

Е Л Е Н А   Д О Р Н Б У Ш

# Истинное партнёрство

Из чего собирается семья



18+

Елена Дорнбуш

**Истинное партнёрство.  
Из чего собирается семья**

«Автор»

2026

**Дорнбуш Е.**

Истинное партнёрство. Из чего собирается семья / Е. Дорнбуш —  
«Автор», 2026

На десять браков приходится девять разводов. Мы объясняем это свободой выбора, но за ней стоит другое: у нас исчезли ориентиры, зачем вообще быть вместе. Эта книга не о любви и не о том, как найти своего человека. Она о том, из чего собирается семья, которая держится. Почему влюблённость ничего не предсказывает. Что на самом деле ломается в ссоре и почему разрушает не она, а то, что после неё никто не вернулся. Отчего люди с одинаковыми взглядами расходятся на первом же серьёзном решении. Как двое из отдельных людей становятся чем-то одним, не растворяясь друг в друге. И главное: почему это касается не только вас. Ребёнок не учится любви из разговоров, он повторяет то, что видел дома. А общество не строится отдельно от домов, из которых приходят его люди. Без эзотерики и без обещаний. Разговор о том, как это устроено на самом деле, и о том, что с этим можно сделать уже сегодня.

© Дорнбуш Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 5  |
| Глава 1. Три источника притяжения | 9  |
| Глава 2. Союз из нехватки         | 15 |
| Глава 3. Надёжность               | 19 |
| Глава 4. Со-регуляция             | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# Истинное партнёрство. Из чего собирается семья

## Предисловие

Начну не с любви. Начну с цифр. В некоторых странах на десять браков приходится девять разводов. Значительная часть пар вообще не оформляет отношений. Семья из матери и одного ребёнка перестала быть исключением и стала нормой. Мужчина в этой конструкции не глава и не опора, а приходящая фигура, чьё присутствие необязательно.

Обычно это подают как освобождение. Свобода выбора, конец устаревшей формы, наконец-то никто никому ничего не должен. Я предлагаю посмотреть иначе.

## Основа общества

Общество не состоит из людей. Оно состоит из семей. Это не фигура речи. Человек приходит в мир внутри семьи, там же получает язык, привычки, представление о том, что можно и чего нельзя. Всё, что потом называют обществом, то есть мораль, право, готовность считаться с чужим, сначала существует в виде того, как заведено дома. Государство может это укреплять или разрушать, но создать с нуля не может.

Поэтому по состоянию семьи можно судить о состоянии общества точнее, чем по любому другому показателю. Не по ВВП. Не по числу университетов.

И состояние это сейчас плохое. Брак перестал быть обязательством и стал контрактом об удобстве. Пока удобно, вместе. Стало неудобно, расходимся, никто никому ничего не должен. Ребёнок из смысла превратился в опцию, конкурирующую с карьерой, путешествиями и покоем. Верность объявлена условностью. Долг перед другим человеком назван насилием над личностью.

Ориентиры не сместились. Они исчезли. Ни один из вопросов, на которые семья веками давала ответ, то есть ради чего жить, за кого отвечать, что передать дальше, больше не имеет общепринятого решения. Каждый решает сам, а «сам» обычно решает в свою пользу.

Точнее, остался один ориентир: максимальное потребление. Мы бессовестно живём за счёт следующих поколений, и есть показатель, который это измеряет.

**День экологического долга.** Считается он просто: делят то, что планета способна восстановить за год, на то, что человечество за год потребляет. Получается дата, день, когда годовой бюджет Земли исчерпан. Всё, что после, берётся в долг: из лесов, которые не успеют вырасти, из рыбы, которая не успеет расплодиться, из атмосферы, которая не успеет поглотить наш углерод.

В 1975 году эта дата приходилась на 29 ноября. Двадцать пять лет спустя на 23 сентября. В 2025 году на 24 июля, самое раннее за всю историю наблюдений. Человечество расходует природу примерно на восемьдесят процентов быстрее, чем она восстанавливается: нам нужно почти две таких планеты, а есть одна.

Читать это следует буквально. Пять месяцев в году мы живём не на своё. Мы проедаем то, что должно было достаться внукам, и с каждым десятилетием начинаем проедать раньше. Согласитесь, что если ничего не произойдёт, это путь в никуда.

## Почему это опасно

В книге «Успеет ли человечество спастись?» я разбирала варианты, по которым человечество будет убивать себя. И там же назвала главную угрозу нашему виду. Не войну, не климат, не искусственный интеллект.

### Эгоизм

Не как порок отдельных дурных людей. Как несущую конструкцию психики: направление энергии живого на собственное выживание. Так устроена бактерия, дерево, лев и человек. Отменить это нельзя, вместе с эгоизмом уйдёт воля к жизни, а потом и сама жизнь. Воспитанием тоже не отменить: тысячи лет проповедей ничего с ним не сделали.

Раз отменить эгоизм нельзя, вопрос надо ставить иначе: что с ним вообще можно сделать?

Тут важно различить три вещи, которые обычно валят в одну кучу.

**Первое, естественный эгоцентризм.** Я ощущаю мир из своей точки, и по-другому не умею. Своя боль чувствуется изнутри, чужая только в пересказе; свой голод настойчивее чужого. Это не порок и не выбор, это устройство. Тут спрашивать не с чего.

**Второе, неосознанный эгоизм.** Звучит он так: мне плохо, значит, ты обязан измениться. Здесь другой человек перестаёт быть человеком и становится средством: он существует, чтобы моя тревога улеглась, моя правота подтвердилась, мой страх отступил. Отсюда растёт всё, что мы привычно называем любовью, хотя это не она: контроль, ревность как надзор, обиды по расписанию, «я же ради тебя», удержание чувством долга.

**Третье, осознанная индивидуальность.** У меня есть мои потребности, у тебя твои, и ни один из нас не должен ради другого исчезнуть. Это не отказ от себя. Это способность видеть, что рядом отдельный человек, чьи желания так же реальны, как мои.

Разница между вторым и третьим не в силе желаний. Она в том, что человек делает после того, как желание возникло.

Я могу ревновать, реакция возникает сама, и я в ней не виновата. Но если я начинаю читать переписку, требовать отчётов и запрещать встречи, называя это любовью, это уже мой способ действовать, и за него отвечаю я. Я могу бояться одиночества. Страх меня не порочит. А вот удерживать другого угрозами, детьми, деньгами или чувством вины есть выбор, и он мой.

Границу стоит запомнить сразу, потому что вся книга стоит на ней:

*«Я хочу» есть факт. «Мне страшно» есть факт. «Поэтому ты обязан сделать, как хочу я» уже интерпретация. «Я заставляю» есть действие, с которого начинается ответственность.*

Отсюда следует то, что я хочу сказать с самого начала и без обиняков. В этой книге **не будет культа вины**. Вина смотрит назад и спрашивает: кто здесь плохой? Вопрос бесполезный, на него всегда найдётся ответ, что плохой не я, и разговор кончается ничем.

Ответственность спрашивает о другом: что я сделала, что я выбираю сейчас и что буду делать дальше. Человек может не быть плохим по своей сути и при этом полностью отвечать за свои поступки и за то, к чему они привели.

И сразу оговорю обратную сторону, чтобы меня не поняли превратно. Забота о себе не эгоизм. Человек, который говорит «я больше не могу жить там, где меня унижают», не думает только о себе. Тот, кто обозначает границу, не эгоист. Тот, кто уходит из союза, разрушающего его, тоже.

Иногда всё ровно наоборот: требование «ты обязана остаться ради семьи» само оказывается эгоизмом того, кому удобно, чтобы всё оставалось как есть. Или системы, которая хочет сохранить привычную форму ценой жизни одного из участников.

Зрелость не есть отсутствие эго. Это способность видеть своё эго и не отдавать ему власть над своими поступками. Любовь начинается не там, где человек перестаёт хотеть своего, а там, где он перестаёт считать свои желания законом для другого.

### Замкнутый круг

В обществе потребления эгоизм только растёт, и смотрите, какой получается круг.

Технический прогресс даёт человеку больше возможностей. Это усиливает его эгоизм: больше возможностей, больше можно потребить. Рост эгоизма разрушает семью. Разрушение семьи стимулирует рост эгоизма. Не за кого отвечать. Не с кем мириться. Некому уступить. Не с кем делиться. Всё только для себя любимого.

А дальше это множится. Личный эгоизм собирается в групповой, групповой в национальный, и на каждом этаже он сильнее и злее предыдущего.

Есть и вторая сторона, ещё худшая.

Ребёнок не учится любви из разговоров. Он смотрит. Как отец тащит мать через болезнь. Как мать не выбрасывает отца после провала. Что происходит в доме после ссоры, мирятся или молчат неделю. Из этого он собирает представление о том, как устроены отношения между людьми, и уносит с собой.

Ребёнок, выросший с одним родителем, может стать прекрасным человеком. В осуждении матерей, тянущих детей в одиночку, нет ни капли смысла, их усилие я вижу и уважаю. Но одного такой ребёнок не видел никогда: как двое взрослых договариваются. Как не уходят, когда стало трудно. Как чинят то, что сломалось.

У него нет этого в опыте. И он выйдет в жизнь без него, а потом построит свою семью так, как умеет.

Одно поколение не научилось. Следующему уже не у кого учиться.

### Истинное партнёрство

В той же книге «Успеет ли человечество спастись?» я давала рецепты, как уменьшить влияние эгоизма и перейти от общества проедания к обществу созидания. Рецептов несколько, но в основе любого из них находится человек.

Одного обязательного условия я тогда не назвала: не человек сам по себе, а человек, живущий в семье. В этой книге я исправляю недочёт и показываю, какой должна быть семья в созидательном обществе.

Союз, отвечающий этим требованиям, я буду называть **истинным партнёрством**. Слово «истинный» здесь не украшение, а точное указание на то, чем такой союз отличается от прочих.

Он не идеальный. Идеальных не бывает, и книга об этом ещё скажет прямо. Он истинный в том смысле, что в нём двое настоящие: не улучшенные, не отредактированные, не играющие роль хорошей жены и сильного мужчины. И он не средство.

Не способ не остаться одному. Не лекарство от старой раны. Не удобная конструкция, в которой сносно живётся. В такой союз входят **не из нехватки, а из целостности**: двое, каждый из которых способен стоять сам. Именно поэтому они могут стоять вместе.

