

АЙДАР АБДИБАЕВ

Я ДУМАЛ, ВЗРОСЛЫЕ ЗНАЮТ, КАК ЖИТЬ

Почему мы получаем не то,
ради чего стараемся



Айдар Абдибаев

**Я думал, взрослые
знают, как жить**

«Автор»

2026

Абдибаев А.

Я думал, взрослые знают, как жить / А. Абдибаев — «Автор»,
2026

Можно добиться цели и однажды обнаружить, что жить лучше не стало. Получить должность, увеличить доход, построить отношения, обрести свободу — и всё равно чувствовать, что чего-то важного не хватает. Почему так происходит? Возможно, дело не в том, что мы недостаточно старались. Просто мы не всегда понимаем, чего на самом деле ждём от собственных решений. В этой книге психолог и бизнес-тренер предлагает взглянуть на жизненные цели через пять потребностей: близость, значимость, влияние, свободу и реализацию. На историях из практики и собственной жизни он показывает, почему достижения не всегда приносят удовлетворение, как временные компромиссы превращаются в постоянный образ жизни и почему даже хорошая работа или отношения могут нам не подходить. Это не инструкция о том, как правильно жить. Это возможность разобраться, чего вы действительно хотите, что получаете в результате своих решений и какие изменения способны сделать вашу жизнь более подходящей именно вам.

© Абдибаев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть I. Чего мы ждём от своей жизни	8
Глава 1. Цель достигнута. Жить лучше не стало	8
Глава 2. Пять потребностей: что стоит за нашими целями	14
Глава 3. Близость: быть рядом по-настоящему	17
Глава 4. Значимость: быть ценным, а не только заметным	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Айдар Абдибаев

Я думал, взрослые знают, как жить

Введение

Я думал, взрослые знают, как жить.

В детстве мне казалось, что к определённому возрасту человек начинает понимать, как всё устроено и куда движется его жизнь. Он умеет принимать решения, защищать свои границы и каким-то образом согласовывать их с окружающим миром. Главное — у него есть ответы. Желательно сразу. Ещё лучше — с аргументами.

Потом мой физрук, которому было около пятидесяти лет, проиграл мне в шашки.

Для истории человечества это событие не имело большого значения. Но в моей картине мира появилась первая трещина.

До этого взрослость казалась чем-то вроде следующего уровня развития: человек становится старше, получает больше знаний и однажды начинает разбираться во всём лучше ребёнка. Поражение физрука не доказывало, что я умнее его вообще. Оно показывало другое: взрослый может не знать, не замечать, ошибаться и проигрывать ребёнку даже в ситуации, где возраст должен был обеспечить ему убедительное преимущество.

Позже трещина стала шире.

Почему-то взрослые, оказавшись рядом со мной, начинали рассказывать о своей жизни. О конфликтах, обидах, сложных отношениях и поступках других людей. Я не горел желанием всё это слушать. У меня не было кабинета, диплома и таблички с часами приёма. Но, вероятно, я умел не перебивать и слышать не только события, но и противоречия между ними.

Человек мог подробно объяснить, почему его не понимают, а через несколько минут сам отказывался услышать другого. Жаловаться, что с его мнением не считаются, и одновременно не оставлять окружающим права на собственное решение. Хотеть близости, но выбирать для разговора форму, после которой второй человек мечтал только оказаться подальше.

Со стороны мне нередко казалось понятным, какое действие было бы наиболее разумным: поговорить прямо, признать свою часть ответственности, перестать давить, обозначить границу или хотя бы не делать ситуацию ещё хуже.

Но взрослые не всегда выбирали это действие. При этом они оставались уверены в своей правоте. Так я постепенно понял две вещи. Взрослые не обязательно понимают, почему ведут себя именно так. И отсутствие понимания почти не мешает человеку иметь очень убедительные аргументы.

Через несколько лет умение слушать взрослых стало моей профессией. Довольно странный карьерный итог для человека, который изначально не особенно хотел выслушивать их переживания.

Работая психологом, преподавателем, тренером и руководителем, я снова встречал тот же механизм. Люди хорошо видели противоречия в поступках партнёра, коллеги, начальника или родственника. Они могли довольно точно описать чужую несправедливость, упрямство и нелогичность.

С собственными решениями всё становилось сложнее.

Человек знал, что хочет сменить работу, но не всегда понимал, что именно пытается получить через увольнение. Хотел сохранить отношения, но не мог определить, ищет ли в них близость, подтверждение собственной ценности или защиту от одиночества. Стремился больше зарабатывать, хотя деньги должны были выполнить сразу несколько задач: дать свободу, безопасность, признание и право наконец заниматься тем, что кажется важным.

Когда мы доходили до потребностей, многое становилось понятнее.

Поведение, которое выглядело нелепым, обнаруживало внутреннюю логику. Это не делало любой поступок правильным и не снимало с человека ответственности. Но позволяло увидеть, ради чего он снова выбирает действие, которое причиняет проблемы ему самому и окружающим.

Постепенно из этих наблюдений появилась модель.

Она помогает разделять внутреннюю потребность, выбранный способ и внешнюю цель. Показывает, почему в разных ситуациях человеку может быть особенно важна близость, значимость, влияние, свобода или реализация — и почему одна и та же внешняя цель у разных людей выполняет разную внутреннюю работу.

Она помогает увидеть, почему одна и та же цель способна удовлетворить одного человека и оставить равнодушным другого. Почему полезный способ со временем превращается в ловушку. Почему хорошая работа оказывается чужой, близкие отношения — одинокими, а достигнутая цель приносит меньше, чем обещала.

Со временем я заметил, что тот же механизм работает не только внутри отдельного поступка или конфликта. Из способов, которыми мы пытаемся получить важное, складываются решения, цели, а постепенно — и сама жизнь. В короткой ситуации последствия иногда видны сразу. С большими решениями сложнее: можно долго идти в выбранном направлении, получить именно тот результат, к которому стремился, и только потом заметить, что он дал не совсем то, ради чего всё начиналось.

Лучше всего эта модель работала, когда я помогал другим.

Человек рассказывал свою историю, мы отделяли поступки от причин, находили повторяющуюся потребность — и ситуация приобретала структуру. То, что раньше казалось набором странных реакций, превращалось в понятную последовательность. При этом к себе люди применяли модель значительно реже. Я тоже.

Я придумал структуру, описал потребности и способы движения к важному. Иногда эта система действительно помогает мне заметить собственную реакцию заранее. Я понимаю, что сейчас защищаю не принцип, а значимость. Что за раздражением стоит потеря влияния. Что желание резко изменить ситуацию может быть попыткой вернуть свободу самым быстрым и не обязательно самым разумным способом.

Но значительно чаще модель остаётся инструментом постанализа. Сначала я реагирую, принимаю решение, вступаю в конфликт и получаю последствия. Потом успокаиваюсь, раскладываю произошедшее по структуре и наконец понимаю, что именно со мной происходило.

Однажды это случилось после дорожного конфликта, в котором я получил по морде.

Такие обстоятельства удивительно располагают к самоанализу. Конфликт уже закончился, аргументы внезапно исчерпаны, лицо болит — и психологическая модель начинает работать значительно лучше.

