле?

Пока нет одного из каналов.

Сердце

Слово «сердце» ненаучное.

Но пока я не нашёл слова, которое мне нравится больше.

Это место, где возникает:

— Мне с тобой тепло.

Мне важно, что с тобой происходит.

Мне хочется рассказать тебе то, что я не рассказываю каждому.

Я могу увидеть твою слабость и не использовать её против тебя.

Мне хорошо, когда хорошо тебе.

Не потому, что прямо сейчас получу что-то взамен.

А потому, что ты мне дорог.

Когда-то результат этого влечения я назвал дружбой.

Сейчас уже вижу, что слово несколько узкое.

Здесь есть и дружба.

И нежность.

И доверие.

И забота.

И очень трудно определяемое ощущение:

— Ты свой.

Не «ты принадлежишь мне».

Совсем другое.

Ты мой близкий человек.

Можно очень глубоко дружить десятилетиями и не испытывать никакого сексуального желания.

И это тоже любовь.

Но другой её вид.

Мы же пытаемся понять, что происходит, когда соединяются все три линии.

Когда открыты три канала

Тело тянется к телу.

Уму интересен другой ум.

Сердцу тепло рядом с другим сердцем.

Можно записать:

тело ↔ тело;

ум ↔ ум;

сердце ↔ сердце.

И вот здесь я сейчас замечаю в своей старой формуле вещь, которой долго отдельно не придавал значения.

Там всё время было слово «**двух**».

Двух тел.

Двух умов.

Двух сердец.

То есть речь изначально шла не просто о том, что внутри одного человека одновременно возникли три чувства.

Есть две стороны.

И между ними что-то происходит.

Это не означает, что двое любят одинаково.

Я вообще не представляю, как это можно измерить.

— Я люблю тебя на 83 процента, а ты меня всего на 71.

Люди разные.

Один много говорит.

Другой почти ничего не говорит, но приезжает ночью через весь город, если нужно.

Один чаще ищет прикосновения.

Другой сильнее проявляет заботу.

Не об одинаковом количестве речь.

А о движении навстречу.

Но здесь сразу возникает проблема.

Допустим, я хочу женщину.

Мне невероятно интересно с ней разговаривать.

Она мне дорога.

Я скучаю.

Думаю о ней.

Представляю совместную жизнь.

В голове уже стоит дом, бегают дети и лежит собака.

Только сама женщина всего этого не испытывает.

Или вообще пока плохо понимает, что является участницей такой большой внутренней истории.

Что это?

Любовь?

Мой сегодняшний первый ответ:

по крайней мере это не та взаимная партнёрская

любовь, которую я пытаюсь описать этой формулой.

Здесь нет встречного контура.

Есть сильное чувство одного человека.

Страсть.

Нежность.

Интерес.

Фантазия.

Возможно, влюблённость.

Возможно, что-то ещё.

Но здесь я уже не хочу торопиться.

Потому что как только начинаешь разбираться во влюблённости, простая схема быстро начинает трещать.

Например, а если всё это происходит одновременно у обоих?

Двое потеряли голову.

Оба хотят.

Обоим интересно.

Оба ждут сообщения.

Оба уверены, что встретили именно того человека.

Есть встречаемость.

Значит, это уже любовь?

Не обязательно.

Мы пока слишком мало знаем.

Именно поэтому влюблённость придётся рассмотреть отдельно.

Но сейчас важно другое.

Сплетение

Я много лет говорил:

сплетение трёх влечений.

Не сумма.

И сегодня это слово кажется мне даже более важным, чем раньше.

Пока мы только обозначили три канала.

Дальше придётся посмотреть на каждый значительно внимательнее.

Что происходит с телом со временем?

Что именно я называю уважением?

Достаточно ли дружбы для сердечной связи?

Могут ли каналы существовать независимо?

Что происходит, если один исчезает?

Если два остались?

Если любовь есть, а жить вместе невозможно?

Если человек любит — что из этого вообще следует?

Должен ли он быть верным?

Должен ли прощать?

Должен ли остаться?

Можно ли любить и уйти?

Можно ли любить человека, которого больше не уважаешь?

Можно ли любить и не хотеть секса?

Где любовь, а где зависимость?

И почему иногда рядом с одним человеком жизнь стано-

вится больше, а рядом с другим — постепенно сжимается почти до одного человека?

На эти вопросы у меня есть ответы.

На некоторые — достаточно устойчивые.

В каких-то я не уверен.

Что-то, возможно, изменится прямо по ходу книги.

И это нормально.

Если определение нельзя проверить, оно мало чем отличается от веры.

Поэтому пока у нас есть исходная карта:

**Любовь — это сплетение трёх влечений:
влечение двух тел порождает страсть,
влечение двух умов порождает уважение,
влечение двух сердец порождает дружбу.**

И важная пометка на полях:

движение должно быть встречным.

Пока этого достаточно.

Карта — не территория.

Слон большой.

Начнём с того места, до которого можем дотянуться.

Глава 2. Влюблённость — это любовь?

Влюблённость очень легко принять за любовь.

Наверное, ещё и потому, что субъективно она часто ощущается сильнее.

Человек появляется в жизни — и вдруг всё меняется.

Хочется его видеть.

Хочется слышать голос.

Телефон приобретает совершенно новое значение.

Одно сообщение способно изменить настроение на весь день.

Ты просыпаешься и думаешь о человеке.

Засыпаешь — и снова думаешь о нём.

В голове постоянно идут разговоры, которых ещё не было.

Встречи, которые ещё не произошли.

Поездки.

Секс.

Совместная жизнь.

Иногда свадьба.

Иногда дети.

Иногда старость вдвоём.

А в реальности люди знакомы три недели.

Или три дня.

Иногда вообще толком не знакомы.

Я не раз слышал рассказы примерно такого содержания:
— Я встретила мужчину. Это совершенно мой человек.
Мы будем вместе. У нас будет большой дом. Я уже понимаю,
какие у нас будут отношения...

Спрашиваю:

— А он что об этом думает?

И вдруг выясняется, что мужчина пока знает значительно меньше.

Иногда почти ничего.

Это крайний пример.

Но механизм хорошо виден именно на крайностях.

Влюблённость происходит прежде всего внутри нас

Это не значит, что второй человек не нужен.

Нужен.

Именно он запускает процесс.

Его лицо.

Голос.

Запах.

Манера двигаться.

Какая-то фраза.

Взгляд.

То, как смеётся.

То, как посмотрел именно на тебя.

Но дальше значительную часть работы начинает выполнять уже собственная психика.

Она достраивает.

Заполняет неизвестное.

Предполагает.

Надеется.

Соединяет отдельные факты в образ целого человека.

Причём часто — в того человека, которого нам хотелось встретить.

Это нормально.

Мы всегда сначала знаем другого плохо.

Невозможно на первой встрече увидеть человека целиком.

Да и через год невозможно.

Поэтому пустые места чем-то заполняются.

Влюблённость любит эти пустые места.

Там ей просторно.

Реальный человек ещё почти ничего не успел испортить.

Он пока не оставляет мокрое полотенце на кровати.

Не храпит.

Не раздражается.

Не забывает обещания.

Не оказывается жадным.

Скучным.

Тревожным.

Слишком контролирующим.

Или просто совсем другим, чем показалось сначала.

Значительная часть человека пока существует в нашем представлении.

И это представление может быть прекрасным.

Значит ли это, что влюблённость — обман?

Нет.

Мне вообще не нравится привычка обесценивать её словами:

— Это всего лишь гормоны.

Гормоны — тоже часть человека.

Если из человеческой жизни убрать всё, что связано с биохимией мозга и тела, останется довольно мало интересного.

Влюблённость реальна.

Человек действительно испытывает восторг.

Действительно скучает.

Действительно хочет.

Действительно способен несколько часов идти по городу и улыбаться непонятно чему.

Он не притворяется.

Вопрос в другом:

насколько переживаемое чувство относится к реальному человеку, а насколько — к тому, что мы вокруг него построили?

В начале почти невозможно ответить.

Нужно время.

Не потому, что существует правильный срок:

три месяца;

полгода;

год;

семь лет.

А потому, что нужно получить больше реальности.

Увидеть человека не только тогда, когда он красивый, влюблённый и специально пришёл на встречу.

Увидеть, когда устал.

Когда злится.

Когда боится.

Когда ему не до вас.

Когда желания не совпали.

Когда произошёл конфликт.

Когда праздник закончился.

Когда нужно не гулять по ночному городу, а решить, кто будет мыть ванну.

Вот тогда образ постепенно начинает уступать место человеку.

И с влюблённостью может произойти несколько вещей.

Она может закончиться

Совершенно нормальный вариант.

Человек оказался не тем, кого мы себе представили.

Не плохим.

Просто другим.

Разговоры перестали быть такими интересными.

Секс оказался посредственным.

Выяснилось, что мировоззрение слишком разное.

Или исчезло само притяжение.

Что-то внутри просто выключилось.

Иногда человек начинает судорожно искать объяснение:
— Что со мной не так?

Возможно, ничего.

Влюблённость не является договором пожизненного обслуживания.

Возникла.

Пожила.

Закончилась.

Это не делает пережитое ненастоящим.

Закончилась музыка — не значит, что её не было.

Она может надолго остаться влюблённостью

Особенно если реального контакта мало.

Расстояние.

Редкие встречи.

Недоступный человек.

Отношения, которые существуют кусочками.

Любовник, которого видят несколько часов в неделю.

Человек из другой страны.

Человек, которого по каким-то причинам нельзя или не хочется впускать в повседневную жизнь.

Тогда образ постоянно получает подпитку, а реальность не успевает его полностью проверить.

Разлука вообще хорошо сохраняет идеализацию.

Когда люди редко встречаются, большую часть времени каждый опять живёт со своим внутренним образом другого.

Поэтому отношения на расстоянии иногда годами остаются

ся удивительно яркими.

А потом люди наконец начинают жить вместе — и через несколько месяцев обнаруживают совершенно нового человека.

Хотя человек тот же.

Просто теперь его стало много.

Это не аргумент против отношений на расстоянии.

И не аргумент за обязательное совместное проживание.

Просто плотность реальности разная.

Чем её меньше, тем больше пространства для образа.

А влюблённость может начать превращаться в любовь

Вот этот процесс мне интереснее всего.

Сначала мне нравится образ.

Потом я постепенно вижу человека.

