

Содержание

Введение	7
Любовь большая и малая	19

ЧАСТЬ I

Привязанность	43
Обязательства	60
Партнерство	72
Теплота	91

ЧАСТЬ II

Общение	103
Способность к конфликту	122
Внимание	138
Близость	154

ЧАСТЬ III

Чувства	173
Эротика	189
Сексуальность	205
Интимность	222

ЧАСТЬ IV

Собственное «я»	236
Осознанность	250
Власть и доминирование	262
Автономия	275

ЧАСТЬ V

Уязвимость и открытость	294
Благодарности	309
Примечания	311

Введение

Остается нам только пытаться.

Остальное — не наша забота.*

Т. С. Элиот

Никто не обязан связывать себя длительными любовными узами с кем бы то ни было. Но большинство из нас поступает именно так. Мы ищем того, кого сможем полюбить, с кем разделим свою жизнь. Съедемся. Начнем вести общее хозяйство. Может быть, заведем детей. Казалось бы, не самая удачная затея. Но ничего лучше у нас нет. Это одновременно и утешение, и повод для беспокойства. Впрочем, с любовными отношениями всегда так. Они успокаивают, потому что дают нашей жизни некую опору — человека, который всегда рядом, — и к тому же дарят возможность жить любовью. Тревожат, потому что любому ясно: далеко не все мечты сбываются. А в нашем стремительном мире связь с любимым человеком может оборваться быстрее, чем мы успеем произнести слово «любовь».

У людей два базовых подхода к любовным отношениям. Одни считают их судьбой и ищут того самого (ту самую), единственного (единственную). Пресловутую вторую половинку, которая идеально им подойдет и сделает их счастливыми. Они верят в *Большую Любовь*. Другие уверены, что любовь растет и развивается в течение всей жизни, поэтому ищут любовные отношения в надежде выстроить их так,

* Пер. С. Степанова.

как хочется только им. Они верят в *малую любовь*. Безнадежные романтики, разумеется, принадлежат к первой группе, гипerrациональные умники — ко второй. Но если исключить из общей массы жаждущих любви эту горстку отчаянных экстремалов, все мы, тем не менее, так или иначе колеблемся (а то и разрываемся) между этими двумя полюсами — и можем воспринимать этот двойственный, противоречивый опыт как проклятие. Или как дар. Тогда мы либо воспринимаем любовь как проект, от которого лучше держаться подальше, поскольку из-за своей противоречивости он обречен на оглушительный провал, либо говорим жизни «да» — во всей ее непредсказуемой полноте — и с головой ныряем в любовный водоворот. Я предлагаю вам жить малой любовью. Потому что лишь тогда у Большой Любви тоже появляется шанс.

Самый дорогостоящий проект Немецкого научно-исследовательского общества* — исследование Pairfam-Studie, в котором участвуют более 3400 пар. Вот один из ключевых результатов: подавляющее большинство людей по-прежнему либо состоят в отношениях, либо стремятся к ним. Нет никакого нового «поколения, неспособного строить отношения». Но еще более примечательным мне кажется другой вывод, хотя звучит он совершенно буднично: каждые отношения уникальны и развиваются по собственным законам.

Разве это не очевидно? Да, но теперь у нас есть и научное подтверждение этой очевидности. Каждой паре придется прокладывать собственную тропу через заросли люб-

* Немецкое научно-исследовательское общество (нем. Deutsche Forschungsgemeinschaft, или DFG) — центральная организация по финансированию научных исследований в Германии, действующая с 1920 года. Осуществляет поддержку исследовательских проектов в университетах и научных институтах на конкурсной основе. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*

ви. Эта фраза, которую приписывают то Юнгу, то Джозефу Кэмпбеллу, — об индивидах, но справедлива она и для пар: «Если путь впереди ясен, ты, скорее всего, идешь чужим путем». Или, если совсем уж начистоту, ложным путем. В этом и заключается искусство: мы не идем проторенными тропами поодиночке, а вместе пробираемся сквозь джунгли чувств.