Этот эпизод можно было не включать. Тогда автор книги выглядел бы человеком, который давно разобрался в себе и теперь готов аккуратно объяснить жизнь остальным.

Но эту книгу написал не такой человек. У меня нет ответов на всё. Я не всегда заранее понимаю собственные реакции. Не каждую потребность удовлетворяю подходящим способом. Иногда вижу противоречие только после того, как оно уже стало проблемой. Похоже, модель понимания себя часто так и начинает работать.

Сначала человек разбирается в случившемся через неделю. Затем вечером того же дня. Потом замечает свою реакцию во время разговора. А иногда успевает понять происходящее до того, как совершит привычное действие. Расстояние между реакцией и пониманием постепенно сокращается.

Задача этой книги не в том, чтобы превратить читателя во взрослого, который теперь знает, как жить. Такого уровня в игре, по всей видимости, вообще нет.

Я хочу предложить инструмент, который помогает точнее понимать собственные решения. Не оправдывать любое поведение потребностями, не распределять людей по окончательным категориям и не находить психологическое объяснение каждой невымытой чашке. А замечать внутреннюю задачу, стоящую за выбором, и смотреть, что этот выбор в итоге приносит.

Что я пытаюсь получить?

Почему выбираю именно этот способ?

Что получаю на самом деле?

Какую цену за это плачу?

И подходит ли мне жизнь, которая постепенно складывается из таких решений?

Возможно, взрослость и не приносит готовых ответов. Но у нас могут появиться вопросы, после которых собственные ответы становятся точнее. Начнём с того, что человек обычно приходит не с потребностью. Он приходит с готовым решением.

Часть I. Чего мы ждём от своей жизни

Глава 1. Цель достигнута. Жить лучше не стало

Люди приходят с готовыми решениями

За годы работы психологом я редко слышал от человека:

Мне не хватает влияния, поэтому я выбрал профессиональное продвижение как основной способ удовлетворения этой потребности.

Обычно люди говорят проще:

Хочу больше зарабатывать.

Хочу похудеть.

Хочу перейти на здоровый образ жизни.

Хочу развиваться.

Хочу сменить работу.

Хочу развестись.

Хочу открыть свой бизнес.

Человек приходит не с описанием того, чего ему внутренне не хватает, а с уже выбранным решением. Оно может выглядеть как цель, план или единственный возможный выход.

В этом нет ошибки. Мы часто думаем действиями и понятными результатами. Гораздо легче сказать «мне нужно больше денег», чем объяснить, что нынешняя жизнь почти не оставляет права выбора. Проще решить «надо похудеть», чем разбираться, хочется ли легче двигаться, снова нравиться себе или меньше стесняться среди людей.

Проблема начинается, когда цель принимают за окончательный ответ.

Человек убеждён, что ему нужен именно переезд, должность, отношения, новая профессия или определённая цифра на весах. Он вкладывает силы, терпит ограничения и откладывает жизнь до момента достижения. Но если выбранный результат не способен дать то внутреннее изменение, ради которого всё начиналось, усилия могут оказаться успешными только снаружи.

Цель достигнута. Вопрос остался.

Одна моя клиентка с детства была уверена, что внешность мешает ей жить так, как хотелось. Её особенно беспокоили щель между передними зубами и неровные зубы. Заодно ей казалось, что у неё неправильная форма ног. Она носила длинные юбки, старалась не улыбаться на фотографиях и сама шутила над тем, что считала своими недостатками, раньше, чем это успевал сделать кто-то другой.

При этом она была энергичной, любила внимание, хотела танцевать, нравиться людям, чувствовать восхищение и любовь. Но между собой и этой жизнью будто ставила внешность: сначала нужно исправить то, что не так, а уже потом можно стать свободнее.

Во время пандемии маски неожиданно усилили эту логику. Нижнюю часть лица можно было почти постоянно скрывать, и мысль о красивой улыбке после снятия ограничений стала ещё привлекательнее. К тому моменту мы уже работали с её ощущением «я живу не свою жизнь», склонностью застревать на отдельных недостатках, самооценкой и тем, насколько меньше окружающие рассматривают её внешность, чем ей кажется. Я предлагал не откладывать танцы, общение и заметность до момента, когда она наконец станет достаточно красивой.

Но виниры были конкретным решением. Она сходила на консультации и решила их поставить. Сам процесс растянулся почти на год. Были периоды энтузиазма и периоды, когда после обточки зубов она жалела о своих естественных, выпадала из общения и задавалась вопросом, не зашла ли слишком далеко.

В итоге она получила именно тот результат, которого хотела: ровные, белые зубы и ту самую «блогерскую улыбку». Только вместо ожидаемой радости сначала пришло облегчение от того, что процедуры закончились. А потом — мысль, что за потраченные деньги можно было купить автомобиль.

Она сама однажды сравнила новые зубы с новыми дверями в старом доме без ремонта. Теперь улыбка выглядела иначе, но всё остальное, чем она была недовольна, никуда не исчезло. Она по-прежнему автоматически сдерживала улыбку. Не появилась та раскованность, ради которой всё начиналось. Не возникло ощущения, что теперь можно наконец жить свободнее. Зато начали появляться мысли о других изменениях внешности, вплоть до пластической операции.

На консультациях вопрос постепенно изменился. Мы меньше обсуждали, что ещё нужно исправить, и больше — для кого ей так важно быть красивой и значимой. Она составляла список людей, чьё восхищение действительно имело для неё вес, разбиралась, почему именно их оценка так важна и какими ещё способами можно получать это переживание, не поручая всю работу внешности.

Я не думаю, что отсюда следует универсальный вывод про виниры, пластику или любые другие изменения внешности. Иногда человеку действительно становится лучше после того, как он исправляет то, что давно его беспокоило. Здесь интересно другое. Цель была достигнута почти идеально. Не произошло то внутреннее изменение, которое ей поручили.

Иногда разрыв между целью и ожидаемым эффектом видно только после достижения. До этого человек спорит с будущим: вот получу — и тогда станет иначе. После достижения появляется более надёжный источник информации: что действительно изменилось?

Цель — ещё не ответ

На одном тренинге по целям участники по очереди рассказывали, чего хотят добиться. Звучал привычный набор: больше денег, путешествия, карьерный рост, собственный бизнес. Один парень лет восемнадцати-девятнадцати сказал, что мечтает сделать ремонт дома.

Цель показалась мне нетипичной, особенно из уст человека, который совсем недавно получил право официально считаться взрослым. Вообще, какой нормальный человек мечтает о ремонте в восемнадцать лет?

После тренинга я решил спросить, что стоит за этой целью. Он был единственным сыном и внуком в семье. После смерти деда ему достался частный дом в плохом состоянии, но с большим участком в дорогом районе города. По его расчётам, тогда дом можно было продать примерно за девяносто-сто тысяч долларов. После ремонта — почти вдвое дороже.

На этом уровне всё выглядело разумно: сделать ремонт, продать дом примерно за двести тысяч и получить значительно больше денег. Тогда я спросил:

Представь, что ремонт закончен, дом продан и деньги уже у тебя. Что дальше?

