

18+

Сначала человек

Любовь и ожидания

DEZMUND

Артём Альбертович Гояев

Артём Гояев

**Сначала человек.
Любовь и ожидания**

«Издательские решения»

Гояев А. А.

Сначала человек. Любовь и ожидания / А. А. Гояев —
«Издательские решения»,

Мы часто приходим в отношения не только с любовью, но и с ожиданиями. Хотим, чтобы другой был сильным, тёплым, надёжным, понимающим, нужным именно так, как нужно нам. И однажды можем перестать замечать за всем этим самого человека. Эта книга — о мужчине и женщине, близости и одиночестве, желании и разочаровании, взаимности и границах. О том, как любить другого, не превращая его в функцию, и не терять себя рядом с ним. Сначала человек. Потом всё остальное.

© Гояев А. А.

© Издательские решения

Содержание

ПРОЛОГ	6
ЧАСТЬ I. ЗАЧЕМ ТЕБЕ ОТНОШЕНИЯ?	8
Глава 2. Страх состариться одному	10
Глава 3. Женский голос в пустой квартире	12
Глава 4. Мужчина, которому хочется заботиться	14
Глава 5. Человеку нужен человек	16
ЧАСТЬ II. ЛЮБОВЬ И ОЖИДАНИЯ	18
Глава 7. Ты должен. Ты должна	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Сначала человек Любовь и ожидания

Артём Альбертович Гояев

© Артём Альбертович Гояев, 2026

ISBN 978-5-0071-1147-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОЛОГ

Одиночество не приходит в полночь под грустную музыку. Оно подкрадывается в самый будничный час — когда день уже выдохся, рубашка висит на спинке стула, ужин разогрет, посуда вымыта, и на кухне устанавливается та особенная вечерняя тишина, которой больше нигде не бывает.

Всё на своём месте. Свет горит ровно. Телефон полон уведомлений, но ни одно из них не ждёт твоего голоса. И именно в этой идеальной обыденности, без всякого повода, прорастает вопрос. Не крик, не паника — тихий гость, который садится на краешек сознания и терпеливо ждёт:

— Кому я скажу, что я дома?

Взрослый человек не любит признаваться себе в таких вещах. Он привык справляться без свидетелей. Но умение справляться и желание делить жизнь — не одно и то же, как бы нам ни хотелось их отождествить.

Я тоже когда-то задал себе этот вопрос: зачем мне отношения, если я многое могу сам? Готовить, стирать, убирать — я освоил всё. И чем честнее всматривался в этот вопрос, тем яснее становилось: если женщина не нужна для быта, не только для близости — тогда зачем она?

Ответ пришёл не сразу. Сначала — привычное: хочется тепла, взгляда, чтобы кто-то спросил, как прошёл день, не для галочки. Но за этим стояло что-то большее. Отношения нужны не потому, что человек не справляется с бытом. Они нужны потому, что человеку нужен человек. Слишком просто? Именно поэтому мы часто проходим мимо. Нам кажется, что настоящая истина должна быть сложной. А правда, как это часто бывает, сильна своей простотой.

Мы забываем об этом в отношениях. Встречаем мужчину и ждём силы, стабильности — чтобы был надёжным, но не скучным. Встречаем женщину и ждём мягкости — чтобы была рядом, но не давила. И вот два человека встречаются, оба хотят любви, и оба несут за собой багаж прошлого. А потом удивляются, почему всё оказалось так сложно.

Мужчина может смотреть на женщину и видеть прежде всего тело, способ закрыть своё одиночество. Женщина может смотреть на мужчину и видеть ресурс, защиту. В такие моменты оба искренни, ранимы — но не видят друг друга. И постепенно вместо живого человека перед нами возникает список требований, который мы называем отношениями, хотя жизни в нём остаётся всё меньше.

Эта книга не о том, как правильно любить. Я не верю в книги, которые обещают научить любви за десять шагов. Любовь не любит инструкции.

Эта книга о другом. О том, как мы перестаём видеть человека за тем, что хотим от него получить. О том, как желание ослепляет мужчину, но само по себе не делает его плохим. О том, как женщина прячется в кокон, потому что однажды мягкость обошлась слишком дорого. О том, как мужчина временно гаснет — и больше всего нуждается не в упреке, а в том, чтобы кто-то напомнил ему о его силе.

Я пишу эту книгу не как человек, который всё понял, а как человек, который достаточно долго смотрел на свои ошибки и постепенно перестал от них отворачиваться. Я знаю, как это — слишком быстро вкладываться, смотреть через желание и потом останавливать себя вопросом: «А ты сейчас видишь человека — или только своё влечение?» И знаю, что в какой-то момент нужно остановиться и спросить себя: я действительно люблю — или пытаюсь заслужить любовь?

В этой книге будет много вопросов. Они нужны не для наказания, а для возвращения к себе. Зачем тебе отношения? Кого ты ищешь — человека или функцию? Что останется между мужчиной и женщиной, если убрать ожидания, роли, обиды, страхи, гордость?

Я думаю, останется очень простая вещь: один человек перед другим. Без масок, без вечного «ты должен» и «ты должна». Возможно, настоящая близость начинается не в момент, когда мы нашли идеального партнёра, а в момент, когда перестали превращать живого человека в ответ на свои ожидания.

Сначала человек. Потом всё остальное.

ЧАСТЬ I. ЗАЧЕМ ТЕБЕ ОТНОШЕНИЯ?

Глава 1. Если я могу всё сам, зачем мне кто-то?

В детстве мне казалось, что взрослая жизнь — это громко. Большие решения, резкие повороты, после которых ты окончательно становишься собой. Ничего такого не случилось.

Взросление пришло обычным вечером, когда я стоял у кухонной раковины, мыл сковороду и прокручивал в голове завтрашние дела. Никакого смысла жизни. Никакого озарения. Просто вода из крана и привычная усталость человека, который прожил ещё один день.