Я предлагаю вам не стремиться к определенности, а учиться жить с неопределенностью. Не искать решения, а принимать неразрешимое. Не пытаться понять, чтобы потом поступить правильно, а осознать, что само по себе понимание — уже правильный поступок. Не требовать от себя безошибочности, а исправлять ошибки. Не добиваться безупречности, а чинить то, что сломалось. Не гнаться за ожиданиями, а прощаться с ними, примиряясь с потерей. Звучит слишком мрачно?

А должно звучать обнадеживающе. Ведь мы не можем приказать любви появиться. Но если мы подготовим для нее почву, она сможет прорасти.

Телевидение и интернет обрушивают на нас постоянный поток новых открытий и исследований. Советы по отношениям и откровения о любви — чуть ли не самые популярные темы. И вот вы снова держите в руках такую книгу. Пожалуйста, не пытайтесь загонять себя в какие бы то ни было рамки. Откройтесь тому, что переживаете. Тому, что встречается на вашем пути. Если вы сможете так же отнестись и к этой книге, то и она, и ее автор будут вам чрезвычайно признательны.

В любви и любовных отношениях есть только одна непреложная истина. Она гласит: в любви и любовных отношениях нет никаких непреложных истин. Это касается всех пар. В тот момент, когда мы настолько полно постигнем любовь и страсть, что научимся все делать правильно, любовь и страсть, вероятно, навсегда исчезнут из нашей жизни.

Мы реагируем не на окружающий мир, а на то, как мы его воспринимаем. То, какое представление об отношениях у нас сложилось в целом, определяет, как мы видим и понимаем наши собственные любовные отношения. А это, в свою очередь, определяет, как мы эти отношения строим. Мы, люди, существа культурные. Нас сформировало то, что оставили нам предки. А история не дала нам строгих, упорядоченных представлений о любви, не говоря уже о любовных отношениях. Мы всерьез пытаемся с одним и тем же человеком жить свободной сексуальной жизнью (XX век), разделять романтические чувства (XVIII век), функционировать как экономическая ячейка общества (XII век), быть педагогически грамотными родителями (XX век), любить друг друга до гроба (V век до н. э.), быть равноправными партнерами (XX век) и, возможно, экспериментировать (XXI век). Мы не сами это придумали — это глубоко въелось в нашу психику. Задача для всех одна, но каждой паре приходится самостоятельно искать свой путь в этом лабиринте.

Возможно, сейчас лучшее время в истории для любовных отношений. Мы свободны от принуждения, вольны самостоятельно выбирать образ жизни, вольны пробовать то одно, то другое, прежде чем принять решение. Мы равноправны. Ни церковь, ни власти, ни общество не вмешиваются в наши дела. Мы сексуально раскрепощены, свободны от ханжеской морали и страха забеременеть. Мы просвещенные люди и хорошо знаем себя, в материальном плане живем почти беззаботно, нас окружают помощники и советчики, в нашем распоряжении бесконечный поток информации.

Но, возможно, этой свободы даже слишком много: ведь наши запросы, не знающие границ, всегда растут быстрее, чем мы успеваем их удовлетворить. Свобода, как известно, — это осознанная необходимость. И этому нам еще предстоит научиться в любви.

Антропогенное изменение климата, истощение природных ресурсов Земли, разрушение самих основ нашей жизни показывают, насколько мы оторвались от реальности. Мы больше не вписываемся в окружающую среду, не живем в гармонии с миром. Мы пытаемся подстроить Землю под себя — и рискуем тем самым уничтожить человечество. Если наши аппетиты превосходят то, что готова дать нам планета, мы вовсе не венец эволюции. Мы — ошибка природы. И это касается в том числе наших любовных отношений — нашей эмоциональной среды обитания. К ним тоже нужно менять подход. Учиться любить *ответственно и осознанно*. Как остановить стремление к бесконечному росту на планете, если поддерживать безумную гонку за счастьем в любовных отношениях? Мне кажется, устойчивое развитие могло бы начинаться уже на супружеском ложе.

