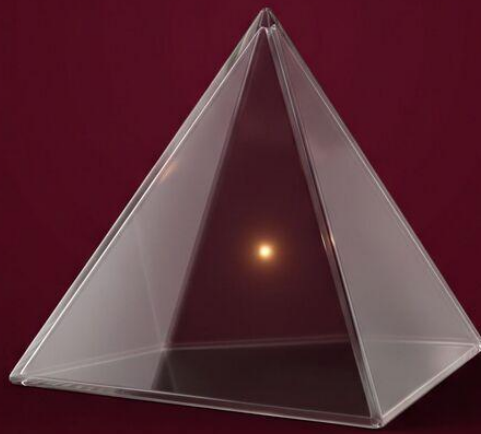
18+

ЧЕТВЁРТАЯ ВЕРШИНА ЛЮБВИ

Пирамида целостной любви
и то, что внутри неё



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Четвёртая вершина любви. Пирамида целостной любви и то, что внутри неё

https://litres.ru/74899472
ISBN 9785007154321

Аннотация

Он не пьёт, не изменяет и любит. Почему же так одиноко рядом с ним? Психологи сорок лет объясняли любовь треугольником: близость, страсть, обязательство.

Автор нашёл четвёртую вершину и увидел, как плоская схема превращается в пирамиду. Но главное оказалось не на её гранях, а внутри. Это открытие автор сделал сначала у клиентов, потом в собственной жизни. Здесь оно не названо. Вы найдёте его сами.

Содержание

Четвёртая вершина любви 6
Что я предлагаю вместо запретов 10
Как читать эту книгу 13
Глава 1. Треугольник, которому не хватало высоты 14
Три вершины Стернберга 15
Восемь типов любви 16
Где треугольник перестаёт объяснять 19
Что говорят данные 22
Как узнать это у себя 24
Упражнение «Мой треугольник» 25
Коротко о главном 26
Глава 2. Четвёртая вершина: забота 27
Что такое забота 28
Какие кандидаты я отверг 31
Как ведёт себя забота 32
Чем забота не является 35
Что изменилось у Игоря и Марины 36
Упражнение «Его путь» 38
Коротко о главном 39
Глава 3. Пирамида целостной любви: вершины, рёбра, грани и центр 40
От плоскости к объёму 41

Четвёртая вершина любви Пирамида целостной любви и то, что внутри неё

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-5432-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Четвёртая вершина любви

Пирамида целостной любви и то, что спрятано внутри её объёма

Павел Жданов

Вступление. Почему я написал эту книгу

Любовь случается между двумя людьми. Начинается она в другом месте.

На экране я видел, как она аккуратно складывает бумажный платок вчетверо. Потом ещё раз. Потом ещё.

— Павел, я не понимаю, что со мной не так. Он не пьёт, не изменяет, приносит деньги. Он меня любит, я знаю. И я его люблю. Почему мне так одиноко рядом с ним?

Этот вопрос я слышал сотни раз. Его задают женщины и мужчины, те, кто прожил вместе два года, и те, кто прожил тридцать. Слова разные, суть одна: любовь есть, а счастья нет. И человек не может объяснить, чего ему не хватает.

Эта книга — мой ответ. Я шёл к нему долго, и написать её именно сейчас меня заставили три причины.

Причина первая: возраст, который наконец позволил увидеть

Мне за пятьдесят. Возраст я не считаю заслугой, но он даёт то, чего не даст ни одна книга: время прожить последствия собственных решений.

В двадцать я был уверен, что любовь измеряется силой

чувства. Горит — значит, настоящее. В тридцать решил, что главное в любви — верность и надёжность, а огонь оставим молодым. В сорок начал понимать, что ошибался оба раза. Чувство и верность важны. Ошибка была в другом: я смотрел на любовь как на плоский рисунок, а она объёмная.

Я хорошо помню время, когда формально у меня было всё для счастливой жизни. Всё, что принято считать слагаемыми счастья, стояло на своих местах. А счастья не было. Не снаружи, а именно внутри. И я начал искать его в других людях, за пределами своего близкого, родного круга. Когда я это осознал, меня начало раздирать на части. С одной стороны, всё правильно. С другой — крайняя, почти физическая неудовлетворённость жизнью. Я не мог объяснить себе, чего мне не хватает. Я знал только, что не хватает.

Когда опыта набирается достаточно, начинаешь замечать то, что раньше было невидимым. Так человек, годами смотревший на звёздное небо, однажды видит не россыпь точек, а созвездия. Точки были всегда. Связи между ними проступают с годами.

Причина вторая: роли и их противоречия

За жизнь я побывал в разных ролях: сына, влюблённого, мужа, отца. В каждой было своё внутреннее противоречие, и я долго не мог его назвать.