И он оказывается не таким.

Конечно, не таким.

Ни один живой человек не совпадает с фантазией полностью.

У него появляются недостатки.

Странности.

Неудобные качества.

Свои желания.

Свои границы.

Свои привычки.

Иногда очень неприятные.

И при этом что-то не исчезает.

Возможно, становится меньше восторга.

Но больше знания.

Больше доверия.

Меньше необходимости постоянно производить впечатление.

Больше возможности молчать.

Человек перестаёт быть прекрасной картиной и становится живым.

И всё ещё хочется к нему идти.

Вот здесь я бы уже начал говорить о вызревании любви.

Не тогда, когда человек оказался идеальным.

Он не окажется.

А тогда, когда **реальность другого постепенно занимает место фантазии, но связь выдерживает эту замену.**

Для меня это одна из важных границ.

Влюблённость способна существовать почти без знания человека.

Любви знание не мешает.

Иногда наоборот.

Но влюблённость может быть взаимной

Здесь мне приходится поправить собственное старое представление.

Много лет мне было удобно говорить:

— Влюблённость односторонняя, а любовь взаимная.

Нет.

Жизнь сложнее.

Два человека вполне могут одновременно влюбиться друг в друга.

Оба потеряли голову.

Оба ждут сообщения.

Оба хотят встречи.

Оба строят планы.

Оба действительно переживают огромный подъём.

Всё взаимно.

Но они по-прежнему могут знать друг друга очень мало.

Получается интересная конструкция:

встречное движение уже есть, а реального знания друг друга ещё почти нет.

А значит, одной взаимности недостаточно.

В первой главе мы обнаружили, что для той партнёрской любви, которую я рассматриваю, встречность принципиальна.

Теперь появилась первая поправка:

встречность необходима, но сама по себе любви не доказывает.

Взаимная влюблённость вполне может стать началом любви.

А может закончиться через два месяца.

Тогда в чём разница?

Пока моя рабочая граница выглядит так:

**Влюблённость в значительной степени питается
возможным человеком.**

Любовь выдерживает реального.

Слово «выдерживает» здесь важно не перепутать с:
— терпит всё.

Нет.

Можно годами терпеть то, что разрушает тебя, и называть
это любовью.

Я говорю о другом.

О контакте с реальностью.

Мне уже известно, что женщина рядом со мной — не та
женщина, которую я сначала придумал.

Женщина постепенно обнаруживает, что мужчина рядом
с ней — тоже не образ из первых недель.

У обоих есть то, чего другой не заказывал.

Характер.

История.

Привычки.

Страхи.

Границы.

Недостатки.

И после этого движение между ними всё ещё существует.

Тело отзывается.

Ум интересуется.

Сердце тянется.

Возможно, уже спокойнее.

Но теперь связь питается не только фантазией.

У неё появилась история.

Вот здесь моя старая формула начинает становиться интереснее.

Получается, мало просто открыть три канала.

Мало даже открыть их с двух сторон.

Нужно ещё время, чтобы понять:

к кому именно они открыты — к живому человеку или в значительной степени к созданному нами образу?

Что делать, если уже влюбился?

Самый очевидный ответ:

— Радоваться.

Влюблённость может быть одним из самых ярких состояний человеческой жизни.

Но несколько вещей я всё-таки держал бы в голове.

Первая:

не спешить превращать чувство в биографию.

Вы ещё не знаете человека полностью.

Даже если сейчас абсолютно уверены, что знаете.

Особенно если абсолютно уверены.

Можно строить планы.

Мечтать.

Представлять.

В этом нет преступления.

Только полезно иногда помнить, где заканчивается реаль-

ность и начинается проект будущего, который пока существует в одной или двух головах.

Вторая:

смотреть на встречное движение.

Не только на собственные ощущения.

Не на намёки, которые очень хочется считать доказатель-
ствами.

— Она посмотрела как-то особенно.

Хорошо.

А дальше?

Она сама ищет встречи?

Пишет?

Интересуется вами?

Выделяет вам место в своей жизни?

Если женщина пытается понять отношение мужчины —
те же вопросы работают в обратную сторону.

Не нужно каждый раз искать тайный смысл во взгляде,
если в поведении человека месяцами нет никакого движения
навстречу.

Третья:

не отдавать влюблённости всю жизнь.

Не потому, что нужно специально охлаждать чувство.

Наоборот.

Пусть оно делает жизнь ярче.

Но работа не обязана исчезнуть.

Друзья тоже.

Тело.

Учёба.

Интересы.

Свои планы.

Если вся жизнь мгновенно перестраивается вокруг одного человека, потом очень легко обнаружить, что кроме него в ней почти ничего не осталось.

К этой теме мы ещё вернёмся отдельно.

Четвёртая:

дать реальности время показать другого человека.

Не торопиться ни объявлять его любовью всей жизни, ни отмахиваться:

— Это просто гормоны.

Возможно, перед вами вспышка.

Возможно — начало чего-то значительно большего.

Пока вы этого не знаете.

И незнание здесь нормально.

И где здесь любовь?

Теперь исходная карта стала немного точнее.

Мы начали с формулы:

тело ↔ тело;

ум ↔ ум;

сердце ↔ сердце.

Теперь к ней приходится добавить ещё одно условие.

Трёх влечений недостаточно просто почувствовать со своей стороны.

Нужно встречное движение.

Но и встречного движения недостаточно.

Любовь начинает вызревать там, где двое постепенно узнают друг друга, три канала остаются открытыми, а фантазия перестаёт быть единственным топливом связи.

Возможно, дальше эта фраза тоже изменится.

И хорошо.

Значит, исследование работает.

Пока у нас появилось первое серьёзное различие:

страсть может возникнуть почти мгновенно;

влюблённость способна построить огромный мир вокруг ещё плохо знакомого человека;

любовь выдерживает появление реального другого.

А теперь пора внимательнее посмотреть на сами три канала.

Первый из них — самый очевидный.

Тело.

Что вообще делает сексуальное влечение частью любви?

И остаётся ли любовь той же, когда тело перестаёт хотеть?

Глава 3. Секс и любовь

Секс — это любовь?

Нет.

Но если мы говорим именно о любви мужчины и женщины, которые могут быть сексуальными партнёрами, сделать вид, что секс находится где-то сбоку, тоже не получится.

В нашей исходной формуле один из трёх каналов — телесный.

Тело ↔ тело.

Из него рождается страсть.

Поэтому фраза:

— Секс в отношениях не главное,
может быть совершенно верной.

И одновременно ничего не объяснять.

Не главное — это сколько?

Не обязательно каждый день?

Можно без него неделю?

Месяц?

Год?

Десять лет?

И что происходит с любовью, если двое остаются близкими людьми, уважают друг друга, заботятся друг о друге — но тела больше не встречаются?

Они всё ещё любят?

Наверное.

Но точно ли это тот же вид любви, с которого мы начали?

Вот здесь становится интересно.

Секс без любви существует прекрасно

С этим проще всего.

Можно очень сильно хотеть женщину и не любить её.

Можно быть совершенно очарованным её телом.

Получать великолепный секс.

Встречаться несколько лет.

И при этом не особенно интересоваться её внутренним миром.

Не хотеть совместной жизни.

Не становиться близкими людьми.

Тело работает.

Остальные каналы — почти нет.

Если оба понимают, что происходит, я не вижу здесь проблемы.

Проблемы начинаются, когда один видит секс как секс, а другой — как доказательство любви.

— Если он со мной спит, значит, любит.

Не значит.

Как и обратное:

— Если любит, должен хотеть секса.

Тоже не всегда.

Но здесь всё уже сложнее.

Любовь без секса тоже существует

Муж и жена могут прожить вместе тридцать лет.

Стать родными.

Доверять.

Заботиться.

Быть лучшими друзьями.

И почти не заниматься сексом.

Или вообще не заниматься.

Если спросить:

— Вы любите друг друга?

они могут совершенно искренне ответить:

— Конечно.

У меня нет причин объявлять их чувство ненастоящим.

Но тогда приходится признать:

слово «любовь» шире той конструкции, которую мы исследуем в этой книге.

Возможно, когда-то работали три канала.

Потом телесный постепенно закрылся.

Остались уважение.

Тепло.

Близость.

Общая история.

Связь стала другой.

Родственной.

Дружеской.

Очень глубокой.

Если обоим это устраивает — в основном проблема суще-

ствует у наблюдателя, которому почему-то понадобилось решить, как им правильно жить.

А если не устраивает одного?

Вот тогда начинается совсем другой разговор.

Когда секс не важен только одному

— У нас всё хорошо. Просто секса нет.

Мне здесь интересно слово «у нас».

Кто именно так считает?

Если оба:

— Нам хорошо без секса,

вопрос почти закрыт.

Если один говорит:

— Секс не главное,

а второй третий год пытается объяснить, что для него это огромное отсутствие, проблема существует.

Причём первый может совершенно искренне не понимать:

— Ну мы же любим друг друга.

Да.

Но один из трёх каналов почти перестал работать.

И человек, для которого он важен, живёт в постоянном дефиците.

Это не делает другого виноватым.

Желанию нельзя приказать.

Но нельзя и объявить потребность партнёра несущественной только потому, что она несущественна для тебя.

Мы ещё не раз будем приходить к этому различению:
любовь есть — а форма отношений одному из двоих не подходит.

Это разные вопросы.

Секс как язык

Для одного секс прежде всего телесное удовольствие.

Для другого — подтверждение желанности.

Для третьего — способ почувствовать близость.

Для кого-то — игра.

Для кого-то — один из редких моментов, когда можно полностью расслабиться рядом с другим человеком.

Одно действие имеет разные смыслы.

Поэтому:

— Нам не хватает секса,

иногда означает вовсе не:

— Нам нужно больше половых актов.

За этой фразой может стоять:

— Я перестал чувствовать, что ты меня хочешь.

И вот это переживается значительно тяжелее.

Человек может спокойно отнестись к тому, что секс стал реже.

Но ему трудно жить с ощущением:

— Моё тело для тебя больше не существует как желанное.

Особенно если сам продолжает хотеть партнёра.

«Ты меня больше не хочешь?»

Вопрос вроде телесный.

Но за ним часто сразу несколько других.

Женщина может слышать внутри:

— Я постарела?

— Я больше не привлекательна?

— У него появилась другая?

Мужчина:

— Я перестал быть для неё мужчиной?