И в этой тишине я вдруг понял простую вещь: я справляюсь. Не идеально, но справляюсь. Могу приготовить ужин, навести порядок в квартире, оплатить счета, собраться утром. Я могу жить один и не развалиться.

И тогда передо мной возник вопрос — тихий и очень честный: если я могу всё сам, зачем мне кто-то?

Я не говорю про позу «мне никто не нужен». Её обычно принимают не свободные люди, а уставшие. Я перебирал возможные ответы, и каждый разбивался о простую бытовую реальность. Чистота? Могу убрать сам. Ужин? Могу приготовить. Отсутствие одиночества? Но если человек нужен мне только как пилюля от пустоты, разве я не превращаю его в обезболивающее? А где тогда остаётся он сам?

Лет пятьдесят назад всё было понятнее — по крайней мере снаружи. Мужчина воспринимался как добытчик, женщина — как хранительница дома. Мы из этих ролей потихоньку выросли. Теперь женщина может жить без мужчины экономически, мужчина — без женщины в быту. Свобода должна была сделать любовь чище: если никто не вынужден быть рядом ради выживания, значит, люди выбирают друг друга не из страха. Но свобода поставила и более трудный вопрос: если я не нуждаюсь в тебе для выживания, то зачем ты мне?

После разочарования самостоятельность часто кажется победой. Больше не надо ждать сообщения, подстраиваться под чужое настроение. Один — значит спокойно. В этом есть своя правда: иногда человеку действительно нужно побыть одному, чтобы снова услышать себя.

Но затянувшееся одиночество перестаёт быть только лекарством. Сначала оно шепчет: «Отдохни». Потом: «Так безопаснее». А затем почти незаметно убеждает: «Лучше никого не подпускать». Ты начинаешь принимать тишину за мудрость, закрытость — за силу. Но внутри остаётся место, которое не заполняется ни делами, ни занятостью.

Эта пустота не кричит. Она появляется в обычных моментах. Приготовил ужин — и вдруг понимаешь: некому сказать «я сегодня сделал то-то». Увидел смешной мем — хочется отправить тому, кто поймёт именно так, как надо.

Идёшь по улице, видишь пожилую пару. Он медленно держит её под руку. Она ворчит на него за то, что он не завязал шарф. И в этом тихом ворчании больше близости, чем во всех красивых признаниях, которые я когда-либо слышал.

С возрастом я начал иначе смотреть на отношения. В молодости они кажутся историей про страсть, ревность, тусовки, всё важно. Но чем дальше живёшь, тем больше замечаешь не громкое, а обычное: как один подаёт другому руку, чтобы тот поднялся; как молча ставят рядом чашку чая, потому что видят — сейчас не время для разговоров; как замечают твою усталость раньше, чем ты успеваешь сделать из себя сильного.

И тогда вопрос «зачем мне кто-то?» перестаёт быть вопросом о бытовой пользе. Для еды есть доставка, для стирки — машинка. Но ни одна удобная вещь не заменяет живого присутствия. Не потому что человек слабый. А потому что он живой.

Слабость — это когда я не могу существовать без другого, потому что боюсь остаться один. Жизнь — это когда я могу быть один, но всё равно понимаю: мне хочется разделить

жизнь. Не переложить её на кого-то, а именно разделить. День, усталость, радость, молчание, старость.

Самостоятельность отвечает на вопрос «могу ли я?». Близость — на другой: «с кем я хочу?» Самые зрелые отношения начинаются не там, где люди не могут друг без друга жить, — в этом своя романтика, но иногда слишком мало свободы. Глубже, когда два человека вполне могут жить отдельно, но всё равно выбирают быть рядом — не потому, что один без другого пропадёт, а потому что рядом теплее.

Здесь и начинается трудность. Мы хотим близости, но не всегда готовы к другому человеку во всей его реальности. Мужчина может хотеть женщину, но без её тревог. Женщина может хотеть мужчину, но без его слабых дней. Мы хотим любви, но не всегда хотим платить за неё вниманием — способностью увидеть рядом не роль, а отдельного живого человека.

Одна из самых трудных мыслей для отношений звучит не так: «каким должен быть мой партнёр?» А так: «каким человеком я становлюсь рядом с партнёром?» Когда я хочу любви — не превращаю ли я другого в источник своих удобств? Эти вопросы неприятны не потому что жестокие, а потому что возвращают ответственность туда, где её труднее всего держать, — к самому себе.

Мужчина может годами делать вид, что ему ничего не нужно. Женщина — что ей никто не нужен, что мягкость — опасная роскошь. И вот они встречаются. Он в своём коконе, она в своём. Оба хотят тепла, оба проверяют, кто первый снимет защиту.

В этом нет повода для осуждения. Есть повод для честности. Мы не просто ищем любовь — мы несём к ней всё, что было с нами до неё. Можно всю жизнь менять людей, но повторять один и тот же внутренний сценарий: искать женщину мягче — но самому оставаться закрытым; хотеть спокойствия — но приносить в отношения тревогу.

Поэтому первый вопрос этой книги не «какого человека тебе найти?». Первый вопрос честнее: зачем тебе отношения? Пока человек не ответит на него спокойно, он будет путать страх одиночества с любовью, желание спасти — с глубиной чувств.

Иногда мы хотим не отношений, а компенсации: чтобы кто-то наконец дал нам то, чего не хватало. Но другой человек не может быть пилюлей от всей нашей жизни. Это слишком тяжёлая роль для живого человека.

Отношения становятся здоровее, когда в них встречаются не две пустоты, требующие заполнения, а два человека, которые учатся быть рядом без взаимного использования. Мне близка эта мысль: человеку нужен человек. Не потому, что он не справится один. Справится. Но где-то внутри остаётся место, где хочется не пользы, а присутствия; не роли, а человека.