Часть суммы он собирался отдать родителям. Остальное хотел вложить в обучение: он уже осваивал IT-разработку и планировал поехать учиться в Германию, чтобы получить более сильные навыки, язык и диплом, который признают международные компании.

Я снова спросил:

Хорошо. Ты закончил учёбу, у тебя есть диплом, язык и нужные навыки. Что дальше?

Он ответил, что найдёт удалённую работу, будет хорошо зарабатывать и сможет жить у моря.

В этот момент ремонт исчез из разговора. Не потому, что оказался ненужным или ложным. Он был вполне практичным первым звеном длинной цепочки. Но мечтал парень не о строительной пыли, выборе плитки и возможности несколько месяцев обсуждать с рабочими значение слова «завтра». Через ремонт он пытался приблизиться к другой жизни: любимая работа, хороший доход, помощь родителям и право выбирать, где жить.

Мы не обнаружили его единственную истинную мечту. Жизнь у моря тоже могла быть красивым образом, за которым стояли свобода, реализация или просто усталость от местного февраля. Но после разговора он точнее увидел, какую жизнь собирался построить и какую работу поручил ремонту.

Если остановиться на первой формулировке, легко начать обсуждать смету и не заметить маршрут. Последовательное «Что дальше?» не обесценивает цель. Оно помогает отличить конечный внутренний результат от способа, который первым пришёл в голову.

Четыре элемента и одна проверка

Здесь легко смешать четыре разные вещи. **Потребность** — внутренний результат, который человек стремится получить или поддерживать. Например, близость, значимость, влияние, свободу или реализацию.

Способ удовлетворения — действие, отношение, занятие или жизненное устройство, через которое человек пытается получить этот результат.

Цель — конкретное состояние, которого он хочет достичь: определённый доход, вес, должность, переезд, отношения, диплом, запущенный проект.

Ожидаемый эффект — то, что, по предположению человека, изменится внутри его жизни после достижения цели. Например:

Потребность → способ → цель → ожидаемый эффект.

Потребность — свобода.

Способ — увеличить доход.

Цель — зарабатывать определённую сумму в месяц.

Ожидаемый эффект — иметь возможность отказываться от неподходящих условий и самостоятельно распоряжаться временем.

Но у этой цепочки есть ещё одна проверка — фактический эффект. Что изменилось после того, как человек сделал задуманное или получил желаемый результат?

Иногда ожидаемый и фактический эффект совпадают. Иногда цель работает только частично. А иногда именно после достижения становится видно, что внутреннюю задачу ей поручили не по адресу.

Если совсем сократить эту логику, получается три вопроса:

Чего я хочу → Как я пытаюсь это получить → Что я получаю на самом деле.

Одна цель может обслуживать несколько потребностей. Высокий доход способен давать свободу, значимость и возможность влиять. Похудение может быть связано со здоровьем, отношениями с телом, признанием или стремлением вернуть контроль. Саморазвитие иногда насыщает реализацию, а иногда становится бесконечной подготовкой к жизни, которая всё никак не начинается.

Поэтому внешний вид цели почти ничего не говорит о её внутреннем назначении. Два человека могут хотеть большой семейный праздник по разным причинам. Одному важно наконец собрать близких. Другому — услышать, как хорошо он всё организовал. Третьему интересно придумать программу, в которой гости не начнут смотреть на часы после первого тоста. А кто-то согласился просто потому, что в этот раз очередь его семьи.

И наоборот: одну потребность можно удовлетворять разными способами. Свободу — через деньги, ясные границы, более подходящий график или уменьшение ненужных обязательств. Значимость — через профессиональный вклад, дружбу, родительство, творчество или участие в жизни сообщества.

В психологии мотивации близкую конструкцию описывает теория систем целей Арье Круглански и его коллег. Одна цель может быть связана с несколькими средствами, а одно средство — одновременно служить нескольким целям. Это не подтверждает именно нашу карту потребностей, но помогает увидеть сам принцип: связь между желанием и действием редко бывает линейной. [1]

Цель — это не сама потребность. Это ставка на определённый способ её удовлетворения.

Почему мы так быстро привязываемся к цели

Цель видна. Её легко объяснить другим людям.

Можно сказать: «Я покупаю квартиру», «готовлюсь к марафону», «хочу повысить доход», «пишу книгу». Эти формулировки создают ощущение направления. Появляются этапы, сроки, таблицы и люди, которые спрашивают, как продвигается дело.

Потребность устроена иначе. Её труднее показать и почти невозможно окончательно измерить. Свобода не выдаёт справку о готовности. Близость не становится завершённым проектом. Реализация не присылает уведомление: «Поздравляем, теперь вы полностью реализованы».

За конкретную цель легче держаться: понятно хотя бы, что делать завтра.

Если человек говорит себе, что ему нужна квартира, задача выглядит понятной: накопить, выбрать, купить. Если признать, что за квартирой стоит желание безопасности, отдельности или собственного места, возникает больше вопросов. Даст ли именно эта покупка желаемое? Что изменится после неё? Какой ценой? Есть ли другие способы получить часть результата раньше?

Конкретная цель временно избавляет от неопределённости. Она превращает сложное переживание в проект.

Кроме того, цель легко становится частью идентичности. Человек уже не просто хочет написать книгу — он тот, кто пишет книгу. Не просто меняет питание — теперь он человек здорового образа жизни. Не просто пробует бизнес — он предприниматель. Отказаться от цели в таком случае означает не только изменить план, но и потерять понятный рассказ о себе.

Есть и ещё одна причина: вложенные усилия.

Чем больше времени, денег и нервов потрачено, тем труднее проверить, по-прежнему ли выбранный путь ведёт туда, куда хотелось. Иногда человек продолжает обучение или дело уже не потому, что они ему подходят, а потому, что слишком много в них вложил.

В исследованиях принятия решений это называют эффектом невозвратных затрат: прошлое вложение может подталкивать к продолжению, хотя вернуть его уже невозможно. Но применительно к отношениям одного этого объяснения мало — там остаются общая история, привязанность, обязательства и реальные последствия ухода. [2]

Сама привязанность к цели не делает её неправильной. Без устойчивости трудно завершить что-либо сложнее покупки нового дивана. Хотя иногда и диван требует такого количества сравнений, будто от него зависит устройство государства.

Лучше обращаться с целью как с гипотезой.

Мы предполагаем, что определённый результат даст нужное внутреннее изменение. Затем проверяем, действительно ли цель способна выполнить эту работу, не требует ли она неприемлемой цены и не существует ли более прямого способа получить желаемое.

Нам не нужно разоблачать собственные цели. Нужно научиться точнее понимать, какую работу мы им поручаем.

Как нарушается связь между потребностью и целью

Подмена редко выглядит как очевидная ошибка. Чаще все отдельные шаги кажутся разумными, но между ними теряется связь.

1. Способ принимают за потребность

Человек говорит: «Мне нужны деньги». Нередко они действительно нужны — на еду, жильё, лечение, погашение долга. Здесь не требуется искать скрытый мотив. Но когда речь идёт о том, что должно измениться сверх этих задач, деньги могут оказаться инструментом свободы, признания, влияния или заботы о близких.