— Я ей надоел?

— Со мной что-то не так?

А потом возникает главный вопрос:

— Ты вообще меня ещё любишь?

Тело становится носителем гораздо большего количества страхов, чем можно было бы ожидать от простого отсутствия секса.

И тогда исчезновение желания воспринимается как сообщение:

— Ты больше не выбран.

Хотя реальность может быть совершенно другой.

Усталость.

Стресс.

Болезнь.

Лекарства.

Гормональные изменения.

Боль.

Обида.

Страх беременности.
Проблемы с эрекцией.
Депрессия.
Недосып.

Десятки причин, которые сами по себе ничего не говорят
об исчезновении любви.

Поэтому сексуальная частота — очень плохой прибор для
измерения чувства.

Но выбрасывать сам прибор тоже не стоит.

Телесный канал существует.

И его состояние о чём-то говорит.

Просто не всегда о том, о чём мы думаем в первую секунду.

Желание не обязано быть постоянным

В начале страсть часто живёт почти самостоятельно.

Не нужно назначать:

— В 21:30 хотеть жену.

Достаточно увидеть.

Прикоснуться.

Иногда вспомнить.

Через десять лет контекст другой.

Работа.

Дети.

Деньги.

Недосып.

Быт.

Болезни.

Возраст.

Утром вместе чистили зубы.

Днём обсуждали сантехника.

Вечером поругались из-за расходов.

Ночью легли рядом.

Немного другая сцена, чем первые три месяца.

Люди иногда пугаются:

— Раньше достаточно было посмотреть.

Да.

Раньше вы ещё не обсуждали стиральную машину за три минуты до этого.

Это не означает, что любовь закончилась.

И не означает, что секс обязательно обречён становиться всё хуже.

Просто прежний автоматизм может исчезнуть.

Иногда желание уже не возникает без определённых условий.

Желанию нужен другой

Здесь появляется тема расстояния.

Не километров обязательно.

Чтобы хотеть другого, хорошо бы, чтобы другой иногда оставался **другим**.

Не полностью известной частью интерьера.

Не продолжением меня.

Не человеком, который существует исключительно в ро-

лях:

муж;

жена;

отец;

мать;

тот, кто забирает ребёнка;

та, кто оплачивает коммуналку.

Поэтому иногда пара годами почти не хочет друг друга дома.

Едет куда-то вдвоём — и секс внезапно возвращается.

Те же люди.

Те же тела.

А сцена изменилась.

На несколько дней снова появились мужчина и женщина.

Иногда помогает путешествие.

Иногда вечер вне дома.

Иногда отдельный день.

Иногда даже отдельная комната.

Я не предлагаю делать из этого технологию:

— Отойди на 17 метров, и либидо вырастет на 32 процента.

Нет.

Но сама отдельность двух людей, похоже, важна и для тела.

Если другого совсем не осталось — кого хотеть?

К теме границ и отдельности мы ещё вернёмся значительно-

но подробнее.

Секс по расписанию — это плохо?

Не обязательно.

Если два занятых человека понимают, что спонтанный секс стабильно проигрывает работе, детям и усталости, почему нельзя выделить для него время?

Мы планируем ресторан.

Поездку.

Встречу.

Почему сексуальная встреча обязательно должна упасть с неба?

Проблема не в расписании.

Проблема начинается, когда расписание превращается в норматив:

— Сегодня вторник.

— Значит, положено.

Тело довольно хорошо замечает разницу между:

— Давай оставим это время для нас,

и:

— Нужно выполнить супружескую обязанность.

Сама фраза «**супружеский долг**» вообще вызывает у меня много вопросов.

Секс и долг

Секс с долгом сочетается плохо.

— Должна мужу.

— Должен жене.

— Давно не давала.

— Она обидится.

— Он решит, что я не люблю.

— Нужно сохранить семью.

Тело может принять участие и в таком сексе.

Но процесс уже другой.

Секс из встречного движения постепенно превращается в обслуживание.

А обслуживание плохо питает желание.

При этом я не хочу уходить и в противоположную крайность.

Можно заняться сексом с любимым человеком, даже если именно сейчас внутри нет бурного:

— Хочу немедленно!

Люди много делают друг для друга не потому, что каждое действие вызывает восторг.

Можно быть уставшим и всё-таки откликнуться на прикосновение.

Начать без большого желания — и обнаружить его через несколько минут.

Живая ситуация.

Но есть разница между:

— Я сейчас не особенно настроен, но мне хочется попробовать быть с тобой,

и:

— Придётся, иначе будут проблемы.

Снаружи действия похожи.

Внутри — разные.

Если человек регулярно переступает через себя только для того, чтобы другой не расстроился, тело постепенно может связать секс с обязанностью.

И тогда желание становится ещё меньше.

Получается круг.

Один хочет чаще.

Второй соглашается из долга.

Чем чаще соглашается без желания, тем меньше хочет.

Чем меньше хочет, тем сильнее тревожится первый.

Тем чаще иницирует.

Тем больше давления чувствует второй.

Через некоторое время уже само прикосновение начинает означать:

— Сейчас опять будет секс.

И человек отодвигается ещё раньше.

Оба могут по-прежнему любить.

Но телесный канал они уже совместно загнали в довольно плохое место.

Подробно про долг мы поговорим отдельно.

Здесь достаточно одного:

любовь сама по себе не создаёт права на тело другого человека.

Ни у мужчины.

Ни у женщины.

«Я тебе не даю»

Сам язык иногда очень хорошо показывает конструкцию.

— Она мне не даёт.

— Я ему давно не даю.

Что именно дают?

И кто получает?

В такой фразе секс легко становится ресурсом одной стороны, которым вторая распоряжается.

Мне больше нравится другая картина.

Не:

один даёт — другой получает.

А:

двое создают процесс вместе.

Если телесный канал действительно открыт в обе стороны, вопрос:

— Кто кому дал?

становится довольно странным.

Оба дали.

Оба получили.

По крайней мере хороший секс устроен для меня именно так.

Разный уровень желания

Это, наверное, одна из самых обычных сексуальных проблем пары.

Одному хочется чаще.

Другому реже.

И оба постепенно начинают чувствовать себя плохо.

Тот, кому нужно больше:

— Меня не хотят.

Тот, кому нужно меньше:

— От меня постоянно чего-то хотят.

Один просит.

Другой защищается.

Просьба превращается в давление.

Защита — в избегание.

Иногда жена начинает бояться обычного объятия мужа:

— Сейчас опять начнёт приставать.

И меньше обнимает.

Муж получает ещё меньше телесного контакта и ещё чаще пытается инициировать секс.

Система сама себя раскручивает.

С ролями вполне может быть наоборот.

Суть не меняется.

И здесь особенно хорошо видно:

любовь не решает всё.

Нужна ещё способность разговаривать.

Не превращать разный уровень желания в моральный диагноз.

Не считать один отказ доказательством нелюбви.

Не считать потребность в сексе чем-то грязным или примитивным.

И не считать своё желание разрешением давить.

Иногда проблема действительно решается.

Иногда оказывается вопросом совместимости.

Тоже реальность.

Секс и уважение

Вот здесь начинает открываться второй канал.

Если человек постоянно получает отказ, он может начать злиться.

— Ну конечно.

— Как всегда.

— Тебе никогда ничего не надо.

Потом появляются давление и презрение.

Обратная сторона:

— Тебе только одно нужно.

— Ты как животное.

— В твоём возрасте пора успокоиться.

Сексуальная разница превращается в моральную оценку человека.

Один — озабоченный.

Второй — холодный.

Хотя исходно у них просто разный уровень желания.

Проблема может быть огромной.

Но моральная неполноценность здесь ни при чём.

И вот что интересно.

Проблема началась в теле.

А через некоторое время уже разрушает уважение.

Каналы, похоже, не такие независимые, как выглядело в

нашей первоначальной схеме.

Мы ещё увидим это дальше.

Секс после многих лет

Я не думаю, что секс обязательно должен стать хуже.

Другим — почти наверняка.

Тела меняются.

Новизны меньше.

Зато появляется то, чего не было в начале.

Знание.

Доверие.

Можно меньше изображать.

Человек знает тело другого.

Знает реакции.

Может позволить себе больше свободы.

Иногда зрелый секс спокойнее.

Иногда значительно интереснее раннего именно потому, что рядом уже не почти незнакомое прекрасное тело, а очень близкий человек.

Но это не награда за выслугу лет.

Можно заниматься сексом двадцать лет и так и не научиться о нём разговаривать.

Не знать, чего хочет партнёр.

Не сказать, чего хочется самому.

Потому что стыдно.

Неловко.

Потому что:

— Нормальные люди так не делают.

И тогда двадцать лет сами по себе не добавляют близости.

Стыд рядом с любовью

Секс очень чувствителен к стыду.

Хочу — но стыдно сказать.

Не хочу — стыдно отказать.

Хочу попробовать — страшно, что подумает.

Мне не нравится — молчу.

Мне больно — терплю.

Не получается эрекция — начинаю избегать секса вообще.

Не испытываю оргазм — изображаю.

Люди способны прожить вместе много лет и сохранить удивительно большие тайны внутри одного из самых близких процессов.

А потом:

— Секс стал скучным.

Возможно.

Но если двое годами играют роли вместо встречи, откуда взяться живому сексу?

Это не значит, что человек обязан выкладывать партнёру каждую фантазию.

Полной прозрачности я вообще не считаю обязательным условием любви.

Но какая-то степень честности всё-таки нужна.

И безопасность.

Секс и безопасность

Чтобы открыться телом, многим людям нужна безопасность.

Не только физическая.

Эмоциональная.

Я могу сказать:

— Мне вот это нравится,
и не получить насмешку.

Могу сказать:

— Нет,
и не получить наказание.

Могу передумать.

Могу чего-то не уметь.

Могу не выглядеть идеально.

У мужчины может не получиться эрекция — и мир не рухнет.

Женщина может не испытать оргазм — и ей не придётся изображать его, чтобы сохранить мужскую самооценку.

Можно быть смешным.

Неловким.

Живым.

Вот тогда секс способен становиться не только телесным актом, но и близостью.

Если же оба всё время сдают экзамен:

достаточно ли я хорош;

красив;

сексуален;

опытен,

огромная часть внимания уходит не в другого человека.

А на контроль себя.

И телесная встреча становится значительно беднее.

Может ли плохой секс разрушить любовь?