В психологических экспериментах, где испытуемым предлагалось оптимизировать некую ситуацию, они лишь добавляли к ней что-то еще — и тем самым только сильнее все усложняли и запутывали. Наилучшая стратегия обычно состоит в другом: что-то убрать. Что-то лишнее. «Меньше» значит «лучше». К любви это тоже относится. Меньше ожиданий. Меньше деления на «правильное» и «неправильное». Меньше целей. Меньше притязаний. Меньше мифов о большой любви. Больше малой любви. Любовные отношения нельзя оптимизировать.

Не нам решать, как потечет река жизни. Когда мы вступаем в любовную связь, две реки сливаются в единый поток — еще более непредсказуемый и неуправляемый. Но мы можем научиться вместе плыть по течению, лавируя между порогами и водоворотами наших отношений. Поэтому среди героев этой книги вы не найдете счастливых пар. И не найдете в ней рецептов, как стать такой парой. К счастью нельзя прийти намеренно. Счастье — то, что мы находим на обочине нашего жизненного пути, между де-

лом. В литературе по психологии отношений пары обычно делят на счастливые и несчастливые. Это лишь укрепляет иллюзию, будто за каждой дверью живут сплошь счастливые влюбленные, а страдаем в трясине «парной жизни» только мы — я и партнер. Удручающая мысль. Она лишь распаляет желание непременно узнать, в чем же другие *настолько* лучше нас, что́ они делают правильное.

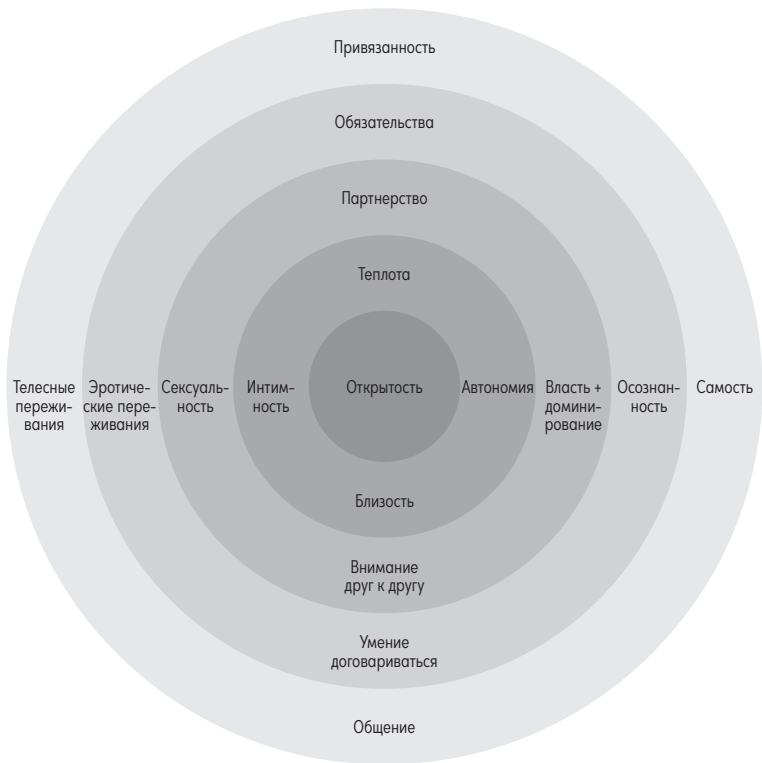
Похоже, мои клиентки часто надеются, что мне известен секрет счастливых отношений. С легкой ехидцей они спрашивают: «Но уж в ваших-то отношениях таких ссор наверняка не бывает?» А может быть, в глубине души они надеются, что я так же беспомощно барахтаюсь в своих отношениях, как и они сами. Что ж, эту надежду я точно могу оправдать. Хотя моя жена утверждает, что наши отношения заметно улучшились после того, как я прошел обучение парной терапии и повысил квалификацию в этой области.

И, кстати, мы вместе ходили к семейному психологу. Это даже в чем-то нас сблизило — очень уж чопорным показался он нам обоим. Ну что же, пути друг к другу бывают разные.