Острее всего противоречие ощущалось в ролях мужа и отца. Со стороны они казались мне лёгкими и ясными: быть верным данному слову, быть честным прежде всего с собой,

со своей совестью. Но когда внутри появилась неопределённость и я не понимал, чего мне на самом деле не хватает, эти роли оказались непростой ношей. Верность слову и честность с собой тянули в разные стороны, пока я не понимал, что именно ищу.

Позже я понял, что такие противоречия не были изъянами характера. Каждое из них оказалось голодом по одному определённому компоненту любви. Его можно назвать, найти и восполнить. Но чтобы его найти, нужна карта.

Причина третья: информации много, а формулы счастья нет

За плечами у меня двадцать лет непосредственной работы с людьми в бизнесе, изучение психологии, тренинги и программы развития. Я нейропсихолог и гипнотерапевт, и только за последние четыре года через мою практику прошли более 600 индивидуальных клиентов. Работаю только онлайн и с каждым человеком отдельно: даже когда ко мне обращаются оба супруга, у каждого свои сессии. Я наблюдаю за клиентами, родными, друзьями, знакомыми. И вижу одну и ту же картину.

Никогда ещё о любви не говорили так много. Книги, курсы, подкасты, тренинги, психологи в каждом телефоне. Люди знают слова «абьюз», «газлайтинг», «созависимость», «токсичность», «личные границы». Знают, какие фразы нельзя говорить партнёру и какие флажки должны насторожить на первом свидании.

А счастливых пар, насколько я вижу по своей практике, больше не стало.

Причина простая. Почти всё, что мы знаем о любви, — это знание о том, **чего делать нельзя**. Не контролируй. Не ревнуй. Не растворяйся. Не терпи. Не спасай. Список запретов растёт с каждым годом, но ответа на вопрос, **что строить**, в нём нет.

Это похоже на инструкцию к дому, где на сорока страницах перечислено, где нельзя сверлить и что нельзя ставить на пол, но нет ни одного чертежа. Вы будете очень осторожны. И дом так и не построите.

Что происходит, когда есть только запреты

Последствия этого перекоса я вижу каждую неделю.

Люди остаются одни из страха ошибиться, хотя найти пару могли бы. Каждого нового человека проверяют по списку «красных флагов», и не пройти проверку может любой. Проще быть одному.

Я всё чаще слышу неприязнь к противоположному полу. Если в любви не получилось, а объяснить причину нечем, проще решить, что «все мужчины такие» или «все женщины такие». Обида превращается в мировоззрение.

Я всё чаще вижу подавленность и неопределённость. Человек годами живёт в отношениях, где «вроде нормально», и не может решить, уходить или оставаться. У него нет слов, чтобы описать, что сломалось. А то, что нельзя назвать, нельзя и исправить.

Что я предлагаю вместо запретов

В этой книге я показываю любовь объёмной: не плоским треугольником, а пирамидой с четырьмя вершинами: близостью, страстью, обязательством и заботой.

Три первые вершины описал американский психолог Роберт Стернберг в 1986 году, и его треугольная теория любви стала классикой. Четвёртую вершину я назвал **заботой**. Забота — это активная направленность на благо и рост партнёра ради него самого. По моему убеждению, именно её не хватало классической модели. И её отсутствием объясняется, почему «полная» любовь бывает несчастной.

Модель я называю Пирамидой целостной любви. У неё четыре вершины, шесть рёбер, четыре грани и центр. Каждый из этих элементов соответствует своему типу любви, со своей силой и своей тенью. Всего типов шестнадцать.

В книге вы найдёте:

• карту, на которой можно найти свои отношения: сегодняшние, прошлые или те, что вы видели в родительской семье;

• объяснение, как перекос в каждой вершине, ребре и грани порождает конкретные несчастья и непонимание;

• способы диагностики: маркеры в речи и вопросы, которые стоит задать себе и партнёру;

• практики, которые помогают вернуть недостающий ком-

понент и сдвинуть отношения ближе к центру.

Пирамида — моя авторская модель. Она опирается на серьёзные исследования, и я везде указываю, на какие. Но это рабочая карта, а не окончательная истина, и там, где я выдвигаю гипотезу, я так и пишу.

Ещё одна важная оговорка. Эта книга психологическая, а не медицинская. Она не ставит диагнозов и не заменяет консультацию врача, психотерапевта или психиатра. Если вы переживаете затяжную подавленность, сильную тревогу, панические состояния, зависимость или находитесь в опасности, начните с обращения к специалисту. Практики из книги могут идти рядом с лечением, но не вместо него.

Карта не пройдёт дорогу за вас. Но с ней видно, где вы находитесь и куда двигаться.

И ещё одно. Пока я строил эту модель, я сделал открытие. Сначала я увидел его у клиентов, а потом узнал в собственной жизни. Здесь я его не назову. Сказанное на первой странице, оно прозвучало бы как совет, который вы уже слышали много раз. Если пройти к нему через четыре грани, вы, скорее всего, увидите его раньше, чем я о нём скажу. Подсказки будут по дороге.