Идея второй половинки здесь не работает. Половинок нет. Есть двое целых. Стоит такой союз на двух вещах, и обе придётся строить.

**Фундамент, то есть надёжность.** Способность оставаться на месте, когда другому плохо. Выдерживать чужую боль и не отворачиваться. Чинить то, что сломалось, потому что ломается у всех. Качества скучные, их не воспевают в песнях. Но всё стоит на них, а не на страсти.

**Купол, то есть общий смысл.** Совпадение в том, что вы считаете важным. Не общие интересы, а общее представление о том, как надо жить и чего делать нельзя. Со временем у пары нарастает своё: свои шутки, свои привычки, своя история. Маленькая культура на двоих.

Одного без другого не бывает. Люди с совпадающими ценностями разбиваются о собственную неспособность быть рядом. Люди, которым тепло вдвоём, через десять лет обнаруживают, что им не о чем говорить.

Есть слово, которым я буду пользоваться дальше: **резонанс**. Это метафора, и скажу сразу, что за ней стоит. Обычно под резонансом понимают сходство, совпадение по взглядам и вкусам. На деле в физике он означает другое: слабые воздействия, приходящиеся вовремя, дают размах, которого не добиться усилием куда более сильным, но не в такт. То есть речь не о похожести, а об усилении.

Так и здесь. Резонанс между двумя людьми означает не то, что они одинаковы, а то, что рядом друг с другом они способны на большее, чем поодиночке. Возникает он не от совпадения характеров и не сам собой, а при вполне определённых условиях, разбору которых и посвящена эта книга.

Когда всё сходится, это принято называть судьбой. Судьбы здесь нет. Есть редкое совпадение и большая работа.

## Зачем это нужно

Такой союз не остаётся внутри себя. Он работает наружу, и работает двумя способами.

**Как множитель.** Двое, у которых есть надёжный тыл, делают то, чего не сделали бы порознь. Не потому, что любовь окрыляет, а потому, что человек, не тратящийся на тревогу и доказывание, наконец свободен заниматься делом.

**Через детей.** Ребёнок, выросший там, где взрослые умеют не уходить, унесёт это с собой. Через двадцать пять лет он построит свой дом по той модели, которую видел. Это единственный способ передачи, работающий без насилия и без проповеди.

Вот и весь механизм. Ни мистики, ни высоких материй. Человечество не спасётся, пока каждый тянет на себя. Изменить это указом нельзя. Меняется это только там, где человек добровольно ставит другого рядом с собой. Первое такое место двое. Второе их дети.

Созидательное общество начинается не с парламента. Оно начинается с того, что происходит в доме после ссоры.

## Как устроена книга

**Часть I, почему нас тянет не туда.** Что мы принимаем за судьбу. Три источника притяжения, из которых только один говорит о будущем. Откуда берутся сценарии, гоняющие нас по одному кругу. Почему любовь из нехватки калечит.

**Часть II, фундамент.** Надёжность. Способность двоих успокаивать друг друга без слов. Умение чинить разрывы, потому что ссорятся все, а держатся те, кто чинит.

**Часть III, купол.** Общие ценности. Общий смысл и та самая маленькая культура на двоих. Союз, обращённый вовне: что бывает, когда двое смотрят не только друг на друга, но и в одну сторону.

**Часть IV, когда всё сходится.** Что такое резонанс на деле, из чего он собирается и почему его можно потерять и вернуть.

**Часть V, семья будущего.** Ребёнок как тот, кто ничего не выбирал. Требования, которым должна отвечать семья, чтобы общество имело шанс. И о том, почему истинное партнёрство не идеальное.

Начнём с того, что мы принимаем за судьбу.

## Глава 1. Три источника притяжения

Разговор о спасении человечества придётся начать с довольно приземлённой вещи. С того, почему двое вообще оказываются вместе. Причина проста. Союз, который должен выдержать сорок лет, начинается с решения, принятого за несколько месяцев, а иногда за один вечер. И принимается оно почти всегда не рассудком. Никто не выбирает партнёра по списку требований: сначала тянет, а объяснения приходят потом. Значит, всё держится на одном вопросе: **чем именно нас потянуло.**

Если тем, что стоило внимания, у союза есть шанс. Если тем, что через полтора года испарится, не будет ни надёжности, ни общего смысла, ни всего остального, о чём написана эта книга. Не потому, что двое плохо старались. Потому что строить было не на чем с самого начала.

Огромная часть распавшихся браков распалась именно здесь. Не в конфликте, не в измене, не в бытовой усталости, а в момент, когда человек перепутал, что его тянуло. Он принял решение на всю жизнь, опираясь на сигнал, который не имел к жизни никакого отношения.

Поэтому начнём с самого начала. С того, что мы называем искрой. Этим словом мы описываем начало почти любой истории между людьми. Проскочила — значит, что-то настоящее. Не проскочила — «химии нет», расходимся. Это слово удобно тем, что ничего не объясняет. Оно просто ставит печать: было или не было.

Но за этой печатью прячутся совершенно разные вещи.

Представьте троих людей, которые говорят одну и ту же фразу — «меня к нему тянет невероятно». Первый провёл с человеком две ночи и не может думать ни о чём другом. Второй встретил кого-то, с кем всё время на грани ссоры, и не может уйти. Третий сидит рядом с человеком, молчит, и ему хорошо.

Они употребили одинаковые слова. Но внутри у них происходит разное. Мы плохо различаем эти состояния, но не из-за нашей глупости. Мы их не различаем, потому что язык не даёт нам инструмента. У нас есть «влюблённость», «страсть», «любовь», «судьба» — слова, размазанные по всем трём случаям сразу. Человек, которого трясёт, и человек, которому спокойно, оба скажут: «Это оно». И оба будут искренни.

Дальше начинается интересное. Если притяжение — единая субстанция, которая либо есть, либо нет, то из его силы можно делать выводы. Тянет сильно — правильный человек. Тянет слабо — не то. Так рассуждает почти каждый, и почти каждый на этом обжигается.

Дело в том, что притяжение — не один голос. Их несколько, и говорят они о разном. Один — о теле. Оно откликнулось, и это чистая правда о теле. Второй — о прошлом. Что-то в этом человеке узнано, и это чистая правда о вашей памяти. Третий — о том, каково вам будет вместе через десять лет.

Ни один из них не лжёт. Каждый честно сообщает о своём. Беда в другом: мы задаём им всем один вопрос — «мой ли это человек?», а ответить на него может только третий. Первые два о нём просто ничего не знают. Зато они звучат громче.

Способность различать эти голоса я называю ясностью. Это не про отсутствие чувств и не про то, чтобы «включить голову» вместо сердца. Ясность — умение, слушая себя, задавать один вопрос: откуда это идёт?

**Химия** — тело откликается на тело. Жар, возбуждение, невозможность думать.

**Старый сценарий** — узнавание. То, что уже было, окликает вас в новом человеке.

**Созвучие** — то, ради чего написана эта книга. Оно ощущается не как накал, а как покой.

Три следующих раздела — про каждый по отдельности. Не для того, чтобы отменить первые два. Химия — то, без чего пары не сходятся вовсе. Узнавание — то, чем психика вообще

ориентируется среди людей. Обе вещи работают исправно и делают свою работу. Просто эта работа — не выбор партнёра на всю жизнь.

## Химия

Начну с самого честного из трёх. Химия ничего не обещает и ни за кого себя не выдаёт — смыслы навешиваем мы.

Что происходит в теле, когда «искрит»? Включается система вознаграждения. Та же, что отвечает за предвкушение еды, азарта, любой награды. Дофамин делает мысль о человеке навязчивой: вы не столько наслаждаетесь его присутствием, сколько не можете перестать его ждать. Отсюда бессонница, потеря аппетита, невозможность работать. Отсюда же «не могу выкинуть из головы» — буквально не можете, мозг занят.

У влюблённости довольно узнаваемая биохимическая подпись: дофамин повышен, серотонин снижен. Второе любопытно: низкий серотонин встречается при навязчивых состояниях. То есть на пике влюблённости человек биохимически ближе к тому, кто не может перестать думать об одном, чем к тому, кто просто счастлив. Мы называем это «потерять голову». Довольно точно.

У этого состояния есть срок. Не потому, что «любовь проходит», и не потому, что кто-то виноват, организм физически не может годами держать себя в режиме навязчивой мобилизации. Острая фаза измеряется месяцами: обычно от нескольких до пары лет. Потом волна спадает. Это не поломка, а норма: если бы она не спадала, мы не смогли бы ни работать, ни растить детей, ни жить.

Химия работает исправно. Вопрос в том, что мы от неё требуем. Логика такая: если рядом с этим человеком меня накрывает сильнее, чем рядом с кем-либо ещё, значит, он — тот самый. Здесь спрятана подмена. Сила отклика говорит только о том, насколько мощно среагировало тело. И тело не ошибается — оно честно докладывает о себе. Ошибаемся мы, когда читаем это как сообщение о человеке. Каким он будет в конфликте? Способен ли выдержать вашу боль? Совпадаете ли вы в том, что считаете важным? Химия про это ничего не знает.

Есть и деталь, о которой полезно помнить. Химия вспыхивает особенно ярко там, где к ней подмешано что-то ещё: недоступность, риск, неопределённость. Ожидание награды, которая может не прийти, разгоняет систему сильнее, чем награда гарантированная. Это значит, что самая мощная влюблённость в вашей жизни вполне может случиться с человеком, который держит вас в подвешенном состоянии. И то, что вас накрыло сильнее обычного, скажет не о том, что это судьба, а о том, что вы не знаете, чем всё кончится.

Иногда за неопределённостью стоит холодный расчёт, знание психологии человека. Человек, который то приближается, то исчезает, получает над вами власть, которой не заслужил. Но чаще никакого расчёта нет — просто двое не разобрались, и этого уже хватает, чтобы накрыло сильнее, чем накрыло бы рядом с тем, кто ясно сказал «да».

Что со всем этим делать? Не бороться. Влечение — не враг и не помеха, и книга, которая учит его подавлять, врёт вам о человеческой природе. Химия — то, что подводит двоих достаточно близко, чтобы они успели узнать друг друга. Без неё люди просто не сходятся.

Но она делает именно это. Приводит. Дальше — не её работа. Здоровое отношение к химии звучит примерно так: «Меня к тебе тянет, это правда, и это не даёт мне ни одного ответа о том, кто ты». Влечение — приглашение посмотреть. Не вывод о том, что вы увидите.