Может.

Не обязательно.

Но может.

Особенно если секс важен одному или обоим.

Можно долго повторять:

— Главное — душа.

Но если человек годами сексуально несчастлив, это начинает влиять на остальное.

Обида.

Раздражение.

Снижение самооценки.

Интерес к другим людям.

Избегание близости.

Ощущение упущенной части жизни.

Это не означает, что кто-то обязан обеспечить другому хороший секс.

Но если двое хотят сохранять именно ту партнёрскую любовь, с которой мы начали книгу, телесный канал нельзя бесконечно объявлять второстепенным.

Он один из трёх.

А хороший секс может создать любовь?

Не знаю.

Точнее — может открыть дорогу.

Люди могут начать с секса.

А потом вдруг обнаружить:

— С тобой ещё и интересно.

Потом появляется доверие.

Тепло.

Уважение.

Через некоторое время работают все три канала.

Почему нет?

Любовь совершенно не обязана развиваться в каком-то правильном порядке.

Сначала сердце.

Потом ум.

Потом тело.

Или наоборот.

Сам по себе великолепный секс любви не гарантирует.

Он может десять лет оставаться великолепным сексом.

И это тоже нормальный результат.

А если тела больше не хотят друг друга?

Вот мы дошли до неприятной точки.

Уважение есть.

Тепло есть.

Человек свой.

А эротического движения нет.

Что это?

Я бы не говорил:

— Любви больше нет.

Возможно, любви очень много.

Но в рамках нашей исходной модели связь изменилась.

Было:

тело ↔ тело;

ум ↔ ум;

сердце ↔ сердце.

Осталось два канала.

Если оба счастливы в такой форме — замечательно.

Любовь изменилась.

Если один хочет сохранить три, а второй уже живёт в двух, возникает конфликт не о том, кто любит сильнее.

А о том:

какая связь между ними теперь существует и подходит ли она обоим.

И здесь люди способны годами избегать ясности.

— Мы же семья.

— Мы родные.

— У нас всё хорошо.

Возможно.

Но мужчина всё ещё хочет жену как женщину.

А она давно чувствует рядом прежде всего родного человека.

Или наоборот.

Оба могут говорить:

— Люблю.

И вкладывать в слово уже разные конструкции.

К этому мы ещё обязательно вернёмся.

Тогда секс — главное или нет?

Мне кажется, сам вопрос поставлен плохо.

Что в костре главное:

топливо;

воздух;

тепло?

Уберите что-то — и система изменится.

У нас пока так же.

Можно построить прекрасную человеческую связь без сексуального канала.

Но это будет другая связь.

Можно построить отношения почти только на сексе.

Тоже можно.

Но это не та полнота партнёрской любви, которую мы исследуем.

Поэтому мой ответ на этом этапе такой:

секс — не вся любовь.

Но сексуальное влечение — одна из существенных составляющих именно той партнёрской любви мужчины и женщины, которую мы рассматриваем.

Не обязанность.

Не доказательство.

Не долг.

Не валюта.

А один из каналов встречного движения.

Тело говорит:

— Я тебя хочу.

Другое тело отвечает.

И между двумя людьми появляется особый способ встречаться.

Теперь пора посмотреть на второй канал.

Потому что тело способно отчаянно хотеть человека, которого ум уже давно перестал уважать.

Страсть есть.

Секс есть.

А разговаривать друг с другом люди могут только через раздражение и презрение.

Что тогда происходит с любовью?

Глава 4. Любовь и уважение

Можно ли любить человека, которого не уважаешь?

На первый взгляд ответ должен быть простым.

Нет.

Но жизнь опять портит красивую схему.

Можно очень сильно хотеть человека.

Быть к нему привязанным.

Скучать.

Ревновать.

Годами не уходить.

Говорить:

— Я тебя люблю.

И одновременно думать:

— С ним невозможно разговаривать.

— Она ничего не понимает.

— Без меня он вообще ни с чем не справится.

— Господи, опять она со своими идеями.

Чувство есть.

А уважения почти нет.

Что тогда это за любовь?

Для нашей исходной модели вопрос принципиальный.

Второй канал мы обозначили так:

ум ↔ ум.

А старая формула говорила:

влечение двух умов порождает уважение.

Но теперь хочется разобраться точнее.

Что именно мы называем уважением?

Уважение — не восхищение

Уважать человека — не значит считать его гением.

Не обязательно восхищаться каждой мыслью.

Не обязательно соглашаться.

Не обязательно считать партнёра умнее, сильнее или успешнее себя.

Можно регулярно спорить.

Можно видеть ошибки.

Иногда считать решение откровенно глупым.

И всё равно уважать человека, который его принял.

Для меня уважение начинается примерно здесь:

**я признаю в тебе отдельного взрослого человека,
чьи мысли, желания и решения имеют вес, даже когда
они не совпадают с моими.**

Это уже шире просто интеллекта.

Можно быть очень образованным человеком и совершенно не уважать партнёра.

Разговаривать сверху вниз.

Использовать слабые места.

Не воспринимать его решения всерьёз.

Зато можно жить рядом с человеком без трёх дипломов
— и очень уважать его взгляд на жизнь.

Опыт.

Способность думать.

Способность выбирать.

Получается, старая формула здесь немного упрощала.

Влечение умов действительно может рождать уважение.

Но уважение шире интеллектуального интереса.

И всё-таки для меня второй канал начинается именно с интереса.

«А ты как думаешь?»

Есть люди, которых хочется спрашивать:

— А ты как это видишь?

Не из вежливости.

Ответ действительно интересен.

Причём хороший ответ совершенно не обязан совпадать с моим.

Иногда всё удовольствие как раз в обратном.

Я бросил мысль.

Человек поймал.

Повернул.

Я возразил.

Он ещё что-то добавил.

И в результате появилась третья мысль, которой до разговора не было ни у одного.

Очень вкусная часть близости.

Другой ум не просто подтверждает мой.

Он что-то со мной делает.

Расширяет.

Раздражает.

Заставляет пересмотреть.

Показывает то, чего я не увидел.

И мне важно его мнение не потому, что человек всегда прав.

А потому, что это **его** мнение.

Для любви такое:

— А ты как думаешь?

кажется мне значительно важнее бесконечного:

— Правда ведь я прав?

Во втором случае нужен не другой ум.

Нужно зеркало.

Когда человек перестаёт быть интересен

Так тоже бывает.

Раньше разговаривали часами.

Потом всё чаще:

— Я это уже слышал.

— Я знаю, что ты сейчас скажешь.

— Опять то же самое.

Возможно, человек действительно стал менее интересен.

Так бывает.

Но иногда произошло другое.

Мы перестали интересоваться.

Разница большая.

Человек продолжает жить.

Читать.

Думать.

Меняться.

Что-то переживает.

Что-то понял.

А рядом уже давно живёт тот, кто уверен:

— Я тебя знаю.

И вопросов становится всё меньше.

Через несколько лет:

— Нам вообще не о чем разговаривать.

Возможно.

А возможно, вы просто давно не познакомились заново.

Мне это кажется одной из странностей долгих отношений.

Можно двадцать лет прожить рядом и довольно плохо
знать человека, который существует сегодня.

Потому что разговариваешь в основном с его версией десятилетней давности.

«Я знаю тебя лучше, чем ты сам»

Очень опасная фраза.

Иногда в ней даже есть правда.

Близкий человек действительно может видеть то, чего мы
сами в себе не замечаем.

Но дальше очень легко сделать маленький шаг:

— Я лучше знаю, чего ты хочешь.

— Ты сейчас говоришь это только потому, что злишься.

— На самом деле тебе нужно другое.

— Я тебя насквозь вижу.

И мнение самого человека о себе постепенно становится необязательным.

Я ведь его уже понял.

До конца.

Здесь уважение начинает исчезать под видом прекрасного понимания.

Для меня уважение обязательно оставляет место для мысли:

— **Я могу ошибаться в тебе.**

Даже после двадцати лет.

Ты не предмет, который я когда-то изучил и поставил на полку.

Ты продолжаешь меняться.

Если я больше этого не допускаю, встреча умов прекращается.

Я разговариваю уже не с человеком.

Со своей моделью человека.

Забавно, что это чем-то похоже на влюблённость наоборот.

Там мы достраиваем почти незнакомого.

А здесь продолжаем видеть давно знакомого таким, каким он уже перестал быть.

Уважение хорошо видно в несогласии

Пока другой говорит то, что мне нравится, уважать его довольно легко.

Умный человек.

Разумный.

Правильно смотрит на жизнь.

То есть примерно как я.

А потом он говорит:

— Нет.

Или:

— Я хочу иначе.

Вот здесь начинается настоящая проверка.

Я могу считать решение другого человека ошибкой.

Могу спорить.

Предупреждать.

Показывать последствия.

Если решение затрагивает мою жизнь — разумеется, говорить и о себе.

Но между двумя фразами огромная разница:

— Я считаю твоё решение ошибочным.

и:

— Ты вообще не способен принимать нормальные решения.

Первое — несогласие.

Второе — обесценивание человека.

Можно очень жёстко спорить и всё ещё оставаться двумя взрослыми.

А можно говорить тихо и давно уже перестать считать другого равным.

Презрение

Наверное, настоящий антипод уважения — не конфликт.

А презрение.

Оно хорошо слышно.

— Ну конечно.

— Что от тебя ещё ждать.

— Господи, какой же ты...

— Ты вообще понимаешь, что говоришь?

Причём презрение совершенно не обязано кричать.

Закатанные глаза.

Улыбка.

Интонация.

Шутка при других.

Разговор с партнёром как с ребёнком.

И отношения начинают меняться.

Потому что спорят с равным.

Того, кого уже считаешь ниже себя, обычно не убеждают.

Его поправляют.

Воспитывают.

Терпят.

Иногда содержат.

Иногда используют.

Но встретиться двумя умами всё труднее.

Один уже оказался сверху.

А наша картинка была другой:

ум ↔ ум.

Стрелка не очень хорошо работает сверху вниз.

Но презрение вполне может жить рядом со страстью

И вот это важно.

Два человека могут почти не уважать друг друга — и при этом великолепно заниматься сексом.

Телесный канал работает.

Иногда очень мощно.

Они ссорятся.

Оскорбляют друг друга.

Расходятся.

Снова встречаются.

Потом отличный секс — и на какое-то время всё прекрасно.