Если не уточнить назначение, сумма начинает расти вместе с тревогой. Вчера казалось достаточным одно значение, сегодня требуется другое. Деньги поступают, но непонятно, какой

момент должен подтвердить, что желаемое уже получено. То же происходит с похудением, саморазвитием и карьерой. Они могут быть хорошими способами. Но способ не отвечает на вопрос, какой внутренний результат человек пытается получить.

2. Одной цели поручают решить всю жизнь

Иногда от переезда ждут не только другого жилья. В новой квартире супруги наконец перестанут ссориться, ребёнок станет самостоятельнее, появится место для увлечений, а сам человек будет спокойнее и собраннее.

Часть этого действительно зависит от пространства. Но привычка перебивать друг друга вполне помещается и в просторной гостиной.

Чем больше задач поручено одной цели, тем выше риск разочарования. Хорошая квартира может решить жилищный вопрос и не справиться с остальными ожиданиями.

Партнёр не обязан одновременно стать всей близостью, подтверждением ценности, источником приключений, терапевтом и человеком, который угадывает желания до того, как они появились. Собственный бизнес не гарантирует свободу: иногда он просто заменяет одного руководителя несколькими сотнями клиентов.

3. Этап принимают за конечный результат

Человек хочет получить диплом и представляет, что после этого почувствует профессиональную уверенность. Но диплом лишь открывает доступ к следующему этапу — практике, ошибкам и постепенному освоению профессии.

Или он стремится похудеть, полагая, что определённая цифра автоматически обеспечит спокойные отношения с телом. Вес меняется, но привычка сравнивать себя, стыдиться и искать подтверждение остаётся.

Цель выполнена технически, однако ожидаемый эффект должен был возникнуть не из самого события, а из дальнейшего опыта.

4. Подмена переезжает в новую цель

Если внутренняя задача не распознана, человек может менять объекты, сохраняя прежний способ.

Он уходит из одной компании, где его не замечали, в другую — и снова берёт на себя больше всех, молча ждёт признания и постепенно накапливает обиду. Завершает отношения, в которых не было близости, но в новых снова боится говорить о чувствах и пытается заслужить любовь полезностью.

Снаружи жизнь меняется. Внутренний способ остаётся прежним. Тогда очередная цель кажется неправильной, хотя проблема находилась не только в объекте, но и в способе строить отношения с ним.

Вопрос «Что дальше?»

Иногда самая ценная информация появляется не в ответе на вопрос «чего я хочу?», а на шаг позже.

Человек начинает обсуждать один понятный результат и постепенно замечает, какую жизнь пытается через него получить.

Вопрос «Что дальше?» позволяет пройти от цели к ожидаемому эффекту. Его можно задавать несколько раз, пока следующий ответ не перестанет быть очередным действием и не начнёт описывать переживание, условие жизни или важный внутренний результат.

Допустим, человек хочет увеличить доход.

Что дальше?

Он сможет отказаться от второй работы.

Что станет возможно после этого?

Появится свободный вечер.

И что он хочет получить благодаря этому времени?

Больше быть с семьёй, восстановиться, заняться музыкой.

Теперь видно, что деньги обслуживают сразу несколько задач: свободу, близость и реализацию. Можно оценить, действительно ли выбранный способ даст нужный результат. Если рост дохода требует постоянных командировок и ещё большей занятости, цель способна улучшить финансы и одновременно ухудшить именно то, ради чего всё начиналось.

Вопрос «Что дальше?» не обесценивает цель. Он возвращает ей функцию. После этого остаются четыре проверки.

Во-первых, как вы поймёте, что получили желаемое? Не «стану счастливее», а «смогу отказываться от неподходящих предложений», «буду регулярно разговаривать с близким человеком», «увиджу результат своей работы».

Во-вторых, способна ли цель дать такой результат? Новая должность может увеличить влияние, но не гарантирует значимости. Отношения создают возможность близости, но сам факт пары её не обеспечивает. Абонемент в спортзал облегчает заботу о теле, но не ходит туда вместо владельца.

В-третьих, существуют ли другие способы получить хотя бы часть того же результата? Альтернативы не отменяют основную цель, но возвращают выбор.

Наконец, какова цена способа? Время, деньги, ограничения, необходимость учиться, риск конфликта или отказа не делают цель неправильной. Но цена, которую человек отказывается замечать, всё равно будет оплачена.

Многослойная цель — не обязательно подмена

Если одна цель связана с несколькими потребностями, это не делает её подозрительной.

Работа может одновременно давать доход, возможность влиять, профессиональное признание и чувство реализации. Семья способна быть источником близости, значимости и совместного действия. Переезд иногда приносит свободу, новое сообщество и пространство для развития.

Вопрос не в количестве потребностей, а в ясности связи.

Стоит заранее разложить: какие результаты цель действительно может дать, какие зависят от дальнейших действий, а какие мы добавили к ней из надежды, что одно событие наконец исправит всё.

Хорошая цель не обязана решать одну задачу. Но она не должна притворяться волшебной кнопкой.

Если посмотреть на одну цель

Можно взять одну цель, которая сейчас занимает много внимания, и не пытаться сразу решить, правильная она или нет. Сначала полезнее понять, какую работу вы ей поручили.

Что должно стать возможным после её достижения? Какое внутреннее переживание вы рассчитываете получить? По каким признакам поймёте, что это действительно произошло? Что цель способна дать сама, а что потребует ваших дальнейших действий? И какую цену требует выбранный способ?

Если цель уже достигнута, проверка становится ещё проще и неприятнее: что произошло на самом деле? Не что должно было произойти по плану, а что изменилось в повседневной жизни после результата.

Проверка может подтвердить выбор, показать, что цель сработала лишь частично, или обнаружить разрыв между тем, ради чего всё начиналось, и тем, что получилось.

Не нужно немедленно отказываться от цели или искать скрытый смысл каждого желания. Достаточно удерживать связь: чего я хочу, как пытаюсь это получить и что получаю на самом деле.

До сих пор мы говорили о внутреннем результате без точных названий. Теперь попробуем назвать несколько результатов, которые особенно часто оказываются за нашими целями.

Глава 2. Пять потребностей: что стоит за нашими целями

В прошлой главе мы отделили цель от того результата, который надеемся через неё получить. Теперь можно сделать следующий шаг: попробовать назвать сами внутренние результаты.

Допустим, вы получили то, чего хотели. По каким признакам вы поймёте, что жизнь действительно стала подходить вам больше? Вопрос кажется простым, пока не приходится отвечать без слов «успех», «счастье» и «всё наладилось».

В этой книге мы будем использовать карту из пяти потребностей:

1. Близость. 2. Значимость. 3. Влияние. 4. Свобода. 5. Реализация.

Это не исчерпывающий список человеческих потребностей и не деление людей на пять групп. Карта нужна для более скромной задачи: различать внутренние результаты, которые в обычном разговоре легко сливаются в одно «хочу, чтобы было нормально».