Вопрос, который стоит уметь себе задавать: что останется, когда волна схлынет? Уберите возбуждение, предвкушение, невозможность думать — что-то ещё держит вас рядом с этим человеком? Интерес к нему. Уважение. Ощущение, что рядом с ним вы становитесь собой, а не хуже себя. Если ответа нет — это не приговор роману. Это честный ответ на вопрос, чем он является.

## Старый сценарий

Второй голос объяснить труднее — он маскируется под первый. Снаружи выглядит как страсть: накал, невозможность думать, ощущение, что никогда и ни с кем так не было. Устроен иначе.

Начну с наблюдения, которое каждый может проверить на себе. Оглянитесь на свои отношения — все, включая закончившиеся плохо. Есть шанс, что вы увидите повтор. Не совпадение лиц и профессий, а совпадение сюжета. Снова тянете человека, который не тянется в ответ. Снова спасаете того, кто тонет. Снова оказываетесь тем, кому нужно доказать, что вас стоит любить. Люди разные — сюжет один. Объяснение довольно приземлённое.

Мы не рождаемся с представлением о том, что такое близость. Мы его составляем — очень рано, из того, что было под рукой. Ребёнок не рассуждает: он усваивает, как здесь принято. Насколько можно рассчитывать на отклик. Что бывает, когда ты плачешь. Нужно ли что-то сделать, чтобы тебя заметили? Или заметят просто так? К школьному возрасту у человека есть работающая модель того, как устроена любовь, но он понятия не имеет, что она у него есть.

Дальше эта модель тихо делает своё дело. Она не советует — она фильтрует. Определяет, кто из встреченных покажется живым, а кто останется фоном. Это не поломка. Это то, чем психика вообще ориентируется в людях. Опыт — единственное, что у неё есть. Без него мы бы каждого встречного узнавали с нуля. Модель работает ровно так, как должна: сверяет нового человека с тем, что уже известно.

Загвоздка одна. Она настроена на **знакомое**, а не на **хорошее**. И если знакомое было хорошим, вопросов не возникает: человек, выросший рядом с надёжными взрослыми, тянется к надёжным. И тянется правильно. Его модель работает ему на пользу, и он даже не замечает, что она у него есть.

Замечают её те, кому досталось другое. Если ребёнком вы годами добивались внимания взрослого, который был то рядом, то нет, система выучила связь: любовь = усилие. Настоящая любовь — та, которую пришлось заслужить. Теперь вам двадцать пять, и человек, откликающийся сразу, полно и без условий, кажется... пресным. Не плохим. Просто с ним ничего не происходит. А с тем, кто отвечает через раз, происходит всё. Именно потому, что там снова надо стараться. Знакомая работа. Родное чувство.

Мы читаем это как «зажигает» и «не зажигает». Внутри это «узнаю» и «не узнаю». Отсюда — тяга к недоступным, о которой все всё знают и которая ни у кого от этого знания не проходит. Отсюда — влюблённость в тех, кого хочется спасти: если в детстве вы держали на себе взрослого, роль спасателя может оказаться единственной, в которой вы умеете любить. Отсюда — драма как признак подлинности. Было тихо — значит, было ненастоящее.

Понятно, почему узнавание так легко спутать с судьбой. Оно даёт ровно те ощущения, которые мы считаем доказательством. Сильнейшее чувство знакомости — «будто знаю тебя всю жизнь». Вы и правда знаете этот сюжет всю жизнь. Ощущение неизбежности. Накал. И чувство, что здесь есть **незавершённое дело**: с этим человеком нужно чего-то добиться, что-то доказать, наконец получить то, чего не дали тогда.

Вот это последнее — единственное место, где я скажу твёрдо. Дела здесь нет. Есть старый счёт, который вы пытаетесь предъявить человеку, который вам ничего не должен. Он может оказаться прекрасным человеком. Но он не тот, кто вам задолжал. И оплатить не сможет, сколько бы вы ни старались.

Два голоса, кстати, складываются. Помните, что химия разгоняется на неопределённости? Узнавание как раз и приводит нас к людям, которые эту неопределённость создают. Тревожная тяга находит недоступного, и дофаминовая система получает идеальные условия для

самой сильной влюблённости в вашей жизни. Два исправных механизма усиливают друг друга. Накал такой, что назвать его иначе как судьбой не поворачивается язык.

Отсюда единственный практический вывод: **чем громче ощущение судьбы, тем внимательнее стоит присмотреться.**

Не «тем хуже человек». Присмотреться. Может быть, вы встретили того, с кем действительно хорошо. А может — того, кто точно попал в старое место, и вы приняли точность попадания за глубину чувства.

Вопрос здесь некрасивый, но рабочий: **чего я жду от этого человека и от кого я на самом деле этого не дождался?** Если ответ приходит сразу, вы уже кое-что о себе знаете.

Откуда берутся эти модели и почему их так трудно переписать — разговор на целую главу; она следующая. Здесь мне важно одно: сила узнавания — не доказательство правильности выбора. Узнавание — это память. Не пророчество.

## Созвучие

Третий голос описать труднее всех — по неприятной причине. Ему нечем себя предъявить. У химии есть жар. У узнавания — накал и ощущение неизбежности. У созвучия нет ничего похожего. Оно не заявляет о себе. Его легко не заметить, а заметив — списать на то, что «искры нет».

Как это выглядит. Рядом с человеком спокойно. Не скучно — спокойно. Разговор не приходится поддерживать, он идёт сам. Молчать не неловко. Вы не следите за собой, не выбираете формулировки, не проверяете, как прозвучало. Не готовитесь к встрече и не отходите от неё.

Проще всего сказать так: рядом с ним вы не тратите сил на то, чтобы быть собой. Это не значит, что там нет влечения — оно там обычно есть. Но оно не выкручено до предела, потому что к нему не подмешана тревога. Никто никого не держит в подвешенном состоянии. Ждать нечего: человек рядом, и он никуда не девается.

И вот тут наша шкала ломается. Мы привыкли измерять чувство по амплитуде. Трясёт — сильное, не трясёт — слабое. По этой шкале созвучие всегда проигрывает. Оно проиграет и в первый вечер, и на третьем свидании, и на любом сравнении с человеком, который вас мучает. Люди уходят от тихого к громкому и говорят: «Я не чувствовал ничего особенного».

Они не врут. Особенного действительно не было. Особенное — это когда система разогнана, а разогнать её может тревога, риск, неопределённость. Когда ничего этого нет, разгонять нечему. Ровно так и должно быть. Отсутствие бури — не отсутствие чувства. Это отсутствие бури.

Что вообще происходит в этом «спокойно»? Пока скажу коротко, подробно — в Части II. Есть вещь, которую делают тела людей, находящихся рядом. Они подстраиваются друг под друга: дыхание, ритм речи, темп движений. Рядом с одним человеком вы дышите ровнее и говорите медленнее. Рядом с другим — напрягаетесь, даже если он ничего плохого не делает. Это не мистика и не «энергия». Это работа нервной системы, которая непрерывно решает один вопрос: здесь безопасно или нет?

Она решает его без вашего участия и сообщает результат в виде ощущения. Того самого: «с ним легко». Или: «с ним я как на экзамене».

К этому ощущению стоит прислушиваться — оно об очень практической вещи. Не о судьбе. О том, во что вам обходится присутствие этого человека.

И второе, что стоит различать. Созвучие — не про то, что вам всё нравится друг в друге. Не про совпадение вкусов, привычек и взглядов на отпуск. Это может расходиться сколько угодно.

Совпадать должно другое: **что вы считаете важным**. Как поступают с обещаниями. Что делают, когда рядом кому-то плохо. Считается ли человек, который слабее, человеком. Это не про интересы. Это про то, из чего сделан ваш собеседник.

Такие вещи не выясняются на свидании. Они выясняются годами и об этом будет отдельная глава.

Здесь мне важно одно. Если рядом с человеком вам ровно, это не значит, что вы к нему равнодушны. Возможно, вы впервые не тратите себя на то, что раньше принимали за любовь.

Странность в том, что расслышать это удаётся обычно поздно. Не потому, что молодые чего-то не понимают, а потому, что им не с чем сравнивать. Чтобы узнать тишину как ценность, надо сначала пожить в шуме и увидеть, чем он кончается. В двадцать пять спокойствие рядом с человеком читается как «ничего не происходит»: кажется, что так бывает всегда и что где-то есть поярче. К сорока цена уже известна — сколько лет уходит на то, чтобы кого-то заслужить, и что остаётся в итоге.

Поэтому созвучие часто опознают задним числом. Человек уходит от того, с кем было ровно, к тому, с кем горит и понимает свою ошибку года через три. Или раньше.

Возраст, впрочем, ничего не гарантирует сам по себе. Он не даёт мудрости — он даёт материал. Есть люди, которые и в пятьдесят пять ищут накал, потому что старый сценарий не проходит от количества прожитых лет. Он проходит от того, что его наконец узнали в лицо.

Здесь напрашивается простое объяснение: значит, дело в уме. Кто умнее, тот и разглядит.

Отчасти так. Ум даёт то, чего без него нет: способность увидеть повтор. Заметить, что все три раза были одинаковы. Не поверить себе на слово в ту минуту, когда очень хочется поверить. Придумать правило и держаться его вопреки чувству. Это немало.

Но ум не гасит отклик. Тянуть будет всё равно — тянет всех одинаково, расходятся не в притяжении, а в том, что делают после. И тут выясняется, что ум работает в обе стороны. Он с одинаковым усердием строит и правила, и оправдания — причём чем он сильнее, тем убедительнее оправдание. «Я всё это про себя знаю, но здесь другой случай» — фраза умного человека. Тот, кто попроще, так не скажет: у него нет инструмента.

Так что решает не сила ума, а то, куда он направлен: на себя или на объяснение, почему в этот раз всё иначе.

Как научиться узнавать сценарий в лицо — разговор на целую главу. Она следующая.

## Расчёт: то, что не тянет

Осталось признать: не все союзы вырастают из притяжения. Он твёрдо стоит на ногах, она — умница и хозяйка, обоим тридцать пять, обоим пора. Их не тянет друг к другу — во всяком случае, не так, чтобы терять голову. Они просто подходят. Сошлись параметры.

Такие союзы существуют, и их немало. Судить тут не за что: люди имеют полное право строить жизнь на трезвом основании, а не на волне. Более того, у расчёта есть сильные стороны, которых нет у страсти. Он не путает накал с глубиной. Он не принимает тревогу за любовь. Он не разваливается через полтора года, когда схлынет химия, потому что не на ней стоял.