— Но между нами такая химия!

Верю.

Химия вполне может быть великолепной.

Именно поэтому один канал нельзя принимать за всю конструкцию.

Можно очень сильно хотеть человека, которого как личность уже почти не ценишь.

Что тогда держит?

Страсть.

Привычка.

Сексуальная совместимость.

Зависимость.

Страх потери.

Общая история.

Всё сразу.

Человек может по-прежнему называть это любовью.

Я не собираюсь отнимать у него слово.

Но в нашей модели произошло что-то достаточно конкретное:

второй канал почти закрылся.

И это меняет связь.

Можно ли вернуть уважение?

Иногда.

Но здесь мне кажется важным различать интерес и уважение.

Интерес способен вернуться довольно быстро.

Человек вдруг занялся новым делом.

Сильно изменился.

Раскрылся с неожиданной стороны.

И ты снова смотришь:

— Ничего себе.

С уважением сложнее, если его уже разрушила история.

Человек много раз соврал.

Не выполнял обещаний.

Перекалывал ответственность.

Предавал.

Трусил там, где второй особенно на него рассчитывал.

И однажды что-то внутри изменилось.

Не обязательно:

— Я тебя ненавижу.

Скорее:

— Я больше не могу на тебя так смотреть.

Вернуть это словами:

— Поверь, я теперь другой,
обычно трудно.

Потому что уважение разрушили не слова.

А история.

Значит, если оно вообще возвращается, нужна другая история.

Действия.

Время.

И всё равно нет гарантии.

Иногда человек действительно изменился.

А тот, кто жил рядом, уже не способен увидеть его иначе.

Слишком много помнит.

И такое тоже бывает.

Можно ли любить без уважения?

Теперь я бы ответил осторожнее, чем в начале.

Сильное чувство — да.

Можно хотеть.

Скучать.

Быть привязанным.

Испытывать нежность.

Очень бояться потерять.

Можно даже совершенно искренне говорить:

— Я люблю.

Но если уважение исчезло полностью, я сомневаюсь, что это всё ещё та партнёрская любовь, которую мы пытаемся описать.

Потому что другой человек в ней должен оставаться не только желанным телом.

И не только дорогим сердцу.

Но и человеком, чей внутренний мир имеет для меня вес.

Иначе появляются довольно странные конструкции:

— Я тебя люблю, но считаю идиотом.

— Я тебя люблю, но твоё мнение для меня ничего не значит.

— Я тебя люблю, но не доверяю тебе ни одного решения.

Что именно тогда осталось внутри слова «люблю»?

Тело?

Привязанность?

История?

Страх потерять?

Ощущение родства?

Возможно, что-то из этого.

Возможно, несколько вещей сразу.

Чувство может быть очень большим.

Но наша триада уже повреждена.

Когда один становится взрослым за двоих

Есть ещё один путь потерять уважение.

Он гораздо тише презрения.

Один человек постепенно берёт на себя всё.

Помнит.

Организует.

Планирует.

Решает.

Проверяет.

Второй всё чаще спрашивает:

— Что мне делать?

Сначала обоим может быть удобно.

Потом один становится менеджером.

Второй — почти подчинённым.

А иногда ещё одним ребёнком в семье.

Через несколько лет первый говорит:

— Я вообще перестал его уважать.

Или:

— Я больше не вижу в ней взрослую женщину.

А потом может исчезнуть и сексуальное желание.

Не обязательно.

Но связь понятна.

Эротическая и интеллектуальная близость довольно чувствительны к тому, видим ли мы в другом самостоятельного взрослого.

Если я должен всё время руководить человеком, мне всё сложнее встречаться с ним на равных.

Вот здесь мы обнаруживаем ещё одну важную вещь.

Каналы не независимы

В начале книги схема выглядела аккуратно.

Тело.

Ум.

Сердце.

Три стрелки.

Но это, похоже, не три трубы, которые лежат рядом и никак друг на друга не влияют.

Потеря уважения может убить сексуальное желание.

Мы уже увидели обратное: сексуальный конфликт способен постепенно разрушить уважение.

Потеря доверия может закрыть сердце — а вместе с ним и тело.

Интеллектуальный восторг иногда неожиданно открывает сексуальный канал.

Забота в тяжёлый момент способна изменить отношение к человеку сильнее сотни умных разговоров.

То есть старое слово «**сплетение**» оказывается точнее, чем я сам когда-то думал.

Не сумма:

тело + ум + сердце.

Именно сплетение.

Одно двигает другое.

Усиливает.

Ослабляет.

Иногда закрывает.

Получается уже не список трёх признаков.

А система.

И это хороший результат проверки нашей старой формулы.

Уважение и идеализация

Есть ещё один парадокс.

В начале отношений уважением иногда называют восхищение.

— Он невероятный.

— Она самая умная женщина, которую я встречал.

— Он сильный.

— Она особенная.

Человека ставят на пьедестал.

Некоторое время это очень приятно.

В том числе тому, кто на пьедестале.

Проблема в том, что оттуда неудобно жить.

Идеальный человек не должен ошибаться.

Бояться.

Проявлять слабость.

Принимать глупые решения.

И однажды всё равно происходит неизбежное.

Он оказывается человеком.

Тогда:

— Я в тебе разочаровалась.

Возможно, он действительно сделал что-то важное.

А возможно, масштаб наконец стал нормальным.

Не бог.

Не герой.

Не идеальная женщина.

Не идеальный мужчина.

Живой человек.

И вот здесь настоящее уважение только начинается.

Не:

— Ты лучший.

А:

— Я вижу тебя значительно лучше. И твоё мнение всё равно имеет для меня вес.

Это спокойнее.

Но, мне кажется, прочнее.

И снова возвращает нас к уже знакомой границе:

влюблённость питается возможным человеком; любовь должна как-то встретиться с реальным.

С уважением происходит примерно то же.

Восхищаться образом легко.

Уважать живого человека значительно интереснее.

А если уважение осталось, а любовь — нет?

Так тоже бывает.

Прекрасный человек.

Умный.

Надёжный.

Достойный.

Можно доверить ему деньги.

Дело.

Очень важный разговор.

Можно спрашивать совет.

Но тело больше не отзывается.

И сердцу уже не хочется к нему так, как раньше.

Осталось уважение.

Это много.

Но это не наша полная любовь.

И здесь снова видно, почему её нельзя собрать из списка хороших качеств.

Уважение необходимо.

Но недостаточно.

Как страсть.

Как сердечная близость.

Ни один канал не заменяет остальные.

Итак, что такое уважение рядом с любовью?

Пока я вижу так.

Это не поклонение.

Не согласие.

Не признание партнёра самым умным человеком в мире.

И даже не только интерес к его интеллекту.

Уважение — это способность видеть в другом отдельного взрослого человека, чей ум, взгляд и выбор имеют для меня реальный вес.

Мне интересно, что ты думаешь.

Ты способен изменить мою точку зрения.

Я могу спорить.

Могу считать тебя неправым.

Могу сказать:

— Нет.

Но я не превращаю тебя в объект воспитания.

Не разговариваю сверху вниз.

Не предполагаю, что однажды понял тебя навсегда.

И если уважение исчезает полностью, один из трёх каналов той любви, которую мы исследуем, фактически закрывается.

Можно продолжать хотеть.

Можно сохранять нежность.

Можно жить вместе.

Можно даже продолжать очень сильно чувствовать.

Но связь уже стала другой.

Теперь осталось внимательно посмотреть на третий канал.

С ним всё ещё сложнее.

Потому что в старой формуле я написал:

влечение двух сердец порождает дружбу.

Сегодня слово «дружба» мне уже кажется слишком маленьким.

Что именно происходит между двумя людьми, когда другой становится не просто интересным и желанным, а **своим**?

Вот с этим и будем разбираться дальше.

Глава 5. Когда человек становится своим

Тело говорит:

— Я тебя хочу.

Ум:

— Мне с тобой интересно.

А что говорит сердце?

Наверное:

— Ты мне не чужой.

Слово «дружба», которое много лет стояло в моей формуле третьим пунктом, сейчас кажется мне немного тесным.

Влечение двух сердец порождает дружбу.

Да.

Но только ли дружбу?

В любви мужчины и женщины там ещё нежность.

Доверие.

Забота.

Желание делиться.

Ощущение безопасности.

Иногда совсем простое:

— Я рад, что ты есть.

И ещё одно слово, которое трудно определить, но легко
узнать:

свой.

Не собственность.

Не «мой» в смысле принадлежности.

А человек, которого внутренне перестаёшь воспринимать как постороннего.

Среди миллиардов людей он каким-то образом становится своим.

Как это происходит?

Сначала человек всё-таки чужой

Даже если глаза загорелись сразу.

Можно очень хотеть женщину, которую почти не знаешь.

Можно проговорить всю ночь.

Восхищаться её умом.

Уже представить совместную жизнь.

Но она пока чужой человек.

И женщина, встретившая мужчину, находится примерно в том же положении.

Пока неизвестно, что он сделает, если станет трудно.

Как поведёт себя, если ему выгодно солгать.

Что произойдёт, когда увидит слабое место.

Как обращается с человеком, который перестал быть ему нужен.

Как злится.

Как держит слово.

Как расстаётся.

Поэтому сердечный канал, по-моему, особенно зависит от истории.

Не обязательно от многих лет.

Иногда несколько месяцев дают значительно больше материала, чем десятилетие формального знакомства.

Но нужно что-то прожить рядом.

Не только красивые вечера.

Жизнь.

Доверие строится из мелочей

Обычно его создают не великие обещания.

— Я никогда тебя не предам.

Красиво.

Но пока просто слова.

Доверие возникает значительно скучнее.

Сказал — сделал.

Пообещал позвонить — позвонил.

Не можешь — предупредил.

Рассказал что-то личное — это не вытащили потом в ссоре как оружие.

Ты заболел — человек не исчез.

Ошибся — тебя не уничтожили за ошибку.

Сказал:

— Мне это неприятно,

и тебя слышали.

Не обязательно согласились.

Но слышали.

Ты показал место, куда больно бить.

Прошло время.

И человек туда сознательно не ударил.

Из таких маленьких эпизодов постепенно появляется:

— Здесь можно чуть меньше защищаться.

Потом ещё меньше.

А однажды замечаешь:

— Я тебе доверяю.

Доверие — не уверенность

Это важно.