Если отношения начинаются с этого понимания, у них появляется шанс. Увидеть проще: передо мной человек. Он может дать мне многое, но не обязан закрывать всё. Я могу хотеть любви, но должен помнить: любовь — это не только то, что дают мне. Это ещё и то, каким я становлюсь рядом.

Возможно, здесь и начинается взрослая близость. Не с вопроса «что ты можешь мне дать?», а с более тихого: «Кто ты, когда я перестаю смотреть на тебя через свои ожидания?» Если человек способен задавать себе такие вопросы, он уже не ищет просто кого-то. Он ищет встречу. А встреча — редкая вещь. К ней можно только постепенно прийти: через честность, уважение, внимание.

И, может быть, однажды в самый обычный вечер, когда ты снова моешь тарелку и слышишь тишину квартиры, ответ на вопрос «если я могу всё сам, зачем мне кто-то?» становится спокойнее. Затем, что жизнь — это не только справляться. Жизнь — ещё и делить. А делить её хочется не с функцией. С человеком.

Глава 2. Страх состариться одному

Есть страхи, о которых человек говорит легко, почти шутя: высота, стоматологи. Но есть страхи другого рода — они не кричат. Они просто иногда приходят и садятся рядом, как старый знакомый, которого ты не звал, но почему-то давно ждал.

Страх состариться одному — из таких. В молодости одиночество часто выглядит как личный выбор. В зрелости — как обстоятельство. А в старости оно может стать пространством, где человеку приходится встречаться с тишиной и с собственной беспомощностью одновременно.

Я не раз видел одиноких пожилых людей и каждый раз замечал не драму, а что-то более тяжёлое — обычность их трудности. Человек медленнее идёт, тяжелее поднимается, с трудом несёт сумку, в которой хлеб и лекарства. Но если задержать взгляд, становится понятно: иногда человеку нужен не герой, а чья-то рука рядом. Просто голос, который спросит: «Ты нормально дошёл?»

В молодости мы часто думаем о любви слишком ярко: волнение, переписки, доказательства того, что нас выбрали. Всё это часть любви. Но если она остаётся только на уровне молодого волнения, то плохо выдерживает длинную жизнь. Потому что жизнь длиннее первого впечатления.

С возрастом любовь начинает проверяться не тем, как человек смотрит на тебя в красивый вечер, а тем, как он ведёт себя в обычный вторник, когда холодильник почти пустой. В такие моменты и проявляется настоящая ткань отношений — не в громких обещаниях, а в способности не исчезать из простого.

Страх состариться одному не всегда связан с паникой перед возрастом. Иногда он связан с пониманием, что человек не хочет прожить жизнь только как хорошо организованная одиночка. Можно иметь порядок дома, стабильную работу — и всё равно где-то глубоко держать вопрос: кто увидит меня и в период силы, и в период слабости?

Современная культура плохо умеет смотреть на старость. Она предпочитает молодость, скорость, результат. Но старость не спорит. Она просто однажды начинает появляться в мелочах: в осторожном шаге, в привычке проверять давление.

При этом важно не обмануть себя. Страх не должен превращать отношения в страховой полис от будущей беспомощности. Если человек входит в отношения только из страха будущей пустоты, он рискует не увидеть живого партнёра уже сейчас — искать не любовь, а гарантию. Но человек не может быть гарантией. Он сам живой, сам уязвимый.

И всё же сам страх не нужно стыдить. За всеми нашими независимыми заявлениями скрывается простая потребность в присутствии. В этом смысле страх состариться одному — не слабость. Это честное признание: я не хочу, чтобы моя жизнь превратилась только в набор выполненных дел.

Именно старость показывает истинную цену близости. В молодости легко спутать любовь с восторгом. Но старость снимает лишнее. Ей уже не так интересен эффект. Важнее другое: есть ли рядом тот, кому не всё равно, как ты встал сегодня утром.

Молодая любовь часто говорит: «Я хочу тебя». Зрелая всё чаще говорит: «Я с тобой». В первой много огня, во второй — тепла. Огонь красив, но жить только у огня невозможно: он либо обжигает, либо гаснет. Тепло не так эффектно — зато остаётся там, где заканчивается демонстрация.

Страх одинокой старости учит отличать любовь от удобства. Но если я понимаю, что не хочу переложить свою старость на другого, а хочу пройти рядом с кем-то путь, где мы оба будем меняться и ошибаться, и всё равно оставаться людьми друг для друга, — в этом уже есть зрелое желание. Не использовать. Разделить.

Слово «разделить» здесь особенно важно. Любовь очень часто проявляется именно как разделённость — день, радость, тревогу, усталость, смех, жизнь. Это значит признать, что рядом есть человек, которому ты не безразличен, и самому быть таким же для него.

Одинокая старость страшна не только тем, что некому помочь физически. Иногда ещё страшнее, что некому быть свидетелем твоей жизни. Биография без свидетеля может быть формально полной, но внутренне одинокой.

Конечно, отношения не гарантируют спасения от одиночества — это надо сказать честно. Можно спать в одной постели и быть внутренне дальше, чем люди в разных городах. Сам факт наличия пары не делает человека увиденным. Поэтому эта книга не призывает искать отношения любой ценой. Отношения имеют смысл не тогда, когда просто защищают от одиночества, а тогда, когда в них появляется живое присутствие.

Страх состариться одному становится зрелым не тогда, когда толкает человека в первые попавшиеся отношения, а тогда, когда помогает понять ценность настоящих. Сможешь ли ты уважать человека в обычные дни, не добивать в слабости, оставаться рядом даже тогда, когда жизнь далека от своей красивой версии?

Есть что-то очень трогательное в людях, которые прошли вместе много лет и всё ещё разговаривают друг с другом просто так, а не только по необходимости. Они могут спорить о мелочах, ворчать. Но если присмотреться, в их обычности есть невидимая работа: они остались. Иногда любовь в долгой жизни выглядит не как вечное восхищение, а как привычка не бросать человека одного там, где ему трудно.