Строго говоря, это вообще не источник притяжения. Первые три — про то, что тянет до решения. Расчёт не тянет. Он **выбирает**. Это работа ума, а не отклик, и потому в триаду не входит. Но упомянуть о нём необходимо, и вот почему.

Расчёт и созвучие снаружи похожи. Оба тихие. В обоих нет бури. Со стороны, а иногда и изнутри, союз по расчёту и союз по созвучию выглядят одинаково: двое спокойных людей, которым нормально вместе.

Это ловушка симметричная той, с которой начиналась глава. Там мы принимали накал за глубину. Здесь можно принять **отсутствие накала** — за неё же. Тишина бывает от согласия. А бывает от того, что между людьми ничего не происходит.

Разница вскрывается не в спокойные годы. Она вскрывается, когда приходит беда: болезнь, потеря, крах. Тогда выясняется, что параметры не помогают. Помогает то, есть ли между вами отклик. Способен ли он выдержать вашу боль и не отвернуться. Хотите ли вы вообще, чтобы он видел вас такой.

Расчёт отвечает на вопрос: **удобно ли нам будет вместе.** Это законный вопрос, и ответ на него важен. Он не отвечает на другой: **выдержим ли мы вместе то, что будет неудобно.**

Вот с этого вопроса и начинается всё остальное в этой книге.

## Глава 2. Союз из нехватки

Прежде чем говорить о том, каким должен быть союз двух людей, стоит разобраться, почему рушатся нынешние.

Это не отступление. Истинное партнёрство я определила через отрицание: союз не из нехватки, а из целостности. Формула звучит красиво и не значит пока ничего — «нехватка» и «целостность» слова расплывчатые, под них можно подставить что угодно.

Эта глава даёт им точный смысл. И заодно отвечает на вопрос, который висел с первой главы: почему нас тянет туда, где будет плохо, если никто не хочет страдать сознательно.

Начну с наблюдения, которое ставит в тупик.

### Почему рушится то, что люди хотят сохранить

В большинстве разводов нет виноватого. Конечно, бывает и по-другому: измена, жестокость, предательство. Но чаще всё скучнее. Не было ни катастрофы, ни негодая. Была череда ссор, повторявшихся по одному и тому же кругу. И однажды выяснилось, что от чувства ничего не осталось. Его не отняли. Оно стёрлось.

Спросите таких людей, из-за чего они разошлись, и вы услышите список претензий. Он холодный. Она истеричка. Ему всё равно. Она душит. Каждый честно опишет, что делал другой, и почти ничего не скажет о том, что делал сам. Не потому, что врут. Потому что не видят.

Здесь и прячется главное. Союз чаще всего разрушают не характеры и не обстоятельства. Его разрушают двое, каждый из которых **воюет не с партнёром, а со своим прошлым** и не догадывается об этом.

Чтобы это показать, придётся вернуться к тому, о чём шла речь в первой главе, к старому сценарию. Но теперь с другой стороны. Там мы смотрели, как он **выбирает** человека. Здесь посмотрим, что он делает **после того, как выбор сделан**.

### Что такое нехватка

Начну с механизма, коротко. Ребёнок не рождается со знанием о том, что такое близость. Он его выводит из того, как с ним обращались. Приходили ли, когда он плакал. Можно ли было рассчитывать на отклик. Нужно ли что-то сделать, чтобы тебя заметили, или заметят просто так.

Этот вывод не хранится в виде мысли. Его некуда положить, ребёнку год, у него нет слов. Он хранится в теле, как готовность реагировать. И потом, всю взрослую жизнь, работает как ожидание: **вот чего можно ждать от того, кто тебя любит**.

Если ожидание было обмануто — остаётся дыра. Место, где чего-то не дали. Не любили, не заметили, не пришли, когда звал. Эту дыру человек несёт с собой. И приносит в союз.

Вот это и есть **нехватка**. Не бедность чувств, не незрелость, не слабость характера. Незакрытый счёт, выставленный когда-то не тому человеку.

Дальше начинается следующее. Человек не помнит, кому он выставил счёт. Он помнит только, что счёт есть. И предъявляет его тому, кто оказался рядом.

### Как это выглядит в жизни

Дыры бывают разные, и требования из них растут разные. **Тот, кому не отвечали надёжно** — приходили через раз, вырос с ожиданием: **меня оставят**. В союзе он не может

успокоиться никогда. Следит за температурой отношений непрерывно: почему написал короче, почему не позвонил, что означала эта пауза. Ему нужно подтверждение, которого хватает ненадолго. Он требует, обижается, устраивает сцены, а потом мучительно мирится.

Со стороны это выглядит как ревность и неуёмность. На деле это ребёнок, который кричал громче, чтобы за ним пришли. Он вырос. Стратегия осталась.

**Тот, к кому не приходили вовсе,** вырос с другим ожиданием: **рассчитывать не на кого.** Он научился обходиться. Не жалуется, не просит, не выясняет отношений — привык управляться со всем в одиночку и этим гордится.

Но у этой самостоятельности есть обратная сторона. Он умеет справляться со своими делами и совершенно не умеет — с чужими чувствами. Но у этой самостоятельности есть обратная сторона. Он умеет справляться со своими делами и совершенно не умеет с чужими чувствами. Когда партнёр плачет и ждёт, что его обнимут. Когда просит поговорить о том, что между ними происходит. Когда говорит «мне плохо» и не уходит, а стоит и смотрит.

В такие минуты он не чувствует прилива нежности. Он чувствует, что на него сейчас навалится то, чего он не умеет нести. И отходит — в работу, в молчание, в другую комнату.

Со стороны это выглядит как холодность. На деле это ребёнок, который перестал звать, потому что звать было бесполезно, а заодно так и не увидел, как это делается: приходиться к тому, кому плохо.

Обратите внимание: **ни один из них не занят партнёром.** Оба заняты своей раной. Один требует, чтобы наконец пришли. Другой заранее защищается от того, что не придут. Живой человек напротив в этой сцене почти не участвует — он играет роль, которую ему выдали задолго до знакомства.

## Почему они находят друг друга

А теперь то, ради чего написана глава. Эти двое сходятся с убийственной регулярностью. Не случайно — закономерно.

Тревожному нужен тот, кого надо добиваться: с ним включается знакомая работа, и она ощущается как любовь. Спокойный, доступный, всегда откликающийся человек кажется ему пресным — с ним ничего не происходит. Избегающему нужен тот, кто не даст отношениям заглохнуть: он сам не умеет их поддерживать, а рядом с тревожным всё горит само.

Каждый нашёл идеальную форму для своей дыры.

А дальше запускается механизм, который не остановить изнутри.

Тревожный чувствует отстранение и усиливает натиск. Требуется, звонит, добивается ответа. Избегающий чувствует давление и отступает дальше. Замолкает, уходит в работу, физически выходит из комнаты.

Чем сильнее один тянет, тем дальше уходит второй. Чем дальше уходит второй, тем отчаяннее тянет первый.

И вот что здесь по-настоящему страшно. **Каждый получает подтверждение своего худшего страха.** Тревожный убеждается: меня действительно оставляют. Он был прав всю жизнь. Избегающий убеждается: близость действительно невыносима. Он был прав всю жизнь.

Оба правы. Оба несчастны. И оба совершенно уверены, что дело в партнёре. Годами. Иногда десятилетиями. Каждый воюет с призраком, который был вылеплен задолго до этого брака, а под удар попадает живой человек. Именно так рушатся союзы, где никто не виноват.

Здесь надо договорить, иначе выйдет обречённость, которой я не имела в виду. Да, никто не виноват. Ни один человек не выбирал в четыре года стать тревожным или закрытым. Его этому научили — не словами, а тем, приходили к нему или нет. Судить за это не за что, как не судят за акцент, усвоенный по месту рождения. Но из «не выбирал, каким стал» никак не следует «ничего не может поделать». Второе к первому просто приклеилось.

Тревожность не выбирают, а вот идти ли следом за человеком, который уже не может говорить, решаете вы. Закрытость не выбирают, а вот вернуться через час или промолчать три дня решаете тоже вы. Не героическим усилием раз в жизни, а мелко и ежедневно, в конкретный вторник.

Разница между первым и вторым в том, знает ли человек, что с ним происходит. Пока не знает, он просто реагирует и потом искренне говорит: я не мог иначе. Как только увидел свой автоматизм, у него появляется зазор, которого раньше не было. Небольшой, иногда в одну секунду. Но именно в нём и живёт всё человеческое.

Отсюда неприятное следствие. Понимание, как вы устроены, не даёт индульгенции. Оно забирает часть оправданий. Раньше вы не знали. Теперь знаете.

И ещё одно, чтобы не осталось недоговорённости. Увидеть, что происходящее показывает вам что-то важное о вас самих, полезно. Но это не отменяет второго вопроса: а что, собственно, делает этот человек и приемлемо ли это для меня? Понять причину поступка не значит согласиться с поступком. Объяснение — не оправдание.

### **Почему это не может быть истинным партнёрством**

Теперь можно вернуться к определению, и оно, наконец, наполнится содержанием. Союз из нехватки не рушится потому, что люди плохие. Он рушится потому, что **партнёр в нём — не человек, а средство**.

Не орудие в циничном смысле. Никто здесь никого не использует сознательно, оба искренне любят и оба страдают. Но функционально каждый обращён не к тому, кто напротив, а к собственной ране. Партнёр нужен, чтобы её закрыть. Он инструмент, лекарство, доказательство, что на этот раз не бросят.

А инструментом нельзя быть долго. Инструмент всегда подводит: он же не создан для этой задачи. Он не может доплатить по счёту, который выставлен не ему.

Отсюда — вечное разочарование. «Ты не даёшь мне того, что мне нужно». Не даёт, конечно. И не даст. Того, что вам нужно, у него просто нет: оно осталось в другом доме, тридцать лет назад.

Вот почему такой союз не бывает истинным. Не по моральным соображениям. По устройству. И вот что тогда означает **целостность** — второе слово из определения. Не «я самодостаточен, и мне никто не нужен». Такая целостность была бы просто избеганием под красивым именем. Целостность — это когда я не требую от тебя закрывать чужой долг. Когда я вижу тебя, а не свою пустоту. Когда моё «мне плохо» — просьба, а не обвинение. Это не значит быть без ран. Раны есть у всех. Это значит **знать, где они, и не приписывать их партнёру**. Он опоздал на час, а вам кажется, что вас бросили. Он молчит от усталости, а вам кажется, что вы ему безразличны. Целостность начинается с умения отличить одно от другого.