Нельзя гарантированно знать, что близкий человек никогда не причинит боль.

Если он стал важным, он уже получил такую возможность.

Не право.

Возможность.

Доверие всегда содержит риск.

Я открываю дверь не потому, что получил нотариально заверенную гарантию безопасности.

А потому, что накопленная история позволяет предположить:

— Скорее всего, ты не используешь мою открытость против меня.

Мне нравится это **«скорее всего»**.

Оно честнее, чем «никогда».

Абсолютной гарантии нет.

Но если я всё время держу внутри инструкции:

— Не показывай слабость.

— Не говори лишнего.

— Не дай узнать, что для тебя действительно важно,
сердечный канал остаётся почти закрытым.

Можно заниматься сексом.

Можно разговаривать.

Можно прекрасно проводить время.

Но часть человека туда не приходит.

Быть увиденным

Есть ещё одно очень сильное переживание.

Когда человек не просто смотрит.

А видит.

Не должность.

Не роль.

Не функцию.

Не красивое тело.

Не удобного мужа.

Не успешную женщину.

Тебя.

Иногда даже замечает то, что ты сам ещё плохо увидел.

— Ты сейчас не столько злишься, сколько испугался.

И мужчина вдруг понимает:

— Похоже, да.

Или женщина весь вечер говорит:

— Всё нормально,

а мужчина замечает:

— Нет. Что-то случилось.

Иногда попал.

Иногда нет.

И вот здесь очень легко испортить красивую вещь.

Если близкий человек начинает постоянно объяснять мне:

— Я лучше знаю, что ты чувствуешь,
мы снова упираемся в уважение.

Быть увиденным не значит оказаться запертым в чужом представлении о себе.

Можно заметить.

Спросить.

Предположить.

Но последнее слово о моём внутреннем состоянии всё-таки остаётся у меня.

Любовь не даёт телепатии

Есть красивая мечта:

— Настоящая любовь — когда человек понимает меня без слов.

Иногда понимает.

А иногда нет.

И это нормально.

Два человека не соединяются общей нервной системой.

Можно прожить вместе тридцать лет и всё равно ошибиться.

— Я думал, тебе понравится.

— А мне совсем не понравилось.

— Я была уверена, что ты хочешь побыть один.

— А я ждал, что ты придёшь.

Любовь не отменяет необходимость разговаривать.

Фраза:

— Если любит, сам поймёт,

снова возлагает на чувство довольно странную обязанность.

Другой должен получить информацию, которую я ему не сообщил.

А потом ещё правильно её истолковать.

Слишком большой функционал для любви.

Быть своим — не значит знать всё.

Скорее между нами есть пространство, где можно спросить:

— Что с тобой?

И есть шанс услышать настоящий ответ.

Дружба всё-таки нужна

Можно ли дружить с человеком, которого любишь?

Надеюсь.

Иначе долгие отношения выглядят довольно печально.

Страсть меняется.

Тела меняются.

Жизнь временами сильно давит на людей.

А дружба иногда становится тем слоем, который остаётся очень живым даже тогда, когда другие каналы временно звучат тише.

Здесь я говорю о дружбе не в смысле:

— Ну всё, теперь мы просто друзья.

А проще:

— Мне хорошо иметь тебя на своей стороне.

Можно смеяться.

Жаловаться.

Рассказывать глупости.

Просить помощи.

Мне интересна твоя жизнь.

Тебе — моя.

Если произошло что-то хорошее, хочется рассказать тебе.

Если плохое — часто тоже тебе.

Мне нравится проводить с тобой время не только в постели.

Это огромная часть партнёрской любви.

Именно поэтому слово «дружба» из старой формулы я пока не выбрасываю.

Просто теперь вижу, что за ним находится больше.

Телесная близость ещё не сердечная

Можно иметь великолепный секс с человеком, с которым утром совершенно не о чем разговаривать.

Так бывает.

Вечером всё прекрасно.

Утром хочется быстрее разойтись.

Не потому, что кто-то плохой.

Просто за пределами телесного канала почти ничего нет.

Такие связи способны существовать годами.

Особенно если встречи редкие и никто не пытается превратить их в общую жизнь.

Люди получают именно то, ради чего встречаются.

И если обоим это устраивает — отлично.

Путаница начинается, когда один думает:

— Мы ведь так близки,

а другой:

— У нас просто отличный секс.

Они говорят о разном.

Физически люди могут находиться максимально близко.

А внутренне между ними километры.

Сердце не измеряется сантиметрами между телами.

И наоборот

Можно почти не заниматься сексом и оставаться чрезвычайно близкими.

Знать друг друга.

Поддерживать.

Смеяться.

Быть командой.

Делиться самым важным.

Тогда снова возникает вопрос нашей исходной модели.

Есть ум.

Есть сердце.

Тело молчит.

Это любовь?

В широком смысле — вполне возможно.

Но партнёрская любовь, с которой мы начали исследование, уже изменилась.

И здесь особенно заметно, что сердечный канал иногда живёт дольше остальных.

Страсть ушла.

Интеллектуальное восхищение стало спокойным.

А внутри осталось:

— Ты всё равно мой близкий человек.

Иногда такая связь сохраняется очень долго.

Но разбирать, во что именно превращается любовь после потери одного из каналов, мы будем позже.

Пока нам важно понять сам канал.

Забота

Забота кажется почти очевидным доказательством любви.

Если любишь — заботишься.

Но и здесь всё не так просто.

Заботиться можно из долга.

Из тревоги.

Из привычки.

Из чувства собственной нужности.

Из желания контролировать.

— Надень шапку.

— Ты опять не поел.

— Я лучше знаю, что тебе нужно.

— Тебе нельзя.

Граница между заботой и управлением иногда проходит

совсем рядом.

Для меня ключевое различие опять в отдельности другого человека.

Я могу сказать:

— Мне важно, чтобы ты не разрушал себя.

Могу волноваться.

Предлагать помощь.

Уговаривать сходить к врачу.

Но если из моей любви автоматически следует право управлять твоей жизнью, что-то изменилось.

Забота без уважения довольно быстро становится опекой.

А партнёр всё-таки не ребёнок.

Мне ближе другая фраза:

— **Мне не всё равно, что с тобой происходит.**

Не:

— Я знаю, как тебе правильно жить.

А:

— Твоё состояние имеет для меня значение.

Если человеку плохо, я могу помочь.

А иногда помочь невозможно.

Умер близкий.

Пришёл тяжёлый диагноз.

Случилось то, что нельзя исправить.

Можно только быть рядом.

Не спасать.

Не устранять боль.

Не превращать чужую жизнь в свой проект.

Просто не быть равнодушным.

Это, пожалуй, одна из самых простых составляющих сердечного канала.

Но опять недостаточная сама по себе.

Мне может быть глубоко не всё равно, что происходит с ребёнком.

Другом.

Братом.

Родителями.

Значит, сердце необходимо нашей партнёрской любви.

Но одно сердце её ещё не создаёт.

Нежность

Вот что мне трудно нормально определить.

Страсть понятнее.

Желание.

Секс.

Уважение тоже можно разложить словами.

А нежность сопротивляется.

Это желание прикоснуться не потому, что прямо сейчас хочется секса.

Провести рукой по волосам.

Обнять.

Прижать.

Поцеловать в лоб.

Увидеть спящего человека и испытать тепло от самого

факта, что он здесь.

Иногда ничего не делать.

Просто смотреть.

Нежность вроде телесная.

Но уже не совсем про телесный канал.

Скорее место, где тело и сердце переплетаются.

И это ещё один пример того, что каналы не независимы.

Один и тот же поцелуй может быть сексуальным.

А может быть почти чистой нежностью.

Движение одинаковое.

Смысл другой.

«Мне с тобой спокойно»

Влюблённость обычно звучит иначе.

Не спокойно.

Колбасит.

Сердце стучит.

Не спишь.

Ждёшь сообщения.

Не знаешь, что будет дальше.

Поэтому:

— Мне с тобой спокойно,

в двадцать лет иногда звучит почти как:

— Спасибо за прекрасный пенсионный санаторий.

А сейчас мне эта фраза нравится значительно больше.

Не **скучно**.

Спокойно.

Можно не играть.

Не доказывать.

Не ждать внезапного наказания.

Не гадать каждый вечер:

— Мы вообще ещё вместе?

Человек рядом не уменьшает жизнь.

Он уменьшает количество бессмысленной тревоги.

И появляется пространство просто жить.

Спокойствие не обязано убивать страсть.

Иногда наоборот.

Тело значительно легче открывается там, где не приходится всё время защищаться.

Но безопасность тоже не должна превращать другого в предмет мебели.

«Он никуда не денется»

Вот здесь слово «свой» может испортиться.

Человек всегда рядом.

Поможет.

Простит.

Подождёт.

Можно перестать смотреть.

Перестать слушать.

Перестать благодарить.

— Он же свой.

И постепенно «свой» начинает означать:

— гарантированный.

Вот этого гарантированного статуса у живого человека нет.

Не потому, что нужно каждое утро пугать себя возможностью потери.

А потому, что близость не отменяет отдельность.

Другой человек всё равно продолжает жить собственную жизнь.

Его нельзя окончательно положить в карман.

Мне кажется, именно самых близких мы иногда замечаем меньше всего.

На свидании слушаем.

С коллегой вежливы.

С незнакомым человеком аккуратны.

А дома:

— Потом.

— Я занят.

— Ты это уже рассказывала.

Почему?

Потому что кажется, что времени бесконечно много.

Не бесконечно.

Но тему конечности мы пока оставим на потом.

Здесь важнее другое:

«свой» не означает «перестал быть другим».

Быть на одной стороне

Мне кажется, это одна из самых важных частей сердечного канала.

Не обязательно соглашаться.

Можно ругаться.

Спорить.

Иногда очень жёстко.

Но где-то внутри остаётся:

— Мы не враги.

Проблема между нами.

Человек напротив — не противник, которого нужно уничтожить.

Когда конфликт становится войной, очень быстро появляются удары туда, куда в нормальной близости стараются не бить.

По сексуальности.

По возрасту.

По деньгам.

По родителям.

По старым страхам.

По секретам.

По тому самому слабому месту, которое когда-то доверили.

Можно выиграть ссору.

А потом обнаружить, что проиграл значительно больше.

Потому что другой теперь знает:

— Когда ты очень злишься, рядом с тобой небезопасно.