Психологические теории проводят границы иначе. Например, теория самодетерминации выделяет автономию, компетентность и связанность с другими. С нашей картой есть пересечения, но это не одна и та же модель. И уж точно пять слов не отменяют потребности во сне, еде, безопасности или медицинской помощи. [3]

Сами названия кажутся знакомыми, и именно поэтому с ними легко поспешить. Близость можно принять за любые отношения, значимость — за тщеславие, влияние — за власть, свободу — за отсутствие обязательств, реализацию — за профессиональный успех. Но каждое из этих слов описывает более широкий опыт.

Пять внутренних результатов

Близость — переживание живой, надёжной и взаимной связи. Возможность быть увиденным не только в удобной роли, делиться важным, получать отклик и сохранять отношения, не растворяясь в другом человеке.

Значимость — ощущение, что человек и его вклад имеют ценность для других. Не просто присутствовать, а занимать различимое место: быть замеченным, признанным, важным конкретным людям или сообществу.

Влияние — возможность видеть, что собственные действия что-то меняют. Участвовать в решениях, воздействовать на результат и не переживать себя полностью бессильным перед происходящим.

Свобода — достаточное пространство выбора. Возможность учитывать собственные желания и ограничения, принимать решения и не жить исключительно по сценарию, который составили другие люди, обстоятельства или прежние обещания.

Реализация — использование способностей в деятельности, которую человек считает стоящей. Это переживание: «То, что во мне есть, находит применение и превращается в реальный результат».

Одно событие способно затронуть сразу несколько потребностей. Представим, что человек помогает готовить школьный праздник. Ему может быть важна близость — познакомиться с другими родителями и почувствовать себя своим. Значимость — чтобы участие заметили, а не воспринимали как бесплатную доставку стульев. Влияние — если его предложения действительно меняют праздник.

Свобода появится, если он сам выбрал, чем и сколько готов заниматься, и может отказаться от лишнего. Реализация — если здесь пригодится то, что он умеет и любит: придумывать игры, снимать видео, мастерить или собирать людей вместе. Снаружи событие одно. Внутри оно может выполнять разную работу.

Одно решение может поддерживать несколько потребностей и одновременно оставлять меньше места для другой. Человек соглашается вести тот же кружок, потому что здесь есть близость, влияние и реализация, но каждую субботу отдаёт часть свободы. Пока он считает

такую цену приемлемой, противоречия нет. В другой период тот же обмен может перестать ему подходить.

Пять потребностей — не пять типов людей

У каждого человека есть все пять. Тому, кто особенно ценит свободу, всё равно нужна близость. Человек, для которого важна реализация, не становится нечувствительным к признанию. А выраженная потребность во влиянии не отменяет желания быть любимым и иметь право выбора.

Карта вообще не отвечает на вопрос «К какому типу я отношусь?». Она задаёт другие вопросы: что устойчиво важно именно мне, чего особенно не хватает сейчас и каким способом я пытаюсь это получить.

Текущая боль здесь легко сбивает с курса. Человек много лет выбирал самостоятельность, уходил из жёстких систем и отказывался от выгодных предложений с тотальным контролем. Потом переехал в новый город и впервые остро столкнулся с одиночеством. Сейчас ему действительно не хватает близости. Но это ещё не доказывает, что именно она всегда определяла его крупные решения.

То, что громче всего болит сегодня, не обязательно всегда вело ваши решения.

Позже мы отдельно соберём профиль потребностей и различим устойчиво важное, поддерживающее и дефицитное сейчас. Пока достаточно помнить: карта описывает не паспорт человека, а несколько внутренних задач, которые могут менять вес в разные периоды жизни.

Потребность нельзя удовлетворить один раз навсегда

В разговорах о психологии часто встречается выражение «закрыть потребность». Оно звучит так, словно внутри человека есть несколько незавершённых задач: получить достаточно любви, признания и свободы, поставить напротив каждой галочку и больше к ним не возвращаться.

Но даже хорошо удовлетворённая потребность не исчезает. Один глубокий разговор не обеспечивает близость на следующие десять лет. Благодарность за помощь не отменяет желания быть замеченным и в дальнейшем. Законченное дело даёт переживание реализации, но не делает всё последующее осмысленным. Отпуск способен вернуть ощущение свободы, однако через несколько месяцев расписание снова начинает напоминать документ, составленный без участия владельца.

Потребность можно достаточно хорошо насыщать и поддерживать. Но её нельзя выполнить.

Речь не о том, что человеку постоянно нужны внимание, благодарность, право выбора и возможность влиять. Если подтверждение требуется непрерывно, возможно, выбранный способ даёт только короткое облегчение, но не создаёт устойчивого результата.

Например, человек пытается насыщать значимость похвалой. На короткое время ему становится легче. Затем действие похвалы заканчивается, появляется сомнение и требуется новое подтверждение. Похвала поступает, но почти не усваивается.

То же происходит с близостью. Человек может постоянно требовать внимания от партнёра, проверять чувства и болезненно реагировать на короткую дистанцию. Контакта становится больше, а ощущение надёжной связи не появляется.

Иногда проблема не в количестве получаемого, а в способе получения, способности распознавать результат или в источнике, который в принципе не может дать человеку желаемое.

Постоянные проверки любви могут давать краткое облегчение и одновременно осложнять близость. Побег от любых обязательств тоже не гарантирует свободы: каждое новое начало вскоре создаёт собственные ограничения. Смотреть стоит не только на то, становится ли легче сейчас, но и на то, что выбранный способ делает с жизнью со временем.

Хорошо насыщенная потребность обычно становится тише. Она не исчезает, но перестаёт требовать немедленного подтверждения. Человек знает, что у него есть близкие отноше-

ния, даже если партнёр сейчас занят; способен принять чужое решение без ощущения полного бессилия; переживает паузу в важном занятии без вывода, что теперь всё потеряно.

Откуда возникает выраженный дефицит

Если человеку особенно не хватает одной из потребностей, возникает соблазн немедленно отправиться в детство. Иногда это действительно полезное направление. Но не единственное.

Дефицит может возникнуть из-за текущих обстоятельств. Человек переехал и потерял привычный круг общения. После рождения ребёнка у него стало меньше личного времени. Завершилась учёба, распалась спортивная команда или закончился проект, в котором он чувствовал себя нужным и компетентным. Жизнь изменилась, а прежний источник перестал работать.

Иногда источник сохранился, но изменился способ взаимодействия с ним. В семье может быть любовь, но люди настолько по-разному выражают её, что каждый чувствует себя обделённым. Один заботится действиями, другой ждёт слов и эмоционального присутствия. Оба дают то, что сами считали бы близостью, и оба не получают её в понятной им форме.

Бывает и так, что одна потребность почти целиком поручена одному источнику. Только партнёр должен давать близость. Только работа — значимость и реализацию. Только деньги — свободу. Только дети — подтверждение влияния и правильно прожитой жизни. Тогда обычная нестабильность одного источника начинает угрожать сразу большей части жизни.

На выраженность потребности влияет и личная история. Ребёнок, которого замечали в основном за достижения, может связать значимость с постоянным результатом. Тот, чьи решения жёстко контролировали, способен особенно ценить свободу. Человек, чьё мнение долго ничего не меняло, может стремиться к влиянию — или заранее отказываться от любого участия.

Слово «может» здесь принципиально. Одинаковый опыт не создаёт одинаковых людей. Ранний дефицит иногда усиливает стремление к потребности, иногда запускает избегание ситуаций, где она становится заметной, а иногда проявляется только в отдельных сферах.