Наверное, взрослая любовь и начинается с такого понимания: я не ищу человека, чтобы он спас меня от старости. Я ищу встречу, в которой мы оба будем не функциями, а живыми людьми — сегодня сильными, через годы более медленными, но всё ещё способными узнавать друг друга в обычных жестах. И если однажды одному из нас станет трудно подняться, другой просто подаст руку. Не потому что обязан. А потому что рядом свой человек.

Глава 3. Женский голос в пустой квартире

Есть одиночество, которое не сразу распознаёшь как одиночество. Оно живёт в хорошо убранной квартире, в телефоне, который всегда рядом, но почему-то не заменяет живого голоса. Внешне всё нормально. Даже слишком нормально. И именно в этой нормальности особенно ясно слышно, чего не хватает.

Мужчине не всегда легко честно говорить о такой нехватке. Проще сказать, что всё нормально, что много работы, что просто устал. Но иногда за этой занятостью прячется более простое признание: мне не хватает женского присутствия рядом. Не человека, который возьмёт на себя быт или спасёт от одиночества, а именно женщины, чей голос, характер, смех каким-то своим образом меняют пространство.

Я говорю об этом как мужчина и не пытаюсь превратить своё ощущение в правило для всех. Кто-то переживает близость иначе. Но мне знакомо это чувство: можно жить одному, справляться с делами, не зависеть ни от кого — и всё равно однажды заметить, что самостоятельность не заполняет потребность в живом присутствии другого человека.

Иногда это проявляется в мелочах: как меняется дом, когда в нём появляется женский голос. Он звучит из другой комнаты, смеётся над ерундой — и почему-то делает пространство менее пустым.

Для меня в женском присутствии есть особая теплота, которую трудно объяснить рационально. Не потому, что женщина обязана быть мягкой или создавать вокруг мужчины уют. Она может прийти домой уставшей, раздражённой, молчаливой — совершенно не похожей на романтический образ. Но когда рядом человек, который тебе дорог, меняется сама интонация дома. Квартира перестаёт быть только местом, где ты ешь, спишь и восстанавливаешься после работы.

Конечно, это ощущение легко исказить. Можно сказать: «Мне нужна женская энергия», а на самом деле ожидать, что женщина будет постоянно согревать, успокаивать и эмоционально обслуживать тебя. Тогда живой человек незаметно превращается в источник тепла по запросу — а это уже совсем не близость.

Мне кажется, мужчине, который привык долго жить в режиме внутренней собранности, особенно ценно место, где эту собранность можно хотя бы ненадолго отпустить. Но создать такое место женщина не обязана в одиночку. Оно появляется между двумя людьми, когда рядом не страшно показать усталость и не требуется всё время соответствовать роли сильного или мягкого.

Иногда достаточно услышать: «Ты какой-то уставший сегодня». Не диагноз, не попытку срочно исправить тебя — просто внимание. И в такой простой фразе порой больше поддержки, чем в длинной лекции о мотивации.

В мужской тоске по женщине есть не только желание получать, но и желание отдавать. Мужчина может хотеть отношений не потому, что ищет, кто будет о нём заботиться, а потому что в нём самом есть потребность заботиться: ухаживать, радовать, видеть улыбку любимой женщины.

Здесь тоже есть тонкая грань. Иногда мужчина начинает давать слишком много слишком рано, будто заранее пытается доказать: «Смотри, я хороший, только не уходи». Внутри такого поведения может быть не зрелая щедрость, а страх, что без постоянной пользы его не выберут. Настоящее ухаживание рождается не из паники, а из избытка тепла — радостно видеть её радость. Но только если тепло движется в обе стороны.

Женщина может очень многое дать мужчине своим присутствием, но мужчина тоже должен понимать: перед ним не источник ласки, существующий для компенсации его усталости. У неё тоже есть день, нервы, свои моменты, когда хочется, чтобы её не трогали даже самые

любимые люди. Здесь начинается зрелость: любить не только желаемую атмосферу, но и саму женщину в её реальности — уставшую, сомневающуюся, иногда не знающую, как попросить о любви без претензии.

Но мужчине тоже важно не ждать, что женщина сама догадается, насколько ему нужны тепло и нежность. Можно долго прятать эту потребность за сухими фразами, усталостью, привычным «всё нормально», а потом обижаться, что тебя не поняли. Близость становится честнее, когда человек постепенно учится говорить о том, чего ему не хватает.

И всё же иногда близкий человек замечает раньше, чем ты успеваешь что-то объяснить. Подойти. Обнять. Улыбнуться без повода. Не как спасатель и не как родитель, а просто как тот, кому ты небезразличен. Такой жест ничего не решает за тебя. Он лишь говорит без лишних слов: «Я вижу тебя».

Однако близость не строится только на ласке. Рядом с теплом должны быть уважение, честность, способность говорить о сложном. Сегодня она согревает его. Завтра он поддерживает её. Взаимность не всегда симметрична в один и тот же день, но в долгой перспективе она должна ощущаться обоими.

Есть мужчины, которые боятся признаться, что им нужна нежность, потому что внутри сидит старый запрет: будь крепким, не проси. Этот запрет часто становится одиночной камерой. Женщины тоже не обязаны быть телепатами. Понимание начинается с готовности говорить чуть честнее: «Я устал», «мне не хватает твоей нежности».

Женское присутствие не стоит идеализировать. Женщина не обязана приносить в отношения тепло только потому, что она женщина, так же как мужчина не обязан каждую минуту быть спокойным, сильным и собранным. Мы вообще слишком легко назначаем друг другу роли, а потом расстраиваемся, когда живой человек оказывается сложнее придуманного образа.

Именно поэтому важно различать женщину как образ и женщину как человека. Образ удобен: он ничего не требует, не устаёт, не меняется, не приносит с собой собственных страхов и желаний. Живая женщина приходит со своим характером, прошлым, привычками, тревогами, радостью, усталостью. Как и живой мужчина.