И в следующий раз откроется уже меньше.

Сердце запоминает

Можно рационально простить.

— Поговорили.

— Я понимаю.

— Вопрос закрыт.

Но близость не всегда возвращается по команде.

После предательства.

Унижения.

Тяжёлой ссоры.

Человек может решить остаться.

Может по-прежнему любить.

Может хотеть восстановить отношения.

Но внутри дверь, которая раньше открывалась целиком,
теперь открывается на цепочку.

Это не обязательно месть.

Иногда просто опыт.

Доверие строится историей.

Разрушается тоже историей.

А иногда одним событием.

И снова становится видно:

может продолжать работать тело;

может сохраняться уважение;

а сердечный канал уже сильно повреждён.

Наша схема опять перестаёт быть декоративной.

Она позволяет увидеть, **что именно изменилось.**

Можно ли вернуть доверие?

Иногда.

Но одних слов:

— Я больше так не буду,
для этого мало.

Это начало.

Дальше нужна новая реальность.

Не один огромный жест.

А достаточно длинная последовательность событий, после которой другой человек постепенно сможет подумать:

— Может быть, здесь снова безопасно.

Причём тот, кто разрушил доверие, не может сам назначить срок ремонта.

— Я уже полгода нормально себя веду. Сколько можно?
Не знаю.

Иногда ещё полгода.

Иногда несколько лет.

Иногда никогда.

Это неприятная часть реальности.

Человек может измениться — а доверие не вернуться.

Любовь не даёт права потребовать:

— Теперь обязан снова открыться.

Сердечный канал вообще плохо работает по приказу.

Что значит «свой»?

Попробую собрать.

Свой — не тот, кому я обязан всё рассказывать.

Не тот, кто имеет право контролировать мою жизнь.

Не тот, без кого меня не существует.

И не обязательно тот, с кем я проживу до смерти.

Скорее:

человек, чьё существование стало частью моей внутренней карты мира.

Мне важно, что с ним происходит.

Мне хочется делиться.

Я достаточно доверяю, чтобы быть рядом не только красивой версией себя.

Я знаю часть его слабостей и не считаю их разрешением ударить.

Он знает мои.

Нам бывает тепло рядом.

Мы способны иногда быть на одной стороне даже тогда, когда очень не согласны.

И между нами появилась история, которой нет с миллиардами других людей.

Вот это уже гораздо ближе к тому, что я много лет называл влечением сердец.

Но слово «**дружба**» действительно оказалось немного узким.

Там есть дружба.

Доверие.

Нежность.

Забота.

Тепло.

Безопасность.

Близость.

И то самое трудно определимое:

— **Ты свой.**

Старую формулу пока менять не будем.

Пусть остаётся:

влечение двух тел порождает страсть;

влечение двух умов порождает уважение;

влечение двух сердец порождает дружбу.

Но рядом теперь есть памятка:

дружба в этой формуле, похоже, означает значительно более широкую сердечную близость.

И вся триада начинает звучать проще.

Тело:

— **Я хочу тебя.**

Ум:

— **Мне интересен и важен твой взгляд.**

Сердце:

— **Ты для меня свой.**

А если всё это происходит в обе стороны, получается уже очень плотная связь.

Мы всё ближе к ответу.

Но есть ещё одна вещь, которую мы пока несколько раз замечали краем глаза.

Когда работают эти каналы, особенно несколько сразу, люди нередко говорят странное:

— Я вроде что-то отдаю, а сил становится больше.

После разговора.

После секса.

После встречи.

Иногда даже сама влюблённость вдруг даёт человеку столько энергии, что он начинает менять половину собственной жизни.

Что это за эффект?

И что с этой энергией делать, чтобы любовь не начала пожирать всё остальное?

Глава 6. Энергия любви

Есть ещё одна вещь, которая всё время возникает рядом с этими тремя каналами.

После встречи человек иногда выходит не уставшим, а более живым.

Хотя несколько часов разговаривал.

Хотя почти не спал.

Хотя потратил время, силы, внимание.

По обычной арифметике ресурса должно стать меньше.

А его почему-то стало больше.

Хочется что-то делать.

Работать.

Ехать.

Учиться.

Писать.

Заниматься сексом.

Менять жизнь.

Я пока буду называть это **энергией любви**.

Слово неточное.

Но удобное.

Это не физика

Сразу оговорюсь.

Я не говорю о специальной энергии, которая передаётся между людьми и которую однажды можно будет измерить

прибором.

Не знаю такой энергии.

Я говорю о переживании.

Человек был уставшим.

Встретился с любимой женщиной.

Поговорили.

Обнялись.

Может быть, занимались сексом.

Разошлись.

И мужчина вдруг обнаруживает:

— А я ожил.

У женщины после встречи с любимым мужчиной может происходить то же самое.

Как будто в жизни стало больше напряжения — но хорошего.

Больше интереса.

Больше желания двигаться.

Иногда это совсем маленький эффект.

А иногда человек за несколько месяцев меняет то, что до этого откладывал десять лет.

Начинает учить язык.

Худеть.

Тренироваться.

Писать.

Путешествовать.

Менять работу.

Записывается туда, куда давно хотел.

Как будто кто-то включил дополнительный двигатель.

Любимый человек может вообще не иметь отношения ни к языку, ни к работе, ни к спортзалу.

Но почему-то вместе с ним пришло больше жизни.

Мне этот эффект интересен.

Откуда она берётся?

Не знаю.

И не уверен, что обязательно нужно знать.

Можно объяснять биохимией.

Возбуждением.

Новизной.

Дофамином.

Снижением тревоги.

Чувством безопасности.

Сексуальным удовлетворением.

Интеллектуальной стимуляцией.

Наверное, всё это участвует.

Меня интересует не столько механизм, сколько наблюдение:

разные каналы способны давать человеку ресурс.

Иногда хороший разговор.

Ты пришёл с одной мыслью.

Другой человек её подхватил.

Появилась третья.

Вы разошлись — а голова продолжает работать.

Иногда тело.

После хорошего секса меняется не только состояние половых органов.

Тело расслабилось.

Внутри тепло.

То, что час назад казалось огромной проблемой, вдруг стало просто задачей.

Не потому, что секс её решил.

Проблема осталась.

Но сил на неё теперь больше.

Иногда сердце.

Человеку плохо.

Он приходит к тому, кому доверяет.

Ничего особенно не решили.

Просто посидели рядом.

И почему-то стало легче жить дальше.

То есть энергия может появляться не только от возбуждения.

Иногда от безопасности.

Не только от страсти.

От разговора.

Тепла.

Ощущения:

— Я не один.

Когда открыты сразу несколько каналов

Вот здесь эффект становится особенно интересным.

Мне приятно тело женщины.

Мне интересен её ум.

Мне тепло рядом с ней.

И с её стороны идёт похожее движение.

Получается не один источник удовольствия.

Не три отдельных источника.

Они начинают усиливать друг друга.

Хороший разговор увеличивает желание.

Секс делает человека ещё более близким.

Его забота вдруг усиливает уважение.

Доверие позволяет телу расслабиться сильнее.

Уважение делает человека ещё более привлекательным.

Мы уже заметили:

три канала — не трубы.

Они переплетены.

Поэтому и ресурс всей системы может оказаться больше простой суммы частей.

Мне нравится совсем простая формулировка:

этот человек делает мою жизнь более живой, а я делаю более живой его жизнь.

Не обязательно счастливой каждую минуту.

Любовь умеет причинять очень серьёзную боль.

Но в живой взаимной связи часто возникает именно это:

больше жизни.

Но энергия ещё не доказывает любовь

Здесь нужно сразу испортить красивую картинку.

Влюблённость тоже производит огромное количество энергии.

Иногда значительно больше зрелой любви.

Причём даже односторонняя.

Человек ещё практически не участвует в моей жизни.

А меня уже несёт.

Я почти не сплю.

Хочу его видеть.

Хочу стать лучше.

Покупаю билеты.

Меняю одежду.

Начинаю заниматься собой.

В голове тысяча планов.

Другой человек может даже не знать масштаба происходящего.

То есть энергия есть.

А встречного контура пока нет.

Это важная поправка.

Сила переживания не доказывает качество связи.

Можно буквально гореть человеком, который почти не участвует в этом огне.

Именно поэтому фраза:

— Никогда раньше я ничего подобного не чувствовал,
очень важна как описание состояния.

Но сама по себе ещё ничего не доказывает.

Ни взаимность.

Ни любовь.

Ни пригодность отношений.

Только силу происходящего внутри.

Куда человек обычно деваает эту энергию?

Вот тут начинается самое практическое.

Почти всю — туда же.

К человеку.

Позвонить.

Написать.

Увидеть.

Снова написать.

Проверить сообщение.

Придумать следующую встречу.

Купить подарок.

Показать ещё одну фотографию.

Рассказать ещё одну мысль.

Получить подтверждение.

Снова получить подтверждение.

Весь огромный поток начинает вращаться вокруг одного человека.

В начале это очень естественно.

Проблема появляется позже.

Когда постепенно вся жизнь становится одной большой обслуживающей системой вокруг чувства.

Работа мешает встрече.

Спорт мешает встрече.

Друзья мешают встрече.

Сон вообще совершенно лишняя вещь.

Каждая свободная минута должна каким-то образом приблизить к любимому человеку.

И вот здесь я когда-то придумал для себя довольно простую вещь.

Внутренний аккумулятор

Это всего лишь мысленное упражнение.

Никакого настоящего аккумулятора внутри человека нет.

По крайней мере я его не обнаружил.

Можно представить шар.

Сосуд.

Батарейку.

Что угодно.

Когда внутри поднимается очередная волна, я не пытаюсь её остановить.

Не говорю себе:

— Успокойся.

— Возьми себя в руки.

— Ты взрослый мужчина, хватит заниматься ерундой.

Зачем?

Энергия уже есть.

Пусть идёт.

Только **не вся наружу**.

Часть я мысленно складываю внутрь.

Не женщине.

Не отношениям.

Себе.

Потому что возникает простой вопрос.

Эту энергию произвели мой мозг, тело, психика и чувства.

Почему я обязан немедленно всю её отдать?

Пусть часть останется в моей жизни.

А дальше её можно направить куда угодно.

Работа.

Тело.

Учёба.

Спорт.

Книга.

Поездка.

Творчество.

Новый проект.

То, до чего руки давно не доходили.

Мне эта практика помогала.