Той женщине с платком я нарисовал пирамиду и показал рисунок на экране. Отметил, где, по её словам, находятся её отношения. Она долго смотрела, потом сказала:

— Значит, я не сумасшедшая. Нам просто не хватает одной стороны.

С этого начинается работа. С этого начнём и мы.

Как читать эту книгу

Книгу лучше читать подряд: часть её смыслов складывается только к девятой главе. Но если вы пришли с конкретной бедой, вот короткие маршруты.

• **Вы в паре, и рядом с любимым человеком вам тесно, одиноко или скучно.** Главы 1—4, затем глава о вашей грани (5—8), глава 9, главы 13 и 14.

• **Вы с партнёром любите по-разному и не понимаете друг друга.** Главы 3, 9 и 11.

• **Вы давно заботитесь о близком человеке и чувствуете, что выгораете.** Главы 2, 12, 9 и 14.

• **Вы стоите перед выбором, остаться или уйти.** Главы 9, 13 и 16.

• **Вы сейчас один или недавно расстались.** Главы 3, 9, 17 и шаг 7 главы 13.

На любом маршруте не пропускайте главу 9. Только читайте её после хотя бы одной из глав 5—8, иначе она потеряет половину силы.

В конце книги есть приложение с рабочими бланками. Их можно распечатать и заполнять карандашом.

Глава 1. Треугольник, которому не хватало высоты

Первой на онлайн-сессию ко мне записалась Марина, на седьмом году брака. Через месяц на свои, отдельные сессии пришёл и Игорь. Он инженер, она дизайнер. Двое детей, ипотека почти закрыта.

— У нас всё есть, — сказал Игорь на первой сессии. — Мы до сих пор друг друга хотим. Ни разу не думали о разводе. Можем говорить часами. Но Марина говорит, что задыхается.

Марина за месяц до этого описала мне ту же картину, но вывод сделала другой:

— Он меня очень любит. Только мне кажется, он любит меня как свою.

По классической теории любви я поставил бы этой паре высший балл: у них было всё, что нужно для «совершенной» любви. Такие случаи и заставили меня усомниться, всё ли в ней учтено.

Три вершины Стернберга

В 1986 году американский психолог Роберт Стернберг опубликовал в журнале *Psychological Review* статью «Треугольная теория любви». Он предложил рассматривать любовь как сочетание трёх компонентов.

Близость — это ощущение связи, тепла и доверия. Вы можете рассказать человеку о своём страхе и знаете, что вас не высмеют. На него можно положиться в трудный момент. Вам хорошо вместе, даже когда вы молчите.

Страсть — это влечение, желание, возбуждение, романтика. Тот огонь, от которого сердце бьётся быстрее, когда вы слышите в прихожей шаги любимого.

Обязательство — это решение. На коротком отрезке времени это решение «я люблю этого человека». На длинном — решение сохранять любовь, даже когда трудно.

Стернберг подчеркнул, что три компонента ведут себя поразному. Страсть вспыхивает быстро, но к партнёру так же быстро привыкают, и острота уходит. Сознательному контролю страсть почти не поддаётся: нельзя захотеть человека усилием воли. Близость растёт медленнее и со временем уходит «под воду»: она есть, но мы перестаём её замечать. Обязательство зависит от нас больше всего. Его можно принять, удержать или отменить.

Восемь типов любви

Если каждый компонент либо есть, либо отсутствует, получается восемь сочетаний. Каждому Стернберг дал имя.

Тип	Близость	Страсть	Обязательство	Как это выглядит
Не-любовь	—	—	—	Случайные знакомые
Симпатия	+	—	—	Дружба без влечения и обетов
Влюблённость	—	+	—	Любовь с первого взгляда
Пустая любовь	—	—	+	Союз, который держится на решении
Романтическая	+	+	—	Близость и влечение без обязательств
Дружеская	+	—	+	Долгая связанная дружба, часто в браке
Безрассудная	—	+	+	Вихревой роман со скорой свадьбой
Совершенная	+	+	+	Все три компонента вместе



Рисунок 1. Треугольник Стернберга: три вершины, три ребра и центр дают восемь типов любви

Как читать рисунок 1. Три цветные точки обозначают три компонента любви по Стернбергу: близость (синяя), страсть (красная) и обязательство (зелёная). Каждая вершина соответствует любви, в которой есть только один компонент: у близости это симпатия (№1), у страсти — влюблённость (№2), у обязательства — пустая любовь (№3).

Стороны треугольника соответствуют сочетаниям двух компонентов. Левая сторона, между близостью и страстью,

означает романтическую любовь (№5), нижняя, между близостью и обязательством, — дружескую (№6), правая, между страстью и обязательством, — безрассудную (№7).