Если мужчине нужна только придуманная им атмосфера, реальный человек рано или поздно начнёт её разрушать. Но если ему интересна сама женщина — не только её мягкость, голос или красота, — тогда появляется возможность настоящей близости.

Мне нравится думать об отношениях не как об обмене «мужской» и «женской» энергией, а как о встрече двух разных людей. Один сегодня может дать больше тепла, другой — завтра. Один заметит чужую усталость, другой вовремя подаст руку. Главное, чтобы это движение не шло всё время в одну сторону.

И если однажды вечером в квартире раздастся женский голос, важно помнить: он не принадлежит роли и не обязан спасать мужчину от всей внутренней тишины. За этим голосом находится человек, который тоже устал, чего-то боится, чего-то хочет и тоже надеется быть услышанным.

Может быть, взрослая любовь начинается именно здесь: не тогда, когда один человек заполнил собой пустоту другого, а когда в этой пустоте появились двое — и оба постепенно научились говорить, слушать и видеть друг друга.

Глава 4. Мужчина, которому хочется заботиться

Существует распространённое заблуждение, будто мужчина стремится к отношениям только ради того, чтобы получать. Но если смотреть глубже, в мужчине живёт не менее сильное желание отдавать. Просто об этом он не всегда говорит красиво.

Мужчина, который любит, не всегда думает о заботе как о чём-то возвышенном. Он просто покупает то, что она любит, потому что запомнил. Пишет, чтобы узнать, как она доехала. Мужская забота часто говорит не торжественными признаниями, а действиями, которые несут ясный смысл: мне не всё равно, как тебе живётся.

В этом желании есть достоинство. Ему приятно быть тем, рядом с кем ей спокойнее. Но здесь есть важная тонкость. Мужская забота становится красивой только тогда, когда она свободна. Если мужчина заботится, потому что любит, — это одно. Если заботится, потому что боится быть ненужным, — уже другое. Один покупает цветы, потому что радостно увидеть её улыбку. Другой — потому что тревожно думает: если я не буду всё время хорошим, меня перестанут выбирать.

В этом месте добрый мужчина может сам не заметить, как начинает исчезать. Сначала он просто любит. Потом привыкает молчать о том, что ему самому тяжело. Так забота постепенно перестаёт быть проявлением силы и превращается в форму самозабвения. Мужчина вроде бы отдаёт любовь, но вместе с ней отдаёт себя частями, пока однажды не понимает: его рядом много как функции, но мало как живого человека.

Это опасная ловушка, потому что внешне она выглядит благородно. Общество хвалит мужчину, который всё выдерживает и ничего не просит. Но если в отношениях один постоянно отдаёт, а второй в основном принимает, рано или поздно тепло начинает меняться. В нём появляется тихая внутренняя боль: я столько вкладываю, почему меня не видят?

Здесь важно сказать честно: желание заботиться не должно становиться способом купить любовь. Любовь, которую приходится всё время оплачивать своей удобностью, постепенно становится сделкой — просто без подписанного договора.

Настоящая забота не унижает того, кто заботится, и не делает должником того, о ком заботятся. Она не требует немедленного возврата в той же форме, потому что любовь редко работает как бухгалтерия. Важно не равенство жестов по расписанию, а ощущение, что тепло движется в обе стороны. Если мужчина всё время несёт, а его самого никто не спрашивает, не тяжело ли ему, — это уже не близость, а эксплуатация, даже если очень тихая.

Иногда женщине кажется, что мужская забота — это само собой разумеющееся: если любит, значит, должен стараться. Но когда слово «должен» вытесняет слово «хочет», в отношениях появляется холод. Мужчина продолжает делать всё необходимое, но внутри у него исчезает радость: он чувствует, что его просто назначили на должность сильного.

А мужчина, которому хочется заботиться, хочет быть не должностью, а человеком. Ему важно, чтобы его старания не только использовали, но и замечали. Иногда простое «спасибо» спасает больше отношений, чем сложные разговоры о совместимости.

Здесь возникает ещё одна тонкость: мужчина тоже должен учиться заботиться так, чтобы не подавлять. Иногда желание дать женщине всё лучшее превращается в контроль. Забота теряет мягкость и становится властью в тёплой упаковке. Зрелая забота умеет спрашивать: не «я лучше знаю, как тебе надо», а «скажи, как тебе сейчас помочь».

Мужчина, который хочет заботиться по-настоящему, постепенно учится отличать любовь от стремления спасти. Он видит раненую женщину и хочет согреть, доказать, что с ним ей будет иначе. Но иногда человек не оттаивает, а просто привыкает греться. И тогда мужчина начинает не любить, а вытаскивать — пока не устанет и не почувствует вину за эту усталость, будто хороший человек не имеет права больше не выдерживать.

Но хороший человек имеет право не выдерживать. Если его забота постоянно исчезает в пустоте, ему стоит не давать больше, а остановиться и спросить: мы правда идём навстречу друг другу, или я один строю мост с обеих сторон?

Мне кажется, самая красивая форма мужской заботы — когда мужчина остаётся сильным, но не каменным. Берёт ответственность, но не превращается в безмолвный инструмент. Щедр, но не покупает любовь. Делает для женщины многое не потому, что без этого он никто, а потому что рядом с ней в нём просыпается желание быть лучше. Не идеальным. Живым.

Есть что-то очень простое и очень глубокое в мужском желании радовать любимую женщину. Иногда оно проявляется в мелочах: он запомнил, как она любит кофе; приехал, хотя устал; не стал обесценивать её тревогу. Большая любовь часто держится не на больших словах, а на маленьких повторяющихся подтверждениях: я вижу тебя, я помню о тебе.

Но и мужчине важно помнить: если он хочет заботиться, ему нужно оставаться в этой заботе человеком. Не отдавать всё сразу тому, кто ещё не показал способности быть взаимным. Забота прекрасна, когда идёт из полноты. Она становится опасной, когда идёт из страха быть ненужным.