Кроме того, люди изначально различаются темпераментом, чувствительностью, способностями и способом реагировать на среду. Мы не всегда можем точно отделить, какая часть нынешнего рисунка связана с природными особенностями, какая сформировалась в отношениях, а какая стала ответом на текущую ситуацию.

Происхождение помогает понять паттерн, но для сегодняшнего решения его не всегда нужно восстановить до последней причины. Нынешняя задача всё равно остаётся прежней: увидеть потребность и найти способ учитывать её в реальной жизни, не разрушая всё остальное.

Как пользоваться этой картой пока

На этом этапе не нужно определять свою «главную» потребность. После одного описания почти каждый способен узнать себя во всех пяти — и это нормально.

Пока сделаем проще: вспомнить несколько решений и спросить не «какой я человек?», а «что я пытался получить?»

Начнём с близости — не потому, что она важнее остальных, а потому, что её легко узнать по словам и одновременно трудно отличить от привычки быть полезным, необходимым или зависимым от другого человека.

Глава 3. Близость: быть рядом по-настоящему

В семейных конфликтах нередко встречается разговор, в котором оба человека говорят правду и при этом совершенно не слышат друг друга.

— Я всё делаю ради семьи. Работаю, решаю проблемы, обеспечиваю. Как можно говорить, что я тебя не люблю?

— Я не говорю, что ты ничего не делаешь. Я говорю, что не чувствую тебя рядом.

Первый перечисляет доказательства любви. Второй описывает отсутствие близости.

Оба могут быть искренними. Проблема в том, что один показывает, сколько делает для отношений, а другой говорит о том, что получает от этих отношений. Усилия и результат здесь не обязательно совпадают.

Со стороны легко решить, что один неблагодарен, а другой эмоционально глух. Но прежде стоит проверить, не говорят ли они о разных частях отношений.

Человек способен любить и заботиться, выполнять обещания, обеспечивать безопасность, приезжать в трудный момент — и почти не допускать другого в свой внутренний мир. Рядом с ним может быть надёжно и всё равно одиноко.

Возможна и обратная ситуация: любовь есть, но до адресата доходит не вся. Партнёр старается, заботится и остаётся рядом, однако делает это не в той форме, которую другой привык считать доказательством чувств.

Любовь и близость — не одно и то же

Слово «любовь» может обозначать чувство, отношение к человеку, желание ему добра и готовность заботиться. Близость относится к качеству связи.

Она возникает, когда человек может показать другому что-то важное о себе и встретить не только физическое присутствие, но и отклик. Его услышали, постарались понять и учли. Он, в свою очередь, способен сделать то же самое для другого.

Поэтому для близости недостаточно просто находиться рядом. Люди могут жить в одной квартире, вместе воспитывать детей, обсуждать покупки и знать расписание друг друга лучше собственного. Их отношения при этом могут быть устойчивыми, функциональными и наполненными заботой — но разговоры годами не выходят за пределы задач.

Меня здесь знают не только по обязанностям.

Близость не требует ежедневно обсуждать каждое чувство и превращать ужин в групповую терапию на двоих. У людей различаются готовность к откровенности, привычная глубина контакта и потребность в разговорах. Но в значимой взрослой связи обычно есть несколько признаков: можно быть рядом не только в удобном и сильном состоянии; выражать потребность, несогласие или уязвимость без ожидания немедленного наказания; интересоваться внутренним миром другого и позволять ему интересоваться своим.

Мои слова не обязаны принимать безоговорочно. Близость не означает согласие со всем. Важнее, пытаются ли меня понять и могу ли я делать то же самое.

В отношениях взрослых участие должно оставаться взаимным. В связи родителя и ребёнка взаимность устроена иначе: ребёнок не обязан обеспечивать взрослому равную эмоциональную поддержку.

Откровенность сама по себе тоже не создаёт близости. Можно за один вечер рассказать человеку половину биографии и утром почувствовать не особую связь, а лёгкую панику и желание сменить номер телефона. Близость определяется не объёмом откровенности, а тем, что произошло между нами после неё.

Быть среди людей — не всегда быть с людьми

Близость не определяется количеством контактов. У человека может быть много знакомых, регулярное общение и заполненный календарь. Это уменьшает социальную изоляцию, но не обязательно даёт связь, в которой человека помнят, узнают и ожидают именно как его.

Поэтому одиночество тоже бывает разным. Иногда человек действительно изолирован. Иногда людей вокруг много, но нет ни одной связи, в которой можно быть достаточно настоящим. А иногда близкие существуют, но отношения с ними не дают той формы контакта, которая сейчас особенно нужна.

Это различие меняет решение. Если не хватает общения, помогает расширение круга контактов. Если принадлежности — нужна среда, где отношения успевают стать устойчивыми. Если глубины в уже существующей связи — новые знакомства могут только увеличить список людей, не изменив переживание.

Психологи Рой Баумайстер и Марк Лири описывали потребность принадлежать как стремление не просто к частым контактам, а к устойчивым, в целом положительным отношениям, в которых есть взаимная забота. [4] Теория привязанности добавляет важный механизм, особенно хорошо описанный в отношениях ребёнка и заботящегося взрослого: близкий человек может служить «безопасной базой» — к нему возвращаются за защитой, а ощущение доступности этой связи помогает исследовать мир. [5]

Это не готовое научное определение именно той близости, о которой идёт речь в этой книге. Но обе традиции поддерживают её главный нерв: нам недостаточно оказаться среди людей. Важно иметь связь, на которую можно опереться и в которой нас узнают.

Три формы связи

На практике я бы различал три формы близости. Это не уровни качества и не строгая классификация — скорее три разных способа переживать связь.

Интимная близость чаще возникает в отношениях с партнёром, членом семьи или очень близким другом. Здесь человека знают глубоко: его историю, слабые места, страхи, желания и способы реагировать. Он может быть увиден не только в социальной роли и не только в лучшей версии себя.

Личная близость существует в дружбе, родственных отношениях, наставничестве и длительных отношениях с коллегами. Люди могут не делиться всем происходящим и не участвовать в жизни друг друга ежедневно. Но между ними есть взаимный интерес и устойчивость: они обращаются друг к другу не только тогда, когда нужно решить конкретную задачу.

Принадлежность возникает в группе: семье, команде, круге друзей, профессиональном, культурном или религиозном сообществе. Человек не обязан быть одинаково близок с каждым участником. Ему важно другое:

Я здесь свой.

Эти формы не полностью заменяют друг друга. Можно быть любимым дома и чувствовать себя чужим в новом городе. Можно иметь широкую компанию друзей и не иметь ни одной связи, в которой получится показать уязвимую часть себя.

Иногда связь вырастает из общего дела. Работа, учёба, волонтерство или подготовка школьного праздника сначала дают людям повод взаимодействовать. Потом они начинают помнить важные события, замечать усталость и спрашивать, чем закончилась вчерашняя история. А однажды разговор продолжается уже после того, как последняя таблица отправлена.