Чёрная точка в центре означает все три компонента вместе. Стернберг назвал это совершенной любовью (№11). Всё, что лежит вне треугольника, относится к не-любви (№0): случайные знакомые, где нет ни одного компонента.

Посмотрите, чего на рисунке нет. Все три вершины лежат в одной плоскости, и в этой плоскости нет места для движения к другому человеку ради него самого. Это ограничение я разбираю дальше в главе.

Ещё одна полезная мысль Стернберга: площадь треугольника показывает, сколько в отношениях любви, а форма показывает, как она распределена. Равносторонний треугольник означает равновесие, а вытянутый к одной вершине — перекос.

Стернберг заметил и другое: в паре всегда два треугольника. У каждого партнёра свой, и чем сильнее они совпадают, тем выше удовлетворённость. Когда один живёт страстью, а другой обязательством, им кажется, что они говорят на разных языках.

Модель дала людям слова для того, что они переживали. Она объяснила, почему брак «по расчёту» бывает тёплым, а бурный роман — пустым. Я много лет пользовался ею в работе.

Где треугольник перестаёт объяснять

Со временем на моих онлайн-сессиях всё чаще стали звучать истории вроде истории Игоря и Марины. Каждый из супругов рассказывал мне свою половину отдельно.

У них была близость: они могли говорить часами. Была страсть. Было твёрдое обязательство. По Стернбергу это совершенная любовь. Но в этой «совершенной» любви Марине было тесно.

Я стал прислушиваться к тому, как Игорь говорит о жене. «Моя Марина». «Я не для того столько вложил». «Она не имеет права так меняться». Когда Марина записалась на курсы и стала задерживаться по вечерам, Игорь вместо радости за неё почувствовал тревогу. Её рост он воспринимал как угрозу.

Тираном Игорь не был. Он искренне любил. Но вся его любовь была направлена на то, что отношения давали ему и им как паре. Марина была ценна как источник близости, желания и надёжности. Как отдельный человек со своим путём она для него почти не существовала.

Тогда я увидел то, что раньше пропускал. Все три компонента Стернберга смотрят на отношения изнутри «я» или «мы»:

- страсть — это **моя** потребность и моё желание;
- близость — **наше** переживание связи;

• обязательство — **моё** решение о **нашем** союзе.

Ни один из них не описывает движение **от себя к другому**: готовность действовать в интересах партнёра, даже когда мне это ничего не даёт, и желание, чтобы он рос, даже если рост уведёт его немного дальше от меня.

Треугольник лежит в плоскости «я — мы». Измерения «ты» в нём нет.



Рисунок 2. Направленность компонентов любви

Как читать рисунок 2. Четыре карточки соответствуют четырём компонентам любви. Крупное слово в каждой показывает, на кого направлен компонент.

Страсть направлена на «я»: это моя потребность и моё желание. Близость направлена на «мы»: это наше общее переживание связи. Обязательство тоже направлено на «мы»: это моё решение о нашем союзе. Три карточки слева составляют треугольник Стернберга, и в нём есть только «я» и «мы».

Четвёртая карточка, в золотой рамке, обозначает заботу.

Она единственная направлена на «ты»: на благо и рост другого человека ради него самого. Этого направления в классической модели нет.

Рисунком удобно пользоваться как зеркалом. Вспомните, как вы говорите о своих отношениях. Если в речи почти нет «ты» в смысле «что нужно тебе», а только «я» и «мы», ваша любовь, скорее всего, живёт в плоскости треугольника.

Что говорят данные

Это подтверждают и исследования. В 2011 году Джеймс Грэм опубликовал мета-анализ исследований любви: свёл вместе данные 81 работы, в которых участвовали более 19 тысяч человек, и проверил, какие стороны любви связаны с удовлетворённостью отношениями.

Для нашего разговора важны два результата. Почти все шкалы любви сложились в один общий фактор, и он оказался сильно и положительно связан с удовлетворённостью: у кого любви больше, тот обычно и отношениями доволен больше. А отдельный фактор, **романтическая одержимость**, то есть собственническая, тревожная, ревнивая любовь, был связан с удовлетворённостью отрицательно. Коэффициент корреляции составил —0,29.

На человеческом языке это значит: людям плохо не от того, что их любят слишком сильно. Им плохо, когда их любят, присваивая.

И здесь треугольник бессилен. Высокие близость, страсть и обязательство прекрасно уживаются с контролем и ревностью. Треугольник не различает «я тебя люблю, поэтому ты мой» и «я тебя люблю, поэтому хочу, чтобы ты рос». Для человека, которого любят, эта разница решает всё.

Почему знание «чего нельзя» не помогло Игорю

Игорь много читал. Он знал, что ревновать плохо, а кон-

троль — признак нездоровых отношений. Он честно старался «не контролировать»: сдерживался, молчал, не звонил по десять раз за вечер.