Наверное, зрелый мужчина однажды приходит к спокойной мысли: я могу заботиться, но я не обязан исчезать. Я могу давать тепло, но имею право на взаимность. В этом месте отношения становятся честнее. Тогда забота перестаёт быть тяжёлой обязанностью и становится тем, чем и должна быть в любви: естественным движением навстречу.

Мужчина, которому хочется заботиться, не слабый и не наивный. В лучшем смысле он живой. Вопрос лишь в том, научится ли он делать это без самоуничтожения. Потому что любовь не требует, чтобы человек исчезал ради другого. Она требует, чтобы он присутствовал.

И если женщина однажды почувствует рядом с собой такого мужчину, ей важно не спутать его заботу с обязанностью. Лучше иногда просто заметить, улыбнуться и дать ему понять: я вижу не только то, что ты для меня делаешь. Я вижу тебя.

Глава 5. Человеку нужен человек

«Человеку нужен человек» — фраза настолько простая, что её легко принять за банальность. Но иногда именно простая фраза выдерживает то, чего не выдерживают длинные объяснения. В ней нет пафоса. В ней есть только тихое признание: какой бы самостоятельной ни стала наша жизнь, в человеке всё равно остаётся место, которое откликается не на удобство, а на присутствие.

Современный человек многое научился делать один: жить без чужой помощи, решать бытовые вопросы. Самостоятельность возвращает достоинство, особенно тем, кто когда-то слишком зависел от чужой оценки. Но есть и другая крайность: так долго учиться быть одному, что однажды начать считать потребность в близости слабостью.

Мне кажется, это одна из тихих болезней нашего времени. Мы научились говорить «мне никто ничего не должен», но иногда забываем, что за этой фразой легко спрятать страх нуждаться. Стали лучше понимать, чего не хотим, но не всегда честно знаем, чего хотим на самом деле.

Человеку нужен человек не потому, что он не может выжить один. Выживание — плохой критерий для любви. Он способен долго держаться на дисциплине и утешать себя фразой «ничего страшного». Но жизнь, сведённая к одной лишь выносливости, постепенно превращается в идеально прибранную комнату, где вместо смеха — только эхо собственной дисциплины.

Близость нужна не для того, чтобы человек перестал быть самостоятельным. В зрелой близости люди не избавляются от ответственности, а разделяют присутствие. Разделить жизнь — не значит отдать другому половину своей ноши и считать, что теперь он обязан нести её молча. Разделить — значит быть рядом так, чтобы другой чувствовал: он не один на своём пути, но и не лишён собственного достоинства.

Есть одиночество полезное. Оно возвращает человека к себе, помогает наконец услышать собственный голос. Но есть одиночество, которое постепенно становится привычкой не доверять. Человек привыкает никого не ждать, ничего не объяснять. Снаружи это выглядит как сила, но внутри часто живёт усталость от прежних разочарований.

Потребность в человеке не делает нас слабыми. Она делает нас живыми. Нам важно, чтобы кто-то знал не только нашу полезную версию, но и обычную: уставшую, не всегда собранную. В этом нет ничего постыдного. Постыдным может быть только превращение этой потребности в требование: «закрой мою пустоту».

Другой человек не обязан быть противоядием от всей нашей внутренней пустоты. Эта роль ломает даже сильных. Мы вступаем в отношения, словно в перевязочную, с надеждой, что партнёр заштопает все старые раны. И когда он не справляется, мы называем это нелюбовью, очередным опытом или ошибкой в выборе. Но дело не в любви. Дело в том, что мы требовали от него исцеления, которого сами для себя не хотели.

Но признать эту опасность не значит отказаться от близости. Зрелая близость начинается с честного понимания: я хочу человека рядом, но не хочу превращать его в инструмент для своих страхов. Я хочу тепла, но должен учиться быть тёплым.

В юности часто кажется, что любовь — это когда без человека невозможно. Но с возрастом начинаешь понимать: «я без тебя не могу» не всегда означает любовь. Иногда это зависимость, которой дали красивое имя. Куда сильнее звучит другое: «я могу без тебя, но хочу с тобой». В этой фразе больше свободы — потому что в ней нет цепляния. В ней есть выбор.

Выбор — вообще важное слово для отношений. Не тот торжественный выбор, который совершается один раз на красивом фоне, а ежедневный, тихий, почти незаметный. Выбрать не добить человека в момент слабости. Выбрать помнить, что рядом не функция, а человек, который тоже держится на последнем внутреннем терпении.

Слишком часто мы представляем близость как состояние, где всё должно быть естественно, без объяснений. Если приходится говорить — значит, «не мой человек». Это звучит красиво, но в реальной жизни такая логика разрушает отношения быстрее, чем серьёзные проблемы, потому что живые люди не читают мысли так уверенно, как нам хотелось бы.

В близости много обычной работы, но слово «работа» здесь не должно пугать. Это внимание к живому: уточнить, что имелось в виду; сказать о своей обиде до того, как она превратилась в холод. Возможно, настоящая любовь как раз и отличается тем, что в ней можно говорить: «Мне больно», «я устал», «я не всегда умею это показать». Такие фразы возвращают отношения из театра ролей в пространство людей.

Когда человек говорит «мне нужен человек», он не должен понимать это как поиск того, кто будет всегда рядом физически. Можно жить вместе и быть бесконечно далёкими. Нужен тот, с кем есть встреча. Тот, кто не пользуется твоей уязвимостью как рычагом.

Отношения — не доказательство зрелости и не обязательный этап правильной жизни. Человек может быть один и оставаться полноценным. Поэтому вопрос не в том, чтобы обязательно быть с кем-то, а в том, чтобы, выбирая близость, выбирать её не из паники, а из живого желания встретиться с человеком.