Один из признаков близости — связь переживает функцию. Курс закончился, человек уволился, дети перешли в другую школу, а общение осталось. Похвала сама по себе может давать значимость, возможность принимать решения — влияние. О близости мы говорим, когда возникает взаимный интерес к самим людям.

Совместные обеды, поздравления и активный чат могут быть просто хорошей культурой общения. Фраза «мы здесь одна семья» в описании вакансии тоже ничего не доказывает. Ино-

гда она означает тёплую команду, а иногда — что кто-то из родственников обязательно напишет вам в одиннадцать вечера.

Я не только полезен этой системе. Я свой среди этих людей.

Мы выражаем любовь по-разному

Один человек говорит о чувствах. Другой помогает делами. Третий старается проводить больше времени вместе. Четвёртый запоминает мелочи, привозит нужные вещи и заранее решает проблему, о которой его не просили.

Популярная идея «языков любви» помогла многим парам заметить простую вещь: люди действительно могут по-разному выражать и распознавать заботу. Как повод поговорить эта метафора бывает полезна. Но обзор исследований Эмили Импетт и её коллег не обнаружил убедительной поддержки идеи, что у каждого есть один главный язык, языков ровно пять и совпадение предпочтений само по себе обеспечивает лучшие отношения. Из удобного вопроса не стоит делать типологию. [6]

Полезнее смотреть на формы: слова, действия и помощь, совместное время, физический контакт, внимание к деталям, защиту, подарки, уважение к границам. В разные периоды вес этих форм меняется. Когда человек болеет, помощь делами может значить больше подарка. После конфликта важнее разговор. Иногда нужны слова. Иногда достаточно, чтобы тебя обняли и несколько минут не пытались улучшить твоё мышление.

Отсюда возникают четыре полезных вопроса: как я обычно выражаю любовь; какие формы легче всего распознаю; что близкий человек даёт регулярно, но я почти не считаю проявлением любви; чего я жду, но не называю прямо? Иногда после этого выясняется, что любви в отношениях больше, чем казалось. Она просто долго поступала в форме, которую человек плохо читал.

Забота не отменяет вред

Взрослый человек может вспоминать отца, который почти никогда не говорил о чувствах, но заботился действиями: выполнял обещания, приезжал в трудный момент, решал проблемы и создавал безопасность. Возможно, любовь действительно была. Она существовала в ограниченной форме и не давала ребёнку всего необходимого эмоционального контакта.

Признание заботы не обязывает отрицать то, чего в отношениях не хватило.

Другая история — когда причинённый вред позже объясняют любовью. Отец мог считать, что унижает или бьёт сына ради его будущего: делает сильнее, готовит к жестокой жизни. Намерение и культурные представления помогают понять, почему человек так поступал. Но объяснение не превращает насилие в близость.

Здесь легко впасть в две крайности. Первая — признавать любовью только ту форму, которую человек хотел получить, и не замечать реальную заботу. Вторая — называть любовью любое действие близкого, если он утверждает, что желал добра, и лишать причинённый вред собственного имени.

Иногда точнее удерживать два вывода одновременно:

В этих отношениях была забота, которую я могу признать.

И одновременно:

Мне многого не хватило, а некоторые поступки причиняли вред.

Одно не отменяет другого. И признавать любовь там, где сам человек её не видит, я бы ему не предлагал: это не обязательное условие понимания своей истории.

Когда близость строится на функциях

Для многих людей самым понятным способом удерживать отношения становится полезность. Они обеспечивают, помогают, решают, организуют и берут на себя больше ответственности. Им звонят, к ним обращаются, без них трудно справиться. Возникает очень убедительное ощущение собственного места:

Я нужен, значит, меня не оставят.

Полезность может быть естественной формой любви. Ловушка появляется, когда другого основания для отношений человек уже не знает. Он боится перестать помогать, не умеет отказать даже в истощении, решает задачи, о которых его не просили, и иногда выбирает людей, которым постоянно требуется спасение.

Спасательство — крайняя версия той же конструкции. Один постоянно нуждается, другой постоянно спасает. Связь интенсивная, эмоций много, участие почти ежедневное. Но роли распределены заранее. Если первый начнёт справляться самостоятельно, второму придётся встретиться с неприятным вопросом:

А кем я буду для него, если ему больше не нужно, чтобы я его спасал?

Помощь тогда незаметно поддерживает проблему: готовое решение заменяет самостоятельность, ответственность перехватывается, а отказ следовать совету переживается почти как отказ от самого спасателя.

Этот страх не всегда соответствует реальности. Иногда близкие готовы оставаться рядом, но сам человек показывает им почти исключительно надёжного помощника. Скрывает усталость, не говорит о потребностях и продолжает заслуживать место, которое ему уже давно никто не предлагал заново заслуживать.

Так возникает парадокс: человек делает всё для сохранения близости, но демонстрирует окружающим только свою функцию. Чтобы быть нужным, достаточно приносить пользу. Чтобы переживать близость, приходится постепенно допускать возможность, что другой увидит тебя без привычной роли — и всё равно останется рядом.

Вопрос не в математическом равенстве заботы. В трудные периоды один человек может долго давать больше другого. Важнее, остаются ли оба участниками отношений: может ли тот, кому помогают, принимать решения и ошибаться; может ли помогающий уставать, отказывать и иметь собственные потребности; интересны ли они друг другу за пределами проблемы, которую вместе решают.

Близость выдерживает отдельность

После долгого дефицита близость легко перепутать с полным слиянием. Человек хочет знать обо всём, что происходит с партнёром, ожидает постоянной доступности, совместных решений и одинаковых взглядов. Отдельные интересы или желание побыть одному начинают восприниматься как ослабление чувств.

Чем важнее связь, тем страшнее расстояние. Тогда забота постепенно превращается в контроль: «Я просто хочу знать, где ты», «Почему тебе нужно отдыхать без меня?», «Если мы близки, у нас не должно быть секретов».

За такими словами может стоять любовь, но непосредственным двигателем поведения становится тревога. Человек пытается обеспечить близость, уменьшая свободу другого. На короткое время это помогает: партнёр отвечает, объясняется, остаётся рядом. Но связь всё больше поддерживается не взаимным желанием, а необходимостью предотвращать очередной конфликт.

Устойчивая близость допускает существование двух отдельных людей. У них могут быть разные интересы, друзья, способы отдыхать и взгляды. Один не получает автоматического доступа ко всем мыслям другого. Право на личное пространство не исчезает после свадьбы, дружбы или рождения детей.

Близость — это не отсутствие границ. Это связь, которая выдерживает границы.

Близость и секс

В романтических отношениях близость часто связывают с сексом. Связь между ними действительно существует, но она не прямая. Секс может выражать любовь, доверие и желание быть рядом; физический контакт иногда возвращает ощущение «мы» быстрее длинного разговора.

Но секс не гарантирует эмоциональной близости. Люди способны испытывать сильное влечение, почти ничего не зная друг о друге, или сохранять регулярную сексуальную жизнь и годами избегать разговоров о страхах, обидах и будущем отношений.

Возможна и обратная ситуация: привязанность и эмоциональная связь остаются, а сексуальное желание снижается из-за усталости, болезни, конфликтов, особенностей либидо или периода жизни. Поэтому отсутствие секса не доказывает отсутствие любви, а наличие любви не делает сексуальную сторону отношений автоматически благополучной.