И важна для меня здесь даже не сама визуализация.

Можно вообще ничего не представлять.

Важен принцип:

любить человека — не значит отдать ему всю энергию, которую вызвала любовь к нему.

Часть этой энергии принадлежит вашей собственной жизни.

Это не экономия любви

Здесь легко понять неправильно.

Как будто я предлагаю:

— Не люби слишком сильно. Побереги ресурс.

Нет.

Я вообще не знаю, что такое «любить на 70 процентов».

Можно любить сколько получается.

Речь о другом.

Чувство и действие — не одно и то же.

Каждый импульс не обязан превращаться в сообщение.

Каждое желание встречи — во встречу.

Каждая мысль о человеке — в рассказ ему об этой мысли.

Иногда хорошая любовь прекрасно выдерживает, что часть возникшей энергии человек уносит в собственную жизнь.

Более того, мне кажется, это ей помогает.

Потому что через несколько дней встречаются не два человека, которые всё это время только ждали друг друга.

Каждый откуда-то пришёл.

Из своей жизни.

С новыми мыслями.

С событиями.

С изменениями.

Есть что принести во встречу.

Для обмена нужны два источника

Вот здесь внутренний аккумулятор неожиданно соединяется с нашей формулой.

У нас всё время:

тело ↔ тело;

ум ↔ ум;

сердце ↔ сердце.

Для стрелки нужны две стороны.

Если один человек постепенно растворяется в другом,
происходит странная вещь.

Сначала это может выглядеть как огромная любовь.

— Мне никто, кроме тебя, не нужен.

— Я хочу только быть с тобой.

— Всё остальное перестало иметь значение.

Очень сильное переживание.

Но через несколько лет возникает вопрос:

а что теперь один приносит другому?

Если я бросил всё своё.

Перестал встречаться с друзьями.

Перестал чем-то интересоваться.

Все мысли только о партнёре.

Вся жизнь строится вокруг его жизни.

Что я приношу во встречу?

Его же жизнь, отражённую обратно?

Для обмена нужно, чтобы каждый где-то существовал
ещё.

Не отдельно **от** любви.

Отдельно **внутри** неё.

Мне нравится формула:

моя жизнь;

твоя жизнь;

наша жизнь.

Все три нужны.

Если остаётся только «наша», стрелкам постепенно становится неоткуда идти.

И любовь действительно может начать переходить в зависимость.

Но до зависимости мы ещё дойдём.

Любовь может не только возбуждать, но и освобождать энергию

Есть ещё одна сторона.

Не всегда человек получает ресурс потому, что в нём что-то вспыхнуло.

Иногда потому, что что-то перестало постоянно жрать силы.

Тревога.

Неопределённость.

Необходимость всё время защищаться.

Доказывать.

Изображать.

Угадывать:

— Меня ещё выбирают?

— Сейчас опять будет скандал?

— Это можно сказать или лучше промолчать?

Рядом с надёжным близким человеком часть этого фонового шума исчезает.

И неожиданно появляются силы.

Не потому, что партнёр их «передал».

А потому, что их перестала потреблять постоянная обора-
рона.

Поэтому:

— Мне с тобой спокойно,

для меня вовсе не противоположность:

— Ты делаешь меня живее.

Иногда именно спокойствие освобождает огромное коли-
чество жизни.

И она идёт в секс.

Работу.

Творчество.

Разговор.

Или просто в возможность нормально спать.

Тоже неплохой результат любви.

А потом человек уходит

И вот здесь энергия становится особенно заметной.

Отношения закончились.

Встречный контур закрылся.

Раньше:

тело ↔ тело;

ум ↔ ум;

сердце ↔ сердце.

Теперь с другой стороны стрелки больше нет.

А с моей ещё есть.

Я хочу.

Думаю.

Скучаю.

Злюсь.

Вспоминаю.

Ревную.

Иногда всё ещё люблю.

Обмена больше нет.

Но внутренний процесс не выключился вместе с дверью
квартиры.

И энергии после расставания иногда не меньше, чем во
влюблённости.

Только теперь она тяжёлая.

Гнев.

Боль.

Обида.

Ревность.

Страх.

Желание вернуть.

Желание доказать.

Желание, чтобы человек наконец понял, кого потерял.

Можно писать сообщения.

Удалять.

Снова писать.

Проверять, прочитал ли.

Смотреть фотографии.

Рассказывать друзьям одну и ту же историю пятнадцатый раз.

Весь огромный поток по-прежнему направлен туда.

К человеку, которого в отношениях уже нет.

Вот здесь аккумулятор мне нужен ещё больше.

Не всё нужно отдавать вслед

Не нужно запрещать чувство.

И точно не нужно требовать от себя:

— Всё. С сегодняшнего дня живём прекрасную новую жизнь.

Так это обычно не работает.

Но часть потока можно постепенно возвращать себе.

Это моя энергия.

Даже если её сейчас вызвала боль.

Она всё равно возникла во мне.

Пусть не вся уйдёт вслед за человеком.

Можно вернуть её в тело.

В работу.

В дом.

Учёбу.

Творчество.

Поездку.

В ту часть жизни, которая за последние месяцы стала слишком маленькой.

Иногда боль действительно производит чудовищное количество топлива.

И возникает вопрос:

что на нём сжечь?

Себя?

Бывшего партнёра?

Следующие три года?

Или когда-нибудь из части этого топлива что-то построить?

Это не «тебя бросили — стань лучшей версией себя»

Вот этого я тоже не люблю.

— Расстались? Отлично!

— Срочно открой бизнес.

— Пробеги марафон.

— Накачай пресс.

— Заработай миллион и заставь его пожалеть.

Зачем?

Человеку может быть плохо.

Пусть будет плохо.

Иногда нужно лежать.

Плакать.

Смотреть в стену.

Не хотеть ничего.

Горе не обязано немедленно приносить экономический эффект.

Аккумулятор для меня вообще не об этом.

Не:

«преврати боль в продуктивность».

А:

не всё переживание должно бесконечно обслуживать закончившуюся связь.

Часть постепенно возвращается в жизнь.

Сегодня совсем немного.

Через месяц больше.

Без героизма.

Без обязательного успеха.

Просто возвращается.

А любовь обязательно должна давать больше жизни?

Вот здесь я бы был осторожен.

Очень хочется построить красивый тест:

— Если рядом стало больше жизни — любовь хорошая.

— Если меньше — любви нет.

Нет.

Можно очень сильно любить человека и разрушаться рядом с ним.

Любовь вообще не является сертификатом качества отношений.

Мы ещё до этого дойдём.

Но мне всё-таки нравится смотреть на направление.

Что происходит со мной через месяц?

Год?

Несколько лет?

Я становлюсь живее?

Или вся жизнь постепенно сжалась до одного человека?

Больше во мне:

интереса;

движения;

желания;

творчества;

телесности;

любопытства;

тепла?

Или больше:

страха;

контроля;

ожидания;

проверок;

усталости;

осторожности?

Это ничего не доказывает про наличие любви.

Но довольно много говорит о том, **что эта любовь делает с жизнью.**

А это уже важный вопрос.

Энергия — не четвёртый канал

После всего написанного легко добавить к нашей формуле ещё один пункт:

тело;

ум;

сердце;

энергия.

Я бы не стал.

Энергия — не ещё одно влечение.

Не отдельная стрелка.

Скорее один из эффектов того, что происходит между людьми.

Иногда очень заметный.

Иногда почти отсутствующий.

Иногда возникающий даже при влюблённости без взаимности.

Поэтому она не входит в определение любви.

Но помогает увидеть связь.

Особенно её направление.

Когда три канала открыты и встречны, два человека иногда действительно начинают усиливать друг друга.

Не потому, что становятся половинками.

Как раз наоборот.

Потому что остаются двумя источниками.

Каждый приходит из собственной жизни.

Встречается с другим.

Что-то отдаёт.

Что-то получает.

И уходит обратно не обязательно с меньшим количеством себя.

Иногда с большим.

Для меня итог здесь такой:

хорошая любовь не обязательно делает жизнь легче.

Но очень часто делает её больше.

А внутренний аккумулятор нужен для того, чтобы не перепутать:

«ты сделал мою жизнь более живой»

с:

«теперь вся моя жизнь должна принадлежать тебе».

Это совсем разные вещи.

Мы уже знаем достаточно, чтобы вернуться к трём словам, которые люди произносят так легко, будто смысл у них один и всем давно известен:

— Я тебя люблю.

Что именно человек сообщает этой фразой?

Чувство?

Желание?

Обещание?

Выбор?

И следует ли из неё вообще что-нибудь кроме самого признания?

Глава 7. Что значит «Я тебя люблю»?

— Я тебя люблю.

Три слова.

Наверное, одни из самых часто произносимых в мире.

И при этом совершенно непонятно, что именно человек сообщил.

Он сказал:

— Я хочу с тобой жить?

Не обязательно.

— Я хочу заниматься с тобой сексом?

Возможно.

— Я никогда от тебя не уйду?

Совсем не следует.

— Я буду тебе верен?

Тоже нет.

— Я принимаю тебя таким, какой ты есть?

Хотелось бы.

Но это отдельная история.

— Я готов ради тебя на всё?

Надеюсь, не на всё.

Получается странная вещь.

Мы произносим:

— **Я тебя люблю,**

как будто содержание фразы всем заранее известно.

А потом выясняется, что двое услышали совершенно разное.

Один сказал о чувстве.

Второй услышал обещание.

Один сообщил:

— Ты мне очень дорог.

Другой услышал:

— Отлично. Значит, теперь мы вместе.

Через некоторое время:

— Но ты же говорил, что любишь!

Говорил.

А что именно это означало?

Иногда «я тебя люблю» означает совсем не любовь

Люди произносят эти слова по разным причинам.

Потому что действительно любят.

Потому что очень хотят услышать:

— Я тоже.

Потому что боятся потерять.

Потому что партнёр обиделся.

Потому что после секса так принято.

Потому что нужно успокоить.

Потому что человек давно ждёт этих слов.

Потому что иначе отношения как будто недостаточно серьёзные.

Иногда:

— Ты меня любишь?

— Конечно.

И разговор закончен.

Только что именно подтвердили?

Можно регулярно произносить правильные слова и почти ничего особенного не чувствовать.

А можно глубоко любить и говорить об этом редко.

Поэтому сами три слова ничего не доказывают.

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.