Человеку нужен человек не для того, чтобы перестать быть собой, а чтобы быть собой рядом с кем-то. Не когда тебя терпят, пока ты удобен. А когда рядом с человеком ты не теряешь себя и не сдаёшь бесконечный экзамен на ценность.

Живой человек не всегда удобен. Он не всегда угадывает. Поэтому любовь к живому человеку требует зрелости. Сложнее спросить: «Что с тобой на самом деле?» Сложнее сказать: «Мне нужно тепло», вместо того чтобы нападать.

Но именно в этой сложности и рождается настоящая близость. Есть люди, которые не умеют беречь чужое открытое место. Поэтому фраза «человеку нужен человек» не должна звучать наивно. Человеку нужен не любой человек, а тот, с кем возможна взаимность. Не та, что измерить, а та, что почувствовать. Сегодня твоя рука тянется к нему — ты поддерживаешь. Завтра его рука ловит тебя — и ты не падаешь.

Возможно, именно здесь заканчивается первая часть нашего разговора и начинается следующая. Мы уже подошли к главному: человеку действительно нужен человек. Но теперь нужно понять, почему, нуждаясь друг в друге, мы так часто начинаем требовать, оценивать, сравнивать и разочаровываться. Почему любовь незаметно смешивается с ожиданиями.

Человеку нужен человек. Но сразу вслед за этой правдой приходит другая: для чего? Чтобы любить — или чтобы спрятаться от себя? Чтобы видеть — или чтобы использовать? От ответа зависит всё — будет ли другой живым или просто функцией. Любовь не там, где мы перестаём ждать — это утопия. Она там, где ожидания перестают заслонять от нас того, кто смотрит в ответ.

ЧАСТЬ II. ЛЮБОВЬ И ОЖИДАНИЯ

Глава 6. Где заканчивается любовь и начинаются ожидания?

Любовь редко приходит к человеку в чистом виде. Вместе с чувством к другому почти всегда поднимается целый внутренний багаж: надежды, страхи, прошлые разочарования, представления о том, каким должен быть мужчина и какой должна быть женщина. Мы редко приходим к любви с пустыми руками. Чаще — с чемоданом ожиданий, который очень хочется, чтобы другой разобрал бережно, без инструкции.

В этом нет ничего постыдного. Ожидания появляются не потому, что человек плохой, а потому что мы живые. В каком-то смысле они — язык наших потребностей: показывают, чего нам не хватает.

Проблема начинается не с самого ожидания, а там, где оно становится важнее человека. Где живой партнёр превращается в экзаменуемого, а любовь незаметно становится не встречей, а проверкой: достаточно ли ты соответствуешь образу, который я успел создать ещё до тебя.

Иногда это происходит почти незаметно. В начале отношений человек смотрит на другого с живым интересом: кто ты, чего боишься. Но постепенно интерес сменяется требованием: уже не «кто ты?», а «почему ты не такой, как мне нужно?». Претензий становится больше, живого вопроса — меньше.

Ожидание часто маскируется под очевидность. Мужчина думает: если она любит, должна чувствовать, когда мне тяжело. Женщина думает: если он любит, должен сам захотеть сделать приятное. Оба рискуют считать свою внутреннюю логику универсальной — то, что очевидно одному, не всегда очевидно другому.

Ожидания становятся опасными, когда остаются невысказанными, но обязательными. Человек молчит, но внутри уже выставляет счёт. Так появляется особый вид напряжения: один живёт рядом, не зная, что его давно проверяют, а другой копит разочарование. Потом случается ссора, и наружу выходит вся коллекция невысказанного, аккуратно собранная за месяцы, а иногда и годы.

Самое неприятное в ожиданиях — то, что они выглядят справедливыми. Человеку трудно признать: «Я требую слишком многого». Вопрос не в том, имеем ли мы право чего-то ждать, а в том, умеем ли различать здоровую потребность и попытку заставить другого закрыть наши внутренние хотелки.

Здоровая потребность говорит: «Мне важно чувствовать твоё внимание». Нездоровое ожидание добавляет: «И если ты не проявляешь его именно так, как я представляю, значит, ты меня не любишь». Разница не всегда видна сразу, но в ней часто решается судьба отношений.

Любовь не перестаёт хотеть. Она просто не перекрывает собой того, кто рядом. Она умеет остановиться и спросить: «Ты устал? Ты не хочешь? Или я просто не слышу тебя?» Ожидание не спрашивает. Оно уже знает ответ.

В отношениях много боли появляется оттого, что люди путают недополученное с нелюбовью. Мужчина пришёл домой молчаливым — и женщина чувствует: он остыл. А он, возможно, просто вымотан так, что внутри нет слов. Женщина стала резче — и мужчина решает: она перестала уважать. А она, возможно, давно чувствует себя одинокой рядом с ним. Ожидание делает вывод быстро. Любовь пытается понять глубже.

Но понять глубже — не значит оправдать всё. Иногда за молчанием стоит не глубина, а избегание, за слабостью — не рана, а нежелание взрослеть. Любовь должна стремиться понять, но понимание не обязано быть слепым. Зрелость — не судить поспешно, но и не обманывать себя; видеть человека, но не терять себя.

Иногда ожидания приходят из прошлого, а предъявляются настоящему человеку. Мужчина может ждать от женщины безусловного тепла, потому что в его жизни долго не хватало близости. В отношениях редко встречаются только двое. Часто вместе с ними за стол садится их прошлое. Если это не осознавать, партнёр становится экраном, на который проецируют старые страхи: он сказал одну фразу — а внутри поднялось волнение десяти прежних ситуаций.

Ожидания становятся особенно тяжёлыми, когда человек не признаёт их своими. «Это нормально, все так хотят» — удобная фраза: не нужно разбираться, почему именно для меня это так болезненно. Но любовь становится глубже там, где человек перестаёт прятаться за общими фразами. Не «мужчина должен», а «мне важно чувствовать опору, потому что без неё я тревожусь». Это не делает разговоры простыми, но делает их честнее.