Проблема особенно заметна, когда партнёры поручают сексу разную работу. Для одного это главный способ почувствовать себя любимым и желанным. Другому близость нужна раньше — через разговор, безопасность, внимание и отсутствие накопленной обиды. Первый пытается восстановить связь с помощью секса. Второй не может хотеть секса, пока не почувствует восстановленную связь. Каждый ждёт первого шага в противоположном направлении.

Здесь полезнее обсуждать не только частоту, но и значение секса для каждого и условия, в которых возникает желание. И, конечно, сексуальное согласие необходимо внутри любых отношений: близость допускает желание, но должна выдерживать и отсутствие желания в конкретный момент.

Разочарование партнёра само по себе не означает принуждения. Но угрозы, наказание, давление и использование страха потерять отношения не оставляют человеку свободного выбора. Близость не отменяет право другого человека на отказ.

Не каждый источник способен дать нужную близость

Романтический партнёр часто становится главным источником близости, а затем незаметно получает должности друга, собеседника, единомышленника, группы поддержки и всего социального мира. Один человек не обязан понимать каждое переживание и быть доступным в любой момент. К нескольким источникам мы подробно вернёмся дальше; здесь важнее другое ограничение.

Иногда человек годами пытается получить определённую форму любви от того, кто не умеет или не хочет её давать. Он объясняет, ждёт, обижается, становится удобнее, полезнее или настойчивее. Каждый редкий эпизод тепла возвращает надежду, что ещё немного усилий — и отношения наконец станут другими.

Люди способны учиться новым формам контакта, если видят проблему и хотят участвовать в изменениях. Но одного желания близости со стороны первого человека недостаточно. Есть разница между ситуацией, где любовь и участие есть, но партнёры плохо распознают формы друг друга; отношениями, где близость закрыта накопленной обидой и страхом; и связью, где другой последовательно игнорирует просьбы, использует уязвимость против человека или признаёт только собственные потребности.

В последнем случае вопрос постепенно меняется. Не «как мне объяснить ещё понятнее?», а:

Подходят ли мне отношения в том виде, в котором этот человек реально способен их строить?

Мы часто оцениваем отношения по потенциалу другого. Но жизнь проходит не с потенциалом человека, а с его повторяющимся поведением. Признание ограничения не всегда означает расставание. Иногда меняется ожидание или глубина контакта. Но если отношения причиняют постоянный вред, признание чужих ограничений не обязывает бесконечно к ним приспосабливаться.

Как выглядит достаточно насыщенная близость

Насыщенная близость не означает, что человек никогда не чувствует одиночества, не ревнует и не сомневается. Скорее, у него есть достаточно устойчивое переживание связи.

Он умеет не только давать заботу, но и принимать её. Может прямо попросить о внимании, не превращая просьбу в проверку любви. Переживает временную дистанцию без немед-

ленного вывода, что отношения закончились. Сохраняет собственные интересы и допускает отдельность другого. Замечает разные формы заботы, но не обязан считать достаточной любую из них.

Он способен увидеть и качество источника: не обесценивать доступную любовь только потому, что она выражена несовершенно, но и не называть близостью отношения, в которых его систематически не слышат, используют или причиняют вред.

И всё же по поведению другого человека не стоит слишком быстро определять его «потребность в близости». Частые сообщения могут означать любовь к контакту, тревогу, контроль или просто привычку переписываться. Один прямой вопрос — «Что помогает тебе чувствовать, что мы рядом?» — обычно полезнее психологического профиля, составленного по времени ответа в мессенджере.

Если посмотреть на собственные отношения

Не обязательно сразу составлять карту всех близких людей. Иногда достаточно выбрать одни отношения, качество которых для вас действительно важно, и посмотреть не на то, сколько вы оба для них делаете, а на то, какую связь всё это создаёт.

Когда рядом с этим человеком вы особенно чувствуете близость? Интересны ли вы друг другу за пределами ролей и задач? Можно ли попросить о нужной форме контакта, выдерживать несогласие или отдельность? И способен ли этот человек вообще дать ту форму близости, которой вы от него ждёте?

Есть ещё один вопрос, который особенно полезен тем, кто привык удерживать отношения собственной полезностью: если я перестану быть настолько удобным, сильным или незаменимым, что между нами останется?

Последний вопрос не нужно проверять резким отказом от всех обязательств. Он нужен только для того, чтобы заметить: связь строится вокруг двух людей или преимущественно вокруг выполняемой вами функции.

Близость — это не только наличие любви. Это то, что происходит между людьми: могут ли они выражать заботу, замечать её, отвечать друг другу и оставаться отдельными. Иногда стоит внимательнее посмотреть на то, что уже есть. Иногда — яснее попросить о желаемом. А иногда приходится признать ограничения конкретных отношений.

Следующая потребность часто живёт в тех же отношениях, но отвечает на другой вопрос. Близость спрашивает: «Есть ли между нами живая связь?» Значимость — «Вижу ли я, что ценен для тебя?»

Глава 4. Значимость: быть ценным, а не только заметным

После семейного праздника все благодарят хозяев. Кто-то хвалит еду, кто-то говорит, как давно все не собирались. А человек, который придумал вечер, обзвонил родственников, договорился о времени и весь день решал мелкие проблемы, почему-то уходит уставшим и обиженным.

Праздник получился. Только его участие словно растворилось в словах «как хорошо посидели».

Он не ждал документального фильма о своём организационном пути. Ему хотелось услышать что-то конкретное:

Спасибо, что ты нас собрал. Без тебя мы бы опять весь год собирались собраться.

Когда такого отклика долго нет, появляется вопрос:

Имеет ли здесь значение то, что я делаю?

Имею ли здесь значение я сам?

В этой главе я называю значимостью именно переживание: «Меня и мой вклад здесь ценят».

В терминах первой главы это ещё один результат, который мы иногда поручаем совсем другим целям. Нам кажется, что нужна должность, известность, идеальная внешность или очередное достижение, хотя внутри может быть гораздо более адресный вопрос: увидят ли после этого мою ценность те, чьё мнение для меня важно?

Что такое значимость

Значимость — это переживание собственной ценности для других людей, отношений, группы или общего дела. Человеку важно видеть, что его присутствие, качества, усилия или вклад не проходят бесследно. Его не просто замечают — с ним связывают что-то ценное.

Партнёр показывает, что дорожит именно этими отношениями. Друг обращается не только тогда, когда больше некому написать. Родители интересуются не только оценками ребёнка, но и тем, что он думает. Сотрудник видит, что его работа не растворяется в общем результате.

В каждой из этих ситуаций сообщение похоже:

Моё присутствие здесь не случайно. Я занимаю место, которое связано именно со мной.

Для значимости не нужно быть лучшим, самым любимым или незаменимым. Она отвечает не на вопрос «Я превосхожу других?», а на другой:

Есть ли во мне и моём вкладе что-то ценное для этих людей?

Если значимость возможна только через превосходство, приходится постоянно соревноваться. Если она возникает через признанную ценность, рядом могут существовать и другие сильные люди.

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.