### **Что передаётся дальше**

Осталось сказать самое тяжёлое. Такой союз не только разрушает двоих. Он показывает третьему, как устроена любовь. Ребёнок смотрит. Он видит, как мать добивается отца, а отец уходит в другую комнату. Он видит, что близость — это борьба, где один вечно тянет, а второй вечно ускользает. Он не назовёт это словами. Он просто усвоит: **так и бывает**. И вырастет либо тем, кто тянет, либо тем, кто ускользает. Никакой третьей модели он не видел. Значит, тот, кто разбирается со своим сценарием, разбирается с ним не только для себя. Он решает, что унесёт из дома его ребёнок. Разорвать это можно только в одном месте — в себе. Другого места нет.

## Можно ли перестать

Короткий ответ: сценарий не стирается. Он не исчезнет от того, что вы его поняли. Понимание не отменяет отклика: когда недоступный человек появится, тело среагирует раньше, чем включится знание. Обещать вам, что после этой книги вас перестанет тянуть не туда, было бы враньём.

Но кое-что меняется, и это немало. Сценарий перестаёт быть **невидимым**. Пока сценарий не назван, он выглядит как реальность: тот действительно холоден, эта действительно душит. Названный, он становится тем, что он есть: старой привычкой. С привычкой можно не соглашаться. Между «мне сейчас невыносимо, и я иду скандалить» появляется зазор. Секунда, в которую можно спросить себя: это про него или это опять про то? Секунды достаточно. Из неё вырастает всё остальное.

И есть вторая вещь, о которой стоит сказать сразу, потому что она обнадёживает больше первой. **Сценарий переписывается не в одиночестве**. Не медитацией, не самоанализом, не силой воли. Он переписывается рядом с другим человеком — тем, кто оказался надёжнее, чем ожидала ваша система. Который не ушёл, когда вы устроили сцену. Который не отвернулся, когда вам было плохо. Каждый такой раз — крошечная поправка к выводу, сделанному в три года.

Именно поэтому такой союз лечит. И именно поэтому вся вторая часть книги — про то, из чего складывается эта надёжность. С неё и начнём.

## Глава 3. Надёжность

Есть слова, которые в контексте отношений проигрывают заранее. «Надёжный» — одно из них. Скажите про мужчину «надёжный», и в воздухе повиснет невысказанное «зато». Надёжный, зато скучный. Надёжный, но без искры. Почему-то надёжность человека в отношениях имеет какой-то двусмысленный оттенок. Когда многих женщин спрашивали, почему они предпочли не надёжного мужчину, а явного Дон Жуана, порхающего между женщинами аки мотылёк между цветами, ответ примерно один: я искала эмоций, страсти. А надёжный мне этого дать не мог. Само это слово «надёжный» будто извиняется: да, не блещет, но хотя бы не подведёт. Мы говорим «надёжный» без всякой двусмысленности о зимней резине и банках, но не в любовных отношениях.

А вот страсть устроена ровно наоборот. Про неё не говорят «зато». Она сама себе оправдание. Потеря головы, бессонница, «не могу без него» — вот что в нашей культуре звучит как настоящее чувство. Если тебя не потряхивает, значит, и не любишь.

Я хочу показать, что здесь всё перевёрнуто с ног на голову. Не потому, что страсть — обман. В первой главе я разбирала три источника притяжения и ни один не назвала ложным; химия реальна, и ничего постыдного в ней нет. Дело в другом. Мы перепутали яркость сигнала с его значимостью. Страсть громкая и мы решили, что раз громкая, то и главная. А надёжность тихая и мы записали её в утешительный приз для тех, кому не досталось большой любви.

Между тем именно надёжность делает то, ради чего люди вообще сходятся. Она — не отсутствие страсти и не замена ей. Это другой слой, тот самый, на котором союз либо стоит, либо нет. И у прошлой главы был точный финал: раненый сценарий переписывается рядом с другим человеком — тем, кто оказался надёжнее, чем ожидала твоя система. Вся эта глава — про то, из чего сделан такой человек.

Начну с того, почему тихое вообще проигрывает громкому — не только в любви.

### Почему громкое всегда побеждает тихое

Представьте наших очень далёких предков. Двое сидят у костра. Один разморён теплом, вслушивается в ровный шелест листвы и потрескивание углей — ему хорошо и спокойно. Другой на том же фоне уловил короткий хруст ветки в кустах и подскочил. Выжил и оставил потомство второй.

Тот, кто замирал на каждый резкий звук, иногда пугался зря, но спасался. А тот, кого убаюкивал ровный фон, рано или поздно пропускал подкравшегося хищника. Так это проще всего себе представить: нервная система, которую мы носим, настроена, в первую очередь, не на счастье, а на выживание. Любовь вторична. Если тебя схрумкал лев, то уже абсолютно всё равно, сильно ты любил или нет.

А для выживания важнее всего резкое, внезапное, громкое. Всё, что меняется рывком, угроза или добыча. Всё, что ровно и постоянно, фон, его можно не замечать.

Эта настройка работает по сей день, хотя хищников поубавилось — по крайней мере тех, что сидят в кустах. Мы мгновенно оборачиваемся на вскрик и не слышим кондиционера, который гудит весь день. Замечаем боль в зубе и не замечаем тридцать лет исправной работы всех остальных. Казалось бы, тут ошибка природы: если исправная работа важнее случайной боли, почему она-то и ускользает от внимания? Но ошибки нет. Внимание отзывается не на то, что важно для жизни в целом, а на то, что может навредить прямо сейчас. Здоровый зуб сейчас ничем не грозит и его снимают с контроля. Больной грозит и ты не чувствуешь ничего, кроме него. Природа не путает главное с второстепенным. Просто «главное» для неё — не то, что

ценнее всего, а то, что опаснее всего в эту минуту. А значит, постоянное — то, что не меняется и ничем не грозит, становится невидимым именно потому, что с ним всё в порядке.

Теперь перенесите это на любовь. Страсть — это хруст ветки. Резкий скачок: вчера не знал этого человека, сегодня не могу думать ни о чём другом. Организм реагирует так, как он реагирует на всё внезапное и сильное, по полной. Сердце, бессонница, туман в голове. Это и ощущается как «настоящее», потому что это громко. Тело кричит, а крик мы привыкли принимать за важность.

Надёжность — это ровный фон. Человек, который отвечает на сообщения. Который в дурном настроении всё равно не срывается на тебе. Который приходит, когда сказал, что придёт. Ничего из этого не даёт скачка. Каждый такой момент по отдельности почти неощутим — как одна секунда исправно работающего сердца. И ровно поэтому надёжность так легко обесценить: она не подаёт сигнала. Её начинаешь замечать только тогда, когда её не стало, как зуб, о котором вспоминаешь, лишь когда он заболел.

Вот в чём ловушка. Мы оцениваем чувство по громкости сигнала. А самое важное в союзе сигнала почти не подаёт.

Из этого не следует, что надо разлюбить страсть и полюбить скуку. Следует кое-что другое и куда более трудное: научиться слышать тихое. Различать в человеке то, что не кричит, и не путать отсутствие крика с отсутствием ценности. Это навык, он не выдаётся по умолчанию: по умолчанию мы все настроены на хруст ветки.

С этого различия и начинается взрослый выбор в любви. И первое, что стоит научиться слышать, предсказуемость. Самое тихое из всех качеств и, как ни странно, самое важное.

## Предсказуемость

Начну с той опоры, которую замечают в последнюю очередь, потому что, если она есть, её не видно.

Предсказуемость — это когда знаешь, чего от человека ждать. Ты примерно представляешь, как он поведёт себя, когда устал, когда зол, когда ты подведёшь, когда придёшь к нему с плохой новостью. Не до буквы — люди не автоматы. Но в главном: сорвётся или сдержится, отвернётся или выслушает, останется прежним или станет чужим. Его реакции лежат в понятном диапазоне, и ты внутри этого диапазона живёшь спокойно.

Звучит пресно. На деле это и есть та почва, на которой вырастает всё остальное. Вот что предсказуемость делает — незаметно, поэтому назову это вслух. Она освобождает. Рядом с предсказуемым человеком не нужно постоянно быть начеку — следить за собой и оценивать обстановку. А это изматывает — прямо-таки сжирает силы. Не нужно, входя в дом, считать по звуку шагов, в каком он сегодня настроении. Не нужно взвешивать, можно ли сейчас подойти с просьбой или лучше переждать. Не нужно держать наготове три версии разговора на случай разных его реакций. Вся та фоновая работа, которую в тревожных отношениях мозг ведёт без остановки, здесь просто выключена. И освободившаяся энергия идёт на жизнь.

Чтобы почувствовать эту опору, проще посмотреть, что бывает без неё. Непредсказуемый человек мучает даже не скандалами. Скандал — это событие, оно заканчивается. Мучает то, что между скандалами нельзя выдохнуть. Никогда не знаешь, какой человек войдёт в дверь: тёплый или ледяной, тот, что вчера обещал, или тот, что сегодня всё отрицает. И поскольку предсказать нельзя, приходится быть готовым всегда. Это и есть цена — не боль в моменты ссор, а невозможность расслабиться в промежутках. Тело держат в постоянной низкой тревоге, как будто хищник не ушёл, а затаился. Помните тот ровный фон из прошлого подраздела? У надёжного человека фон и вправду ровный. У непредсказуемого он только выглядит ровным, а под ним всё время ждёшь хруста ветки.

И вот ещё довод, с неожиданной стороны. Спросите любого военного, кто самый опасный противник. Не самый сильный. Самый непредсказуемый — тот, чей следующий ход нельзя просчитать. Против силы можно подготовиться; против непредсказуемости — нельзя, и потому рядом с ней невозможно опустить оружие. Это знает армия, это знает и наше тело. Оно относится к непредсказуемому близкому ровно так же: как к тому, кого нельзя просчитать, а значит, нельзя и расслабиться при нём.

Но в том и штука, что нам-то нужен не противник, которого выгодно держать под прицелом. Нам нужен свой — тот, при ком прицел можно наконец опустить. Предсказуемость и есть то, что переводит человека из первой категории во вторую. Не «я тебя просчитал», а «мне больше не нужно тебя просчитывать». С этого начинается покой.