Есть ещё одна особенность ожиданий: они любят сравнения — с чужим мужчиной, который больше зарабатывает, с чужой женщиной, которая мягче улыбается. Сравнение кажется объективным, но нечестно: мы сравниваем живого человека с отредактированной версией другого. Соцсети дали этому идеальную почву — показывают красивые пары, будто у людей нет усталости и споров в бытовой рутине. Твоё ожидание начинает шептать: наверное, мне досталось меньше.

Но реальная любовь редко живёт в режиме постоянной красоты. Она может забыть купить цветы, но помнить, что ты плохо спал. Не всякая настоящая любовь выглядит так, как её удобно показывать другим.

Ожидания часто требуют формы. Любовь больше занята содержанием. Один выражает любовь словами, другой поступками. Важно не обесценить чужой язык любви только потому, что он не совпал с нашим языком ожидания. Но также важно не использовать эту мысль как оправдание полной эмоциональной глухоты.

Где же заканчивается любовь и начинаются ожидания? Точной границы нет, но есть признаки. Любовь видит человека целиком, ожидание — прежде всего недостающую функцию. Любовь спрашивает: «Что происходит между нами?» Ожидание говорит: «Почему ты не такой, как мне надо?»

При этом ожидания не нужно уничтожать. Зрелость не в том, чтобы отказаться от них, а в том, чтобы перестать выдавать их за абсолютный закон любви. Моё ожидание — не приговор другому человеку. Это повод для разговора.

Самые сложные ожидания обычно связаны с тем, что мы боимся произнести прямо. «Будь сильнее» иногда означает «мне страшно, когда ты теряешь опору». Если научиться слышать этот второй слой, многие конфликты перестают быть войной и становятся разговором о страхе. Но для такого разговора нужна смелость: проще обвинить, чем признаться в нужде. Уязвимые слова дают другому власть приблизиться. А близость, как ни странно, часто пугает сильнее конфликта.

Возможно, любовь и ожидания будут всегда идти рядом. Вопрос лишь в том, кто из них ведёт. Если ведёт любовь, человек тоже замечает нехватку, но не спешит превращать её в обвинение — пытается понять, увидеть другого и себя.

Зрелая любовь начинается с признания: у меня есть ожидания, но ты не сводишься к ним. Она не говорит: «Мне ничего не нужно». Это было бы ложью. Она говорит иначе: «Мне многое важно, но ты важнее моего списка».

Любовь заканчивается там, где человек исчезает за ожиданием. И начинается снова там, где мы останавливаемся и вспоминаем: перед нами живой человек — со своими пределами и надеждой, что его тоже увидят не только через то, что он смог нам дать.

Глава 7. Ты должен. Ты должна

Есть слова, которые в отношениях звучат так привычно, что мы редко замечаем, сколько власти в них спрятано. «Мужчина должен». «Женщина должна». Отношения ломаются не только от отсутствия правил, но и от правил, в которых человек исчезает за ролью.

Слово «должен» само по себе не враг любви. В зрелых отношениях есть ответственность: верность, честность, способность держать слово. Но проблема начинается тогда, когда «должен» перестаёт быть языком ответственности и становится языком власти. Когда мужчине говорят «будь мужиком» не для того, чтобы поддержать его достоинство, а чтобы запретить ему быть усталым.

Фраза «мужчина должен» часто звучит как очевидность: обеспечивать, быть сильным, не ныть. Но когда из мужчины делают только носителя обязанности, в нём перестают видеть человека. Фраза «женщина должна» работает похожим образом: мягкая, не слишком требовательная. Если женщину свести к обязанности быть тёплой, она перестаёт быть живой.

Самое опасное в этих фразах то, что они редко звучат как насилие — чаще как норма. Мужчина слышит, что должен быть сильным, и учится молчать о страхе. Женщина слышит, что должна быть мудрой, и учится проглатывать обиду.

В отношениях слово «должен» часто заменяет более честную фразу: «мне важно». «Ты должен быть сильным» звучит приговором. «Мне важно чувствовать опору, потому что я устаю справляться одна» — уже разговор, в котором есть уязвимость. Но сказать «мне важно» сложнее — для этого нужно выйти из укрытия. Проще сказать «будь мужиком», чем «мне страшно, когда ты теряешь направление». Мы выбираем жёсткие слова не потому, что они точнее, а потому что они лучше защищают нас от стыда за собственную нужду.

Фраза «будь мужиком» заслуживает отдельного внимания, потому что в ней почти всегда есть внутреннее унижение — будто мужское достоинство нужно подтверждать правильным поведением. Но мужчина по рождению уже мужчина. Настоящая мужественность не обязана быть каменной. Если женщина видит в нём только функцию опоры, она неизбежно начнёт презирать его в моменты, когда эта функция слабеет. Если видит человека — понимает: сила не всегда выглядит как отсутствие слабости.

Так же и с женщиной. «Ты же женщина» может звучать как комплимент, а может стать сценарием, который ей не предлагали читать. Она не обязана каждую минуту быть воплощением лёгкости. Вопрос не в том, чтобы запретить ей сложность ради удобного образа, а в том, чтобы её сила не становилась жестокостью.

Мы часто путаем природные различия с разрешением на шаблон. Различия стоит учитывать, а не стирать, но учитывать — не значит заключать человека в готовую форму. При этом полностью отказаться от ожиданий невозможно и не нужно. Любые отношения строятся на том, что люди всё-таки что-то должны друг другу — не как в роле рабов, а как те, кто выбрал быть рядом.

Здесь важно различать ответственность и требовательность. Ответственность говорит: «Я понимаю, что мои поступки влияют на тебя». Требовательность говорит: «Ты существуешь, чтобы соответствовать моим ожиданиям». Многие конфликты можно смягчить, если заменить «ты должен» на честный вопрос: что я на самом деле хочу от тебя и почему это так важно?

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.