Не помогло. Марина всё равно чувствовала, что её держат, потому что запрет убирает действие, но не меняет направление. Игорь перестал звонить, но по-прежнему воспринимал её жизнь вне дома как потерю. И она это чувствовала.

В этом ловушка знания «чего нельзя делать». Оно учит не совершать ошибок, но не говорит, что должно появиться на их месте. Игорю нужно было не «меньше контроля», а **больше другого** — компонента, которого в его любви просто не было.

В следующей главе я назову этот компонент и покажу, как он меняет всю геометрию любви.

Как узнать это у себя

Прислушайтесь к своей речи и речи партнёра. Если в ней часто звучат такие фразы, ваша любовь, вероятно, живёт в плоскости треугольника, без измерения «ты»:

- «Ты мой» / «ты моя»;
- «Я столько в тебя вложил»;
- «Ты не имеешь права так меняться»;
- «Как ты могла так со мной поступить?»;
- «Зачем тебе это, тебе что, меня мало?»

Одна такая фраза ещё ничего не значит. Но если они повторяются, за ними стоит любовь, направленная на обладание.

Упражнение «Мой треугольник»

Время: 15 минут. Понадобятся лист бумаги и ручка.

1. Оцените по шкале от 0 до 10, насколько в ваших нынешних (или последних) отношениях выражены близость, страсть и обязательство.

2. Нарисуйте треугольник: отложите каждую оценку от центра в сторону соответствующей вершины и соедините точки.

3. Посмотрите на форму. Треугольник ровный или вытянутый? Какая вершина «проседает»?

4. Представьте, как этот треугольник нарисовал бы ваш партнёр. Нарисуйте его рядом другим цветом.

5. Ответьте письменно на один вопрос: «Даже если все три вершины высокие, чего мне не хватает?»

Ответ на пятый вопрос сохраните. Он понадобится в следующей главе.

Коротко о главном

• Стернберг описал любовь как треугольник из близости, страсти и обязательства. Это сильная и полезная модель.

• Все три компонента направлены на «я» или «мы». Измерения «ты» в треугольнике нет.

• Поэтому «совершенная» любовь может быть собственнической, и в ней бывает тесно.

• По данным мета-анализа Грэма, сила любви связана с удовлетворённостью положительно, а одержимость — отрицательно.

• Запреты убирают ошибочные действия, но не создают того, чего в любви не хватает.

Глава 2. Четвёртая вершина: забота

На третьей онлайн-сессии я задал Игорю вопрос, который его озадачил.

— Чего вы хотите для Марины? Не для вас двоих, не для семьи. Для неё самой.

Он открыл рот и замолчал. Потом начал: «Чтобы ей было хорошо со мной…» — и сам себя остановил.

— Нет. Без меня. Я, оказывается, не знаю.

Это была самая честная его фраза за все наши встречи. В ней и лежал ответ на загадку, которой закончилась прошлая глава.

Что такое забота

Четвёртую вершину пирамиды я называю **заботой**. В психологии близкое явление называют сострадательной любовью, по-гречески — агапэ.

Забота — это активная направленность на благо и рост партнёра ради него самого. Не ради меня и не ради отношений, а ради него.

В этом определении три опорных понятия.

Активная. Забота — это действие, а не умиление. Принести чай, когда партнёр болеет. Поддержать курсы, которые для него важны. Удержаться от поучений и выслушать.

Благо и рост. Забота смотрит не только на сегодняшний комфорт, но и на то, каким человек становится. Иногда это значит поддержать решение, которое мне неудобно.

Ради него самого. Это главное. Забота направлена на «ты». В пирамиде страсть направлена на «я», близость и обязательство — на «мы», а забота добавляет «ты».

Эрих Фромм в «Искусстве любить» писал, что зрелая любовь состоит из заботы, ответственности, уважения и знания. Заботу он понимал как деятельный интерес к жизни и росту того, кого любишь. Лучшего определения я не знаю.

Почему именно забота: шесть аргументов

Когда я искал недостающую вершину, кандидатов было несколько. Выбор пал на заботу по шести причинам.

Первое. Стернберг сам вынес её за скобки. В статье 1986 года он не считает агапэ видом любви, а называет её сопутствующей чертой людей с альтруистическим складом. Явление признано, но места в модели не получило.

Второе. Она была у предшественников. Шкала любви Зика Рубина 1970 года, на которой Стернберг строил ранние исследования, включала отдельный компонент: предрасположенность помогать. Это забота, выраженная в поведении.

Третье. Она связана с треугольником, но не сводится к нему. В мета-анализе Грэма агапэ коррелирует со страстью, близостью и обязательством на уровне 0,51—0,53. Значит, с каждым из них забота совпадает примерно на четверть, а на три четверти живёт своей жизнью.