И вот здесь предсказуемость впервые упирается в то, о чём шла речь ещё в предисловии, в эгоизм. Быть предсказуемым дорого. Это значит добровольно сузить себе свободу: не сорваться, когда сорваться хочется. Прийти, когда сказал, даже если расхотелось. Остаться прежним в тот день, когда проще было бы стать другим. Каждый раз ты отдаёшь кусочек минутного «хочу» ради того, чтобы другой мог на тебя опереться. Ненадёжный человек не злодей — он просто оставляет себе всю свободу целиком. А предсказуемость начинается там, где часть этой свободы ты отдаёшь другому. И кто-то должен сделать это первым: если ждать, пока начнёт другой, не начнёт никто.

Но одной предсказуемости мало. Можно быть ровным, как стена, и таким же глухим. Человек, на которого можно рассчитывать, но который не отзывается на твою боль, надёжен лишь наполовину. Об этой второй половине — дальше.

### Отклик

Есть люди-крепости. На такого можно положиться в беде: не бросит, вытащит, оплатит, решит. Он предсказуем, как хорошая машина. Но приди к нему не с проблемой, а с чувством и упрёшься в стену.

Ты говоришь «мне плохо», а он спрашивает: «что случилось, давай разберёмся». Ты говоришь «я боюсь», а он объясняет, почему бояться нечего. Ты плачешь, а он ждёт, когда закончишь, чтобы предложить план. Он делает всё правильно. И почему-то рядом с ним одиноко.

Это вторая опора надёжности, и она отдельная от первой. Предсказуемость отвечает на вопрос «можно ли на тебя рассчитывать». Отклик — на другой: «чувствуешь ли ты, что со мной происходит, и поворачиваешься ли ко мне, когда мне плохо». Можно иметь первое без второго. Человек-крепость надёжен в делах и глух в чувствах, и потому надёжен лишь наполовину.

Разберём, из чего отклик сделан, потому что он не одно движение, а три.

Первое — заметить. Уловить, что с другим что-то не так, раньше, чем он объявит об этом словами. По тому, как замолчал, как села за стол, как ответил «всё нормально» тем голосом, которым «нормально» не говорят. Это не телепатия и не магия — это внимание, направленное на другого, а не на себя. Человек, занятый собой, не замечает; ему нужно, чтобы о проблеме заявили прямо, желательно с пояснением.

Второе — повернуться, а не отвернуться. Вот здесь и проходит настоящая граница. Заметить чужую боль неприятно: она требует, она сбивает твой день, она зовёт тебя туда, где неудобно. И самый частый ход — сделать вид, что не заметил. Уйти в телефон, в работу, в «давай потом». Отклик начинается с обратного движения: увидел, что другому плохо, и повернулся к нему, а не от него. Физически иногда буквально: развернулся, отложил дела, посмотрел в глаза.

Третье и вот тут главное недоразумение — быть рядом, а не чинить. Человек-крепость уверен, что отозваться — значит решить. Ему говорят «мне плохо», он слышит «почини мне это» и бросается за инструментами. А другому чаще всего нужно не решение. Ему нужно,

чтобы его боль кто-то разделил: чтобы рядом был человек, который не отводит глаз и не сбегает в советы, а просто остаётся — «я вижу, тебе тяжело, я здесь». Это и есть отклик в чистом виде. Не «давай разберёмся», а «я с тобой». Починить можно потом, если попросят. Сначала — быть.

Почему это так трудно и так редко? Потому что отклик требует того, что даётся тяжелее всего, на минуту забыть о себе. Заметить другого можно, только если твоё внимание не занято целиком тобой. Повернуться к чужой боли можно, только если ты готов впустить неудобное. Остаться рядом, не бросаясь чинить, можно, только если ты терпишь чужое страдание, не стремясь поскорее его выключить, чтобы самому перестать нервничать. Каждый шаг отклика — это маленькая победа над тем самым эгоизмом, с которого начиналась вся книга. Не над пороком — над обычной, встроенной обращённостью на себя. Место, где живой человек оказывается для тебя важнее твоего удобства.

И тут возникает законный вопрос. А если я так не умею? Если я тот самый человек-крепость, который всё делает правильно и всё равно оставляет другого одного?

Короткий ответ: отклику можно научиться. Это не врождённый дар, розданный одним и не доставшийся другим. В прошлой главе мы видели, откуда берётся глухота: тот, к кому в детстве не приходили, вырос, не увидев, как это делается, приходит к тому, кому плохо. Он не бесчувственный. Он не обучен. А необученное — не то же самое, что невозможное. Заметить, повернуться, остаться — это движения, и они тренируются, как всякие движения. Первые разы неуклюже: не вовремя, не теми словами, с усилием. Потом чуть легче. Тело, которое никогда не подходило к чужой боли, понемногу перестаёт от неё шарахаться. Не сразу. Но перестаёт.

И происходит это, как почти всё в этой книге, не в одиночку — рядом с тем, кто откликается на тебя. Отклик заразителен. Труднее всего он даётся тому, кто сам его не получал; и легче всего приходит к тому, кому однажды показали, как это, повернувшись к нему, когда ему было плохо.

Предсказуемость и отклик вместе дают уже почти всё, что мы зовём надёжностью. Почти — потому что остаётся третье, самое тяжёлое. Одно дело откликнуться на боль, которую тебе принесли. Другое — выдержать боль, которую другой обрушивает на тебя самого. Об этом — дальше.

## Устойчивость

Есть боль, которую другой приносит тебе. И есть боль, которую другой обрушивает на тебя. Это разные вещи, и вторая тяжелее.

В первом случае вы по одну сторону: ему плохо от жизни, ты поворачиваешься к нему. Во втором ты сам оказываешься причиной или мишенью. Он сорвался. Наговорил лишнего. Обвинил тебя в том, в чём ты не виноват. Хлопнул дверью, замолчал на три дня, сказал «да делай что хочешь» тем голосом, от которого опускаются руки. И теперь надёжность проверяется на разрыв: сможешь ли ты не развалиться и не ударить в ответ, когда бьют по тебе.

Это третья опора, и она самая трудная, потому что идёт против природы. Когда на нас нападают, тело знает два ответа: ударить или убежать. Оба быстрые, оба сбрасывают напряжение, оба разрушают союз. Ударить — это ответить обвинением на обвинение, добавить жару, и вот уже двое соревнуются, кто сильнее ранит. Убежать — это хлопнуть своей дверью, замолчать в ответ, уйти. Третьего природа не подсказывает. Третьему приходится учиться.

Третье — это остаться. Не поддаться на удар и не отзеркалить его. Устоять на месте, когда всё в тебе требует либо врезать, либо исчезнуть.

Что значит «устоять» — стоит сказать точно, потому что это не про каменное лицо. Устоять — не значит проглотить и сделать вид, что не задело. Это значит: тебя задело, ты это чувствуешь, но не даёшь чувству командовать. Между «мне сейчас больно и хочется ранить в

ответ» и собственно ответом ты вставляешь паузу. В этой паузе видно то, чего не видно в горячке: что человек напротив не воюет с тобой — он в панике, ему плохо, и он бьёт вслепую, как бьётся всякий, кому страшно. Помните из прошлой главы: тот, кто не верит, что рядом останутся, иногда устраивает бурю именно затем, чтобы проверить — останутся ли. Устоять — значит выдержать проверку, которую он сам не сознаёт, что устраивает.

Это и есть та надёжность, которая лечит. Каждый раз, когда человек ждёт, что за его срыв его бросят, а его не бросают, в нём сдвигается что-то очень старое. Он бьёт, готовый к тому, что сейчас всё рухнет, как рушилось всегда. А оно не рушится. Другой остался. И медленно, за много таких раз, недоверие, с которым человек прожил всю жизнь, начинает подтаивать.

Тут — прямая встреча со сквозной темой книги. Устоять под ударом близкого — это и есть тот момент, когда «другой, от которого нельзя уйти» перестаёт быть красивой фразой и становится испытанием. Проще всего уйти — ответить ударом или захлопнуть дверь. Эгоизм именно это и подсказывает: защити себя, ты не обязан это терпеть. Остаться — значит на секунду поставить союз выше собственного уязвлённого «я». Не из жертвенности. Из понимания, что перед тобой не враг, а испуганный свой.

И вот здесь необходимо провести черту — жирную, чтобы её нельзя было не заметить.

Выдержать — не значит терпеть всё. Есть колоссальная разница между тем, чтобы устоять под срывом близкого, которому плохо, и тем, чтобы годами сносить человека, который методично тебя разрушает.

Что я называю разрушением. Это не вспышка, а способ обращаться с тобой. Когда тебя постоянно принижают — не в сердцах, а буднично, между делом: твои чувства объявляют глупостью, твои успехи — ерундой, твою тревогу — блажью. Когда тебя переписывают под себя: чтобы ты был удобнее, меньше, тише. Когда после каждого удара виноватым оказываешься ты же — «сама довела», «ты меня вынудил». Срыв — это когда человека прорвало и ему потом плохо от того, что он сделал. Разрушение — когда тебя обтёсывают под чужое удобство изо дня в день и не видят в этом ничего дурного. Первое — потеря контроля. Второе и есть контроль, просто направленный на то, чтобы ты стал меньше.

Граница проходит по нескольким признакам, и стоит назвать их прямо. Первый — как часто. Срыв — это то, что случается редко и выбивается из общего строя: обычно человек другой, но в тяжёлый момент его прорвало. Разрушение случается не иногда, а постоянно — это не отдельная гроза, а климат, в котором ты живёшь изо дня в день. Плохой день — не то же самое, что плохая жизнь. Второй признак: после срыва человек возвращается, ему стыдно, он чинит то, что сломал; разрушающий не возвращается и не чинит, потому что не считает, что сделал что-то не то. Третий: срыв направлен на ситуацию и сгоряча задевает тебя; разрушение направлено на тебя — на то, чтобы ты чувствовал себя меньше, виноватее, слабее. И главный признак: рядом со срывающимся, но любящим человеком ты в целом становишься крепче, потому что вас двое против общей беды; рядом с разрушающим ты год за годом становишься меньше самого себя.

Устойчивость — не про то, чтобы стать стеной, о которую можно бить сколько угодно. Она про то, чтобы выдержать бурю живого человека, не спутав её с погодой, в которой нельзя жить. Надёжный умеет и то и другое: остаться, когда близкому плохо, и не позволить превратить себя в вещь для битья. Второе — тоже надёжность. Перед самим собой.

## **Тыл, а не клетка**

Здесь легко неправильно понять всё, что сказано выше. Может показаться, что надёжность — это про безопасность в смысле «тихо, спокойно, ничего не происходит». Убежище для тех, кто устал от бурь и хочет только, чтобы больше не трогали. Пристань для пугливых.

Всё наоборот.

Посмотрите, как ведёт себя ребёнок на детской площадке, если рядом мать, которой он доверяет. Он не жмётся к ней. Наоборот: чем крепче он уверен, что мать на месте, тем дальше решается отойти. Лезет на горку, суется к чужим детям, пробует то, что страшновато. Время от времени оборачивается: она на месте? На месте. И бежит дальше. А ребёнок, который не уверен, что мать не исчезнет, не отходит. Он держится за подол и никуда не лезет — все его силы уходят на то, чтобы следить за ней, и на исследование мира не остаётся ничего.

Со взрослыми ровно так же, только площадка больше. Надёжный тыл — не то, что держит тебя дома. Это то, что отпускает тебя далеко. Человек, за спиной которого есть тот, кто не исчезнет, может рисковать: менять профессию, говорить неудобную правду, соваться туда, где страшно. Не потому что бесстрашен, а потому что есть куда вернуться. Провал не станет концом света — дома ждут независимо от результата. Надёжность работает не как стена вокруг, а как земля под ногами: не ограничивает движение, а даёт от чего оттолкнуться.

Вот почему это не клетка, а тыл. Клетка держит внутри. Тыл — прикрывает, пока ты снаружи.

И тут видно то, ради чего вообще стоило разбирать это скучное качество по косточкам. В предисловии я говорила, что двое с надёжным тылом делают в мире больше, чем те же двое поодиночке. Теперь ясно, почему и причин две.

Первая: надёжный тыл высвобождает силы. То, что иначе целиком уходило бы на тревогу — на слежку за тем, не исчезнет ли опора, теперь свободно. Человек, которому не нужно защищаться дома, приносит наружу не остатки себя, а всего себя.

Вторая: надёжный тыл позволяет рисковать. Замахнуться можно на большее, когда провал не смертелен. Не вышло — есть куда отступить, зализать раны, и там тебя примут не победителем, а просто тобой. Именно возможность вернуться и делает человека способным уйти далеко. Без тыла каждый риск — ва-банк, и потому не рискуешь вовсе; с тылом можно проиграть и попробовать снова.

Вот что такое множитель. Не сложение двоих. А то, что каждый, у кого за спиной надёжный другой, перестаёт тратить на самооборону, перестаёт бояться провала и оттого способен на то, чего в одиночку не смог бы.

Скучное качество, которое проигрывает страсти во всех песнях, оказывается тем самым, на чём человек стоит, когда решается на нескучное. Предсказуемость, отклик, устойчивость — три опоры, и все три про одно: рядом со мной можно перестать защищаться. А тот, кто перестал защищаться, впервые свободен заняться чем-то, кроме защиты.

Осталось понять, что происходит между двумя такими людьми в те минуты, когда слова не нужны, когда одно присутствие другого меняет твоё состояние. Об этом — следующая глава.

Извини — вопрос был про то, с какой сцены открыть главу. Но это мелочь, которую я могу решить сам, а тебя дёргать незачем. Беру контраст двух сцен (узнаваемое всего) и пишу.

## Глава 4. Со-регуляция

Представьте два вечера. Первый. Вы приходите домой выжатым: день, в котором всё шло не так, и внутри ещё гудит. Дома человек. Он не спрашивает, что случилось, не даёт советов, не бросается спасать. Он просто есть — что-то делает на кухне, говорит о чём-то своём, кладёт руку на плечо, проходя мимо. И через полчаса вы замечаете, что гудение стихло. Ничего не решилось: те же проблемы, тот же завтрашний день. Но тело больше не звенит.

Второй вечер. Всё то же самое, только дома другой человек. Тоже ничего плохого не делает. Тоже ни в чём не виноват. Но через полчаса вы обнаруживаете, что стало хуже: плечи выше, челюсть сжата, раздражение ищет, за что зацепиться. И вы не можете объяснить почему. Ведь ничего не произошло.

Что-то произошло. Просто не на том уровне, где мы привыкли искать объяснения.

Мы описываем отношения словами: он сказал, я ответила, мы договорились, он не понял. Как будто всё главное происходит в разговоре. Но самое сильное, что двое делают друг с другом, часто не имеет отношения к словам. Оно происходит между телами и до всякой речи — быстрее, чем мы успеваем что-то подумать.

У этого есть название — со-регуляция. Не самое красивое слово, зато точное: двое настраивают состояние друг друга. Регулируют — то есть меняют степень тревоги, напряжения, возбуждения. Со- — то есть вместе, взаимно, обоюдно. И вот это, а не совпадение вкусов и даже не разговоры по душам, то, что делает присутствие другого человека физически ощутимым.

Я взялась разбирать это подробно по одной причине. В первой главе я обещала вернуться к тому, что автор в своём первоначальном тексте называл резонансом — слиянием, созвучием, притяжением на уровне, который словами не объяснить. Так вот, это не выдумка. Явление, которое там описывалось языком энергий и полей, существует. У него есть механизм, и он куда интереснее любой мистики — потому что его можно увидеть, потрогать и, что важнее всего, использовать.

Только идти к нему надо не с той стороны. Не «между нами возникло особое поле», а «вот что делают друг с другом две нервные системы, оказавшись рядом». Разберёмся с механизмом и слово «резонанс» вернётся само, уже заслуженным.

Начну с факта, который многих задевает: мы вообще не приспособлены успокаиваться в одиночку.

### Мы не умеем успокаиваться в одиночку

Начну с младенца, потому что там это видно в чистом виде. Новорождённый не умеет себя успокаивать. Совсем. У него нет для этого ни одного инструмента: он не может сказать себе «ничего страшного», не может отвлечься, не может перетерпеть. Когда ему плохо, он в этом целиком и выйти оттуда сам не способен. Его вынимает оттуда другой человек. Взял на руки, прижал, покачал, заговорил тем особым голосом, которым говорят с младенцами, и буря стихает. Не потому, что решилась проблема. Проблема часто вообще не решается: подгузник тот же, живот тот же. Стихает потому, что рядом оказалось спокойное тело.

Так это устроено с самого начала: сначала нас успокаивает кто-то другой, снаружи. И только потом, много раз пережив, как это бывает, ребёнок начинает делать что-то похожее сам. Способность успокаиваться не выдаётся при рождении. Она вырастает из опыта, что тебя успокаивали.

А теперь то, что обычно вызывает сопротивление. Способность успокаиваться никогда не дорастает до полной автономии. Мы почему-то решили, что взрослость — это когда справляешься сам. Что зрелый человек — тот, кому никто не нужен, чтобы прийти в себя. Что нуждаться в другом для успокоения — признак слабости, незрелости, чего-то недоделанного. Отсюда и главный комплимент нашего времени: «я ни от кого не завишу».

Только это неправда про людей. Взрослый действительно умеет много такого, чего не умеет младенец: переждать, отвлечься, поговорить с собой, дотерпеть до утра. Он научился приводить себя в порядок сам и это важный навык, без него никак. Но он не перестал быть существом, которое регулируется через других. Просто теперь это выглядит менее наглядно, чем качание на руках.

Посмотрите, что делают взрослые люди, когда им плохо. Звонят. Приходят. Ищут, кому рассказать. Не за советом — совет обычно известен заранее и не помогает. Ищут присутствия. И после разговора, в котором не было решено ничего, становится ощутимо легче. Мы объясняем это тем, что «выговорился, стало легче», но дело не только в словах. Тот же эффект даёт человек, который просто молча сидит рядом, пока тебе плохо.

Или обратное. Тяжёлая новость, и первое желание — не остаться одному. Даже те, кто в горе уходит в себя, чаще всего уходят не в пустую квартиру, а туда, где кто-то есть за стеной.

Всё это не инфантильность. Это устройство. Человек — существо, которое настраивается через других особей своего вида, и это не отменяется взрослением, дипломом и способностью платить по счетам.

Хотите наглядное доказательство, что взрослому по-прежнему нужен другой? Посмотрите, сколько западный мир платит за то, чтобы кто-то его выслушал. По данным американской государственной статистики здравоохранения, в 2024 году примерно каждый седьмой взрослый американец (14%) за последние двенадцать месяцев получал консультации или терапию у специалиста по психическому здоровью. Причём эта доля выросла по сравнению с предыдущим годом, и рост идёт давно: с 2019 по 2020 год доля взрослых, получавших любую помощь по психическому здоровью, поднялась с 19,2% до 20,3%. Речь о десятках миллионов человек ежегодно — в одной стране. [CDCAxios](#)

Теперь посмотрите на вторую половину картины: что происходило с бесплатной, бытовой поддержкой в те же десятилетия. В 1985 году американцы в среднем называли трёх человек, с которыми могли обсудить что-то важное. К середине двухтысячных их стало двое, а четверть опрошенных не назвала вообще никого. Дальше — та же кривая. Доля взрослых, у которых нет ни одного близкого друга, выросла с 1990 года вчетверо и достигла 12%, а доля тех, у кого таких друзей десять и более, упала почти втрое. У мужчин обвал круче: тридцать лет назад больше половины мужчин (55%) говорили, что у них есть хотя бы шесть близких друзей, сейчас — чуть больше четверти (27%). А доля мужчин, у которых близких друзей нет вовсе, выросла впятеро. [NBC NewsThe Survey Center on American Life](#)

Две кривые идут навстречу друг другу. Число людей, которым можно позвонить среди ночи, падает. Число людей, покупающих час чужого внимания, растёт.

Стоит задуматься, что именно покупается за эти деньги. В существенной мере — присутствие. Час, в течение которого напротив сидит спокойный, включённый человек, который никуда не спешит и не отвернётся. То самое, что в других обществах и в другие времена доставалось бесплатно: за общим столом, у соседки, на скамейке во дворе, в разговоре с родней, которая живёт через дорогу.

Западная культура построена на самостоятельности, и это дало ей многое. Но у самостоятельности как высшей ценности есть побочный эффект: плакаться в жилетку стало неприлично. Взрослый человек не грузит других своими проблемами. Взрослый решает их сам. Обременять близкого — почти неловкость, вроде как расписаться в несостоятельности.