Четвёртое. Её умеют измерять. Сьюзен Спрехер и Беверли Фер создали шкалу сострадательной любви из 21 пункта; краткую версию из пяти пунктов предложили Хван, Планте и Лэки. Сострадательная любовь определяется как установка заботы, нежности и готовности поддерживать, помогать и понимать другого, особенно когда он страдает. По данным Фер и Спрехер, с любовью вообще её роднят доверие, забота и честность, а отличают бескорыстие и готовность жертвовать.

Пятое. Классическая традиция ставит её первой. У Фромма забота открывает список элементов зрелой любви.

Шестое. Она решает реальную проблему модели.

Вспомните Игоря: его «совершенная» любовь была собственнической. Забота — та ось, которая отличает «я тебя люблю, поэтому ты мой» от «я тебя люблю, поэтому хочу, чтобы ты рос».

Идея «пирамиды любви» появлялась и до меня. В 2020 году иранская исследовательница Мехрнуш Хедаяти из Института гуманитарных и культурных исследований в Тегеране предложила пирамиду любви, которую венчает «заботливая зрелость», к которой ведут близость, биологическая основа влечения и решение об обязательстве. Моя модель отличается в двух местах. Забота в ней не итог зрелости, а равноправный компонент, который может быть и в незрелой любви. И из четырёх вершин выводятся все шестнадцать типов любви.

Какие кандидаты я отверг

Честность требует сказать, почему четвёртой вершиной не стало что-то другое.

Доверие и уважение. Их предлагает, например, четырёхфакторная теория Тоборе. Это сильные кандидаты. Но доверие у самого Стернберга уже входит в близость: близость — это когда на человека можно положиться. А уважение в понимании Фромма, то есть желание, чтобы другой рос по-своему, входит в заботу. Отдельными вершинами они дублировали бы уже существующие.

Общая история и смысл. Позже Стернберг дополнил треугольник теорией любви как истории. История служит сюжетом, внутри которого живут компоненты, а не ещё одним компонентом.

Привязанность. Она описывает механизм связи и в основном поглощается близостью и обязательством.

Как ведёт себя забота

Стернберг описал свойства трёх своих компонентов. Я продолжил его таблицу для заботы. Последний столбец — гипотезы моей модели, их ещё предстоит проверить.

Свойство	Близость	Страсть	Обязательство	Забота (гипотеза)
Стабильность	Умеренно высокая	Низкая	Умеренно высокая	Высокая
Сознательный контроль	Умеренный	Низкий	Высокий	Умеренно высокий
Яркость переживания	Переменная	Высокая	Переменная	Низкая в покое, высокая при беде партнёра
Роль в долгих отношениях	Высокая	Умеренная	Высокая	Высокая, растёт в кризисах
Направленность	Мы	Я	Мы	Ты

Из таблицы следует хорошая новость: заботу, в отличие от страсти, можно практиковать. Заставить себя захотеть человека нельзя. А спрашивать себя каждый день, что сейчас нужно ему, и делать это можно.

Есть и второе наблюдение. В спокойные времена забота почти не видна. Она проявляется скачками: в болезни, в утрате, в кризисе партнёра. Поэтому многие пары узнают, есть ли она у них, только когда случается беда.

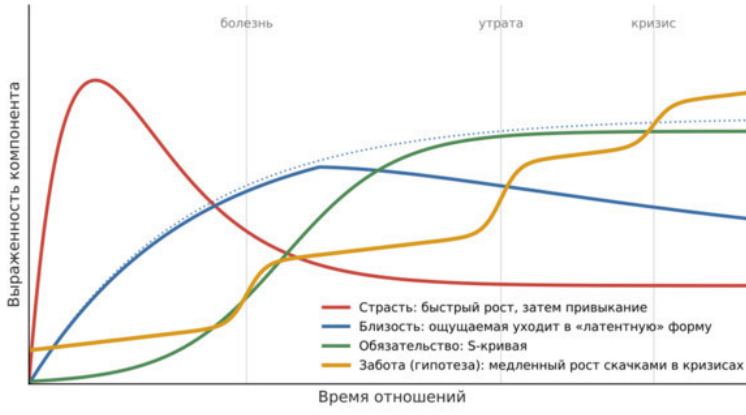


Рисунок 3. Как меняются компоненты любви со временем (схема)

Как читать рисунок 3. По горизонтальной оси отложено время отношений, от знакомства до многих лет вместе, по вертикальной — насколько ярко выражен компонент. Числовых шкал нет намеренно: это схема поведения компонентов, а не результаты измерений.

Красная линия показывает страсть. Она стремительно взлетает в начале отношений и так же быстро снижается: к партнёру привыкают. Синяя пунктирная линия показывает близость, какой она есть на самом деле, а синяя сплошная — какой её ощущают. Со временем близость уходит в «латентную», скрытую форму: она есть, но её перестают замечать.

Зелёная линия показывает обязательство. Оно растёт по S-образной кривой: медленно, затем быстро, затем выходит на плато. Форму этих трёх кривых описал Стернберг.