Нужда при этом никуда не делась — её просто выселили из быта. А раз потребность есть, а бесплатных способов её закрыть становится меньше, появляется рынок. Человек, которому нужно, чтобы его выслушали, идёт и покупает час чужого внимания.

Я не о том, что терапия — это блажь или замена дружбе. Как раз наоборот: хороший терапевт делает то, чего близкий сделать не может. Он обучен, он не тонет в вашей боли, он не предъявит вам счет на следующей неделе, и он работает с тем, что человеку без подготовки не по силам. Есть вещи, за которыми надо идти именно к нему. Речь о другом: о том, что рост спроса — сам по себе диагноз состояния наших связей. Если множеству людей приходится платить за то, чтобы рядом побыл спокойный человек, значит, в их обычной жизни спокойных людей рядом стало мало.

И вот тут возвращаемся к тому, ради чего вся глава. Тот, кто живёт рядом с вами, занимает эту позицию по умолчанию — просто по факту совместной жизни. Он и есть ваш ежедневный фон. Вопрос лишь в том, в какую сторону он вас настраивает.

Из этого следует одна вещь, ради которой я всё это и рассказываю. Когда мы выбираем, с кем жить, мы выбираем не только собеседника, единомышленника и человека, с которым приятно. Мы выбираем того, кто будет ежедневно, много лет подряд, настраивать наше состояние — вверх или вниз. И этот выбор влияет на то, в каком режиме проходит ваша жизнь: в режиме постоянного лёгкого напряжения или в режиме, где можно опустить плечи.

Ошибиться тут дорого. Потому что человек, рядом с которым тело не расслабляется, это не «характер такой, притрёмся». Это годы жизни, проведённые в состоянии, в котором организм не должен находиться постоянно.

А как именно одно тело настраивает другое — дальше. Механизм проще, чем кажется, и работает он в обе стороны.

### **Как одно тело настраивает другое**

Начну с простого наблюдения, которое каждый может проверить на себе. Вы заходите в комнату, где двое только что поссорились. Вам никто ничего не сказал. Возможно, они даже улыбаются. Но вы знаете — знаете за секунду, ещё до того, как успеваете подумать. Что-то в позах, в том, как они не смотрят друг на друга, в качестве тишины. Тело считало обстановку раньше, чем включилась голова.

Это не интуиция в мистическом смысле и не особая чувствительность избранных. Это стандартная работа нервной системы, которая занята одним: постоянно оценивает, безопасно здесь или нет. И делает это в основном не через смысл слов, а через то, что можно увидеть и услышать напрямую — лицо, голос, дыхание, скорость движений.

Лицо она читает быстрее всего. Мы улавливаем чужое выражение за доли секунды и почти всегда без участия сознания: неподвижное лицо собеседника тревожит нас раньше, чем мы успеваем сформулировать, что не так. Голос — вторая линия. Не слова, а то, как они звучат: тембр, темп, ровное ли дыхание за ними. Человек может говорить «всё в порядке» безупречно правильными словами, а вы слышите, что не в порядке, потому что слушаете не текст.

Дальше происходит главное: мы не просто считываем чужое состояние, а начинаем его перенимать. Понаблюдайте за собой в разговоре. Собеседник ускорился — вы тоже говорите быстрее. Он подался вперёд — вы, не заметив, тоже. Он замолчал и выдохнул и вы обнаруживаете, что ваше дыхание стало глубже. Люди в тесном контакте подстраиваются друг под друга: темп речи, поза, ритм дыхания. Это происходит само, без решения, и обычно вообще не замечается.

Именно отсюда растёт всё остальное в этой главе. Раз тела перенимают состояние друг друга, значит, спокойное тело рядом работает как камертон. К нему подстраиваются.

Вот почему возможна та сцена из начала главы. Человек ничего не сделал и ничего не решил, а вас отпустило. Он не применял приёмов. Он просто был рядом в состоянии, к которому ваше тело смогло подстроиться. Его ровное дыхание, неспешные движения, спокойный голос — всё это работало сигналом «угрозы нет», и ваша система, всё ещё звеневшая после тяжёлого дня, постепенно с этим сигналом согласилась.

Проще всего это увидеть на прикосновении. Когда человеку страшно и его берут за руку, ему становится легче и это не поэзия, а измеримый эффект: снижается физиологическое возбуждение, тело буквально успокаивается от контакта с другим телом. Взять за руку в кабинете врача, обнять того, кому только что сообщили плохое, положить ладонь на плечо — примитивные, донельзя простые действия, которые работают лучше многих слов. Потому что обращены не к пониманию, а к телу напрямую.

А теперь неприятная часть, без которой картина была бы неправдой. Механизм работает в обе стороны. Ровно так же, как передаётся покой, передаётся и тревога. Живя рядом со взвинченным человеком, вы взвинчиваетесь. Не оттого, что он на вас кричит, возможно, он вообще ничего не делает. Просто ваше тело сутками считывает его напряжённое лицо, резкие движения, поверхностное дыхание, голос на полтона выше нормального. И подстраивается — потому что оно так устроено: если рядом кто-то встревожен, вероятно, есть причина, и лучше тоже быть настороже.

Отсюда вечная загадка: почему после дня, проведённого дома с определённым человеком, вы устаёте так, будто разгружали вагоны. Ссор не было. Скандалов не было. Но тело весь день работало в режиме повышенной готовности, а это дорого стоит.

Отсюда же и второй эффект, ещё менее очевидный. Двое могут раскручивать друг друга по кругу. Он пришёл напряжённым — вы, считав это, тоже напряглись — он увидел ваше напряжение и напрягся сильнее и вот вы уже оба на взводе, и оба искренне уверены, что виноват другой. При этом никто ничего не начинал. Просто две системы отзеркалили друг друга несколько раз подряд.

Всё это стоит знать по одной причине. Мы обычно считаем, что отношения делаются из поступков и разговоров: он сказал, она обиделась, они помирились. Но огромная часть того, что происходит между двумя людьми, происходит вообще без поступков — на уровне, где одно тело просто находится рядом с другим и меняет его состояние самым фактом присутствия.

Вот это я и называю резонансом. Дальше объясню, почему беру именно это слово.

### **Почему я называю это резонансом**

Слово я беру не для красоты. Оно точное, и стоит объяснить, откуда взялось. В физике резонанс — вещь простая. Если рядом с колеблющимся телом оказывается другое, способное колебаться с той же частотой, второе начинает раскачиваться само. Классический школьный опыт: два камертона одинакового строя. Ударили по одному — второй, не тронутый, запел. Между ними нет ниток, нет проводов, никто его не касался. Просто первый гонит волны воздуха, а устройство второго таково, что он на эти волны отзывается.

Ключевое здесь — отзывается не всякий предмет. Стакан на том же столе не запоёт. Камертон другого строя тоже промолчит. Отзывается только тот, кто настроен так, что способен принять именно эти колебания.

Теперь смотрите, что происходит между двумя людьми. Один человек — в состоянии. Спокойном или тревожном, неважно. Он его не транслирует нарочно, но оно проявлено вовне: в лице, в голосе, в дыхании, в темпе движений. Второй оказывается рядом и начинает переимать. Не потому, что решил, и не потому, что его уговорили. Потому что он устроен так, что отзывается.

Это и есть резонанс — в том же смысле, что и с камертонами. Одно тело приходит в состояние, близкое к состоянию другого, без прямого воздействия и без всякой передачи вещества. Между людьми нет ниток и проводов. Есть волны — только не звуковые, а зримые и слышимые сигналы: как ты выглядишь, как звучишь, как дышишь. И есть устройство, способное на них отзываться.

Мне важно, что это слово требует двоих определённого качества. Камертон отзывается не на любой звук, а на свой. Так и здесь: степень отклика зависит от того, насколько двое настроены друг на друга. С близким человеком вы считываете малейшее изменение в голосе и мгновенно перенимаете его состояние. С посторонним в очереди — почти нет, хотя он рядом и тоже дышит. Резонанс — не универсальная физика человеческого присутствия. Это то, что возникает между настроенными друг на друга.

А теперь — граница, и очертить её надо жёстко, потому что вокруг этого словаросло много вздора.

**Резонанс не работает на расстоянии.** Всё, что я описала, требует, чтобы вы находились рядом и видели или слышали друг друга. Тело считывает лицо, голос, дыхание — то есть нужны глаза и уши. Никакой связи через километры нет. Ощущение «я почувствовал, что с ним что-то случилось» объясняется проще: мы знаем близких людей, знаем их обстоятельства, и наши догадки иногда попадают в цель. Те разы, когда не попали, мы просто не запоминаем.

**Резонанс не передаёт мыслей.** Он передаёт состояние, и только грубо: спокоен — встревожен, расслаблен — напряжён. Ваше тело улавливает, что человеку плохо. Но почему ему плохо — оно не знает и знать не может. Это по-прежнему выясняется единственным доступным людям способом: спросить и услышать ответ.

**Резонанс не отменяет разговора.** Он вообще не про содержание — он про фон, на котором содержание происходит. Никакая настройка не заменит того, чтобы сказать словами, чего ты хочешь и чего боишься. Двое могут прекрасно чувствовать состояния друг друга и при этом годами не понимать, что каждому из них нужно.

Иногда рядом с этим вспоминают квантовую запутанность — мол, частицы связаны на расстоянии, значит, и люди могут. Не могут. Запутанность работает с элементарными частицами, а не с человеческими телами, и, вопреки расхожему представлению, она не передаёт информацию: по ней нельзя ничего сообщить, ни мысль, ни чувство. Это красивая физика, не имеющая отношения к тому, что происходит между двумя людьми в одной комнате.

Обидно ли, что всё оказывается так приземлённо? По-моему, наоборот. Мистическая версия требует веры и ничего не даёт в руки. С ней ничего нельзя сделать: либо между вами есть таинственная связь, либо нет, и повлиять на это никак.

А объяснимая версия работает. Раз состояние передаётся через лицо, голос и дыхание, значит, ясно, что делать: если хочешь успокоить близкого — начни с себя, потому что передаётся то, в чём ты сам находишься. Если рядом с кем-то вас годами потряхивает — это не «химия не сложилась», а ежедневное считывание чужого напряжения, и это можно назвать вслух и обсудить. Если человеку плохо — сесть рядом молча иногда полезнее, чем говорить, потому что ваше спокойное тело сделает больше, чем правильные слова.

## **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.