Золотая линия показывает заботу, и её форма — гипотеза моей модели. Забота растёт медленно и неравномерно, а резкие подъёмы происходят в моменты беды: болезни, утраты, кризиса партнёра. Эти события отмечены вертикальными линиями.

Главный вывод рисунка: о заботе нельзя судить по спокойному периоду отношений. Её проверяют трудные времена.

Чем забота не является

Заботу легко спутать с самопожертвованием и спасательством.

Спасатель тоже много делает для другого. Но делает это ради себя: чтобы быть нужным, чтобы его не бросили, чтобы чувствовать себя хорошим. Он часто помогает там, где его не просили, и обижается, когда помощь не ценят. Это «я» в маске «ты».

Забота уважает автономию другого. Она спрашивает: «Чем тебе помочь?» — а не решает за человека, что ему нужно. Иногда самая большая забота состоит в том, чтобы не вмешиваться.

И забота не требует отказаться от себя. В главе 12 я покажу, как служение без близости и влечения превращается в выгорание.

Что изменилось у Игоря и Марины

Мы не стали учить Игоря «меньше контролировать». Мы начали добавлять заботу.

Я дал ему простое задание: каждый вечер записывать одну вещь, которую Марина сделала для себя, и одну, которую он мог бы сделать, чтобы ей было легче расти. Первую неделю записи давались с трудом. Потом он стал замечать то, чего раньше не видел: как она оживляется, рассказывая о курсах, и как устаёт от двойной нагрузки.

Через месяц он сам предложил забирать детей по средам, чтобы ей не приходилось уходить с занятий раньше. Действие небольшое. Но Марина сказала на своей сессии: «Впервые за долгое время я почувствовала, что он на моей стороне, а не на стороне нашего брака».

Их треугольник не изменился: близость, страсть и обязательство остались прежними. Но у него появилась высота. Плоский рисунок начал превращаться в пирамиду.

Как узнать, есть ли забота в ваших отношениях

Ответьте себе честно на пять вопросов:

1. Знаю ли я, чего мой партнёр хочет для себя — не для нас, а для себя?

2. Радуюсь ли я его успехам, которые не связаны со мной?

3. Могу ли я поддержать его решение, если оно неудобно мне, но хорошо для него?

4. Делаю ли я что-то для него, не ожидая ответа и благодарности?

5. Когда ему плохо, моя первая мысль — «как ему помочь» или «как это отразится на мне»?

Эти вопросы не ставят диагноз. Они помогают заглянуть в четвёртое измерение своих отношений. Если на большинство вопросов ответ «нет» или «не знаю», ваша любовь, скорее всего, пока живёт в плоскости.

Упражнение «Его путь»

Время: 20 минут один раз, затем 2—3 минуты в день в течение недели.

1. Напишите вверху листа: «Чего хочет для себя мой партнёр». Перечислите всё, что знаете: мечты, планы, то, что его радует и огорчает.

2. Отметьте пункты, в которых вы не уверены. Это темы для разговора.

3. Задайте партнёру один вопрос: «Чего ты сейчас хочешь для себя — не для нас, а для себя?» Слушайте, не перебивая и не оценивая.

4. Каждый вечер недели записывайте одно действие, которое вы сделали ради его блага, а не ради отношений.

5. В конце недели перечитайте записи и вернитесь к ответу на пятый вопрос из упражнения первой главы. Изменилось ли то, чего вам не хватает?

Коротко о главном

• Четвёртая вершина любви — забота: активная направленность на благо и рост партнёра ради него самого.

• Забота добавляет к «я» и «мы» измерение «ты».

• Забота связана с тремя компонентами Стернберга, но не сводится к ним: с каждым она совпадает примерно на четверть.

• Заботу, в отличие от страсти, можно сознательно практиковать.

• Забота — не спасательство и не самопожертвование: она уважает свободу другого.

• Добавив заботу, мы превращаем треугольник в пирамиду. Её устройству посвящена следующая глава.

Глава 3. Пирамида целостной любви: вершины, рёбра, грани и центр

Ольга выполнила домашнее задание по-своему. После сессии, на которой мы говорили о четвёртой вершине, она написала:

— Я нарисовала свой треугольник, всё высокое. Потом добавила заботу, и треугольник вдруг поднялся. Я впервые увидела свою любовь не картинкой, а предметом. Можно я покажу вам на следующей сессии?

На следующей сессии она поднесла к камере картонную пирамидку, склеенную из четырёх треугольников. На верхней вершине карандашом было написано «забота». Рёбра, ведущие к ней, были заметно короче остальных.

— Вот. Здесь у меня проваливается.

Она сама, без моих объяснений, сделала то, ради чего я придумал эту модель: увидела любовь в объёме.

От плоскости к объёму

Если к треугольнику добавить четвёртую точку, не лежащую в его плоскости, получится тетраэдр, простейшая объёмная фигура. Её я и называю пирамидой целостной любви.

У неё четыре вершины: близость, страсть, обязательство и забота. Три первые лежат в основании, это и есть треугольник Стернберга. Забота поднимается над ним.

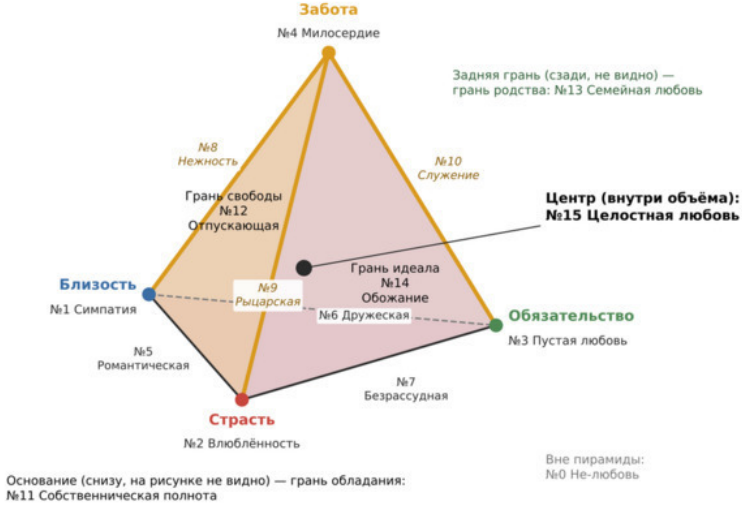


Рисунок 4. Пирамида целостной любви: все шестнадцать

типов на своих местах

Как читать рисунок 4. Это объёмная фигура из четырёх вершин. В основании лежат три компонента Стернберга: близость (слева), страсть (впереди внизу) и обязательство (справа). Над ними поднимается четвёртая вершина — забота. У каждой вершины подписан тип любви, в котором есть только этот компонент: симпатия (№1), влюблённость (№2), пустая любовь (№3) и милосердие (№4).

Шесть рёбер соответствуют шести типам любви из двух компонентов. Три ребра основания: романтическая (№5, близость и страсть), безрассудная (№7, страсть и обязательство) и дружеская (№6, близость и обязательство; это ребро сзади, поэтому оно пунктирное). Три золотых ребра поднимаются к заботе и дают новые типы: нежность (№8, близость и забота), рыцарскую любовь (№9, страсть и забота) и служение (№10, обязательство и забота).

Четыре грани соответствуют четырём типам любви из трёх компонентов. Видны две передние грани: грань свободы (№12, отпускающая любовь) и грань идеала (№14, обожание). Две грани скрыты: основание снизу — грань обладания с собственнической полнотой (№11), бывшей «совершенной» любовью Стернберга, и задняя грань — грань родства с семейной любовью (№13).

Чёрная точка отмечает центр пирамиды. Он спрятан внутри объёма. Это целостная любовь (№15), где есть все четыре

компонента. Всё, что вне фигуры, — не-любовь (№0). Итого: 1 +4 +6 +4 +1 = 16 типов, и каждый занимает своё место.

Как пользоваться рисунком: найдите на нём точку, которая лучше всего описывает ваши отношения. Если это вершина, у вас один компонент. Если ребро — два. Если грань — три, и напротив этой грани лежит та вершина, которой вам не хватает.

Пирамида здесь работает как точная схема. Её геометрия совпадает с комбинаторикой четырёх компонентов без остатка. Каждый элемент фигуры соответствует определённому сочетанию компонентов, то есть определённому типу любви.

Элемент пирамиды	Сколько их	Сколько компонентов	Что это значит
Вершина	4	Один	Любовь из одного компонента
Ребро	6	Два	Любовь из двух компонентов
Грань	4	Три	Неполная любовь, где не хватает одного
Внутренний объём с центром	1	Все четыре	Целостная любовь
Вне фигуры	—	Ни одного	Не-любовь

Сложите: 1 +4 +6 +4 +1 = 16. Ровно столько сочетаний дают четыре компонента, каждый из которых либо есть, либо нет. Шестнадцати типам любви посвящена следующая глава.

Вершины: любовь из одного компонента

Вершина — это любовь, в которой есть только один компонент. Только близость — симпатия. Только страсть

— влюблённость. Только обязательство — пустая любовь. Только забота — милосердие.

Милосердия у Стернберга не было. Так я называю заботу о человеке, с которым нет ни близости, ни влечения, ни союза. Так врач заботится о пациенте, а волонтёр о незнакомом старике. Это тоже любовь, и очень важная, просто не романтическая.

Рёбра: любовь из двух компонентов

Ребро соединяет две вершины. Это отношения, в которых есть два компонента из четырёх. Три ребра лежат в основании: романтическая, дружеская и безрассудная любовь Стернберга. Три новых ребра поднимаются к заботе и дают нежность, рыцарскую любовь и служение.

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.