В кабинете семейного психотерапевта происходят тайные, скрытые от посторонних глаз процессы. Иногда я сижу в своем розовом кожаном кресле и чувствую, что готов сдаться. В глубине души хочу воскликнуть: «Да бросьте вы это, разойдитесь уже и живите каждый своей жизнью! Вы годами бьетесь головой о бетонную стену. Довольствуйтесь тем, что есть, или расставайтесь». Они измучены. Я измучен. Но я продолжаю сидеть и искать верную интонацию для следующего вопроса, стараюсь точнее понять, что они переживают, как себя чувствуют. Проверяю, кажется ли им, что я их действительно понимаю. Я продолжаю работать. И именно это отличает хорошие пары: они не сдаются.

На мой взгляд, суть отношений можно описать довольно просто. Вступая в любовную связь, мы ищем привязан-

ности. Для этого мы общаемся друг с другом и в первую очередь говорим о своих чувствах и телесных ощущениях. И нам необходимы хорошие отношения *с собой*, чтобы построить гармоничные отношения с другим человеком и раз за разом открываться ему навстречу. Так мы получаем пять ключевых тем этой книги: Привязанность, Коммуникация, Тело, Самость и Уязвимость. На схеме ниже представлен обзор этих базовых областей и связанных с ними вопросов.



Но есть еще один важный момент, о котором нельзя забывать: *мы не разумные существа*. Мы можем быть разумными, мыслить логично, четко анализировать, но в первую

очередь мы — существа эмоциональные. И в любовных отношениях мы чувствуем это особенно остро. Наши эмоции раскрашивают нашу жизнь, нам нравится любить. Но именно они делают любовные отношения такими сложными.

Я пишу о том, что за годы моей практики и моих собственных любовных приключений выкристаллизовалось для меня как самые существенные аспекты отношений. О том, что, на мой взгляд, необходимо и полезно для отношений. О том, что дает нам две важные возможности: понимать и действовать. Понимание помогает поразмыслить о себе и своих отношениях, взглянуть на них по-новому. Это может нас успокоить, сделать терпимее, свободнее, открыть новые возможности. А там, где мы можем действовать, у нас есть шанс влиять на наши любовные отношения. Укреплять их, упрочнять, менять. Вы заметите, что в этой книге некоторые темы и мысли всплывают в разных контекстах. Так и должно быть. Ведь любовные отношения невероятно сложны. И чем больше карт у нас есть, чтобы в них ориентироваться, тем меньше риск заблудиться. Хотя поначалу может показаться, что все как раз наоборот, и вы, возможно, почувствуете некоторую оторопь.

Доверьтесь своему бессознательному. Оно само отфильтрует то, что сейчас важно именно для вас. Жизнь полна противоречий. И сейчас вы как раз держите в руках одно из них. Я полностью согласен со специалистом в области психологии развития Эдвардом Троником: книги с практическими полезными советами скорее усиливают стремление к совершенству, порождают страхи и мешают внутреннему росту. Совместная проработка сложных ситуаций в отношениях — пока вы не почувствуете, что партнер вас слышит и принимает, — куда больше способствует здоровью и благополучию, чем водопады советов и рекомендаций.

По правде говоря, я и сам не думаю, что могу советовать какой-то паре, что ей делать. Как семейный психоте-

рапевт я не даю советов на своих сеансах. Так что и здесь не буду. Зато могу дать импульс к размышлению. Помочь понять и осознать. Вдохновить попробовать что-то новое. Если я воспринимаю себя как проводника, то не имею права указывать вам, куда должен вести ваш путь. Но поскольку я неплохо ориентируюсь на местности, могу вам сказать, куда лучше не соваться. Какая тропа, скорее всего, ведет в никуда, а где, на мой взгляд, тупик. Дать ответ на вопрос, не ходите ли вы случайно по кругу. Поэтому в некоторых главах вы, возможно, надеетесь найти универсальный рецепт, как все делать правильно. Но вместо этого узнаете, на чем пары обычно терпят крах и на что стоит обращать внимание, чтобы сохранить шансы на успех.

Откуда я беру то, о чем пишу? Я уже более 40 лет работаю психотерапевтом и 30 лет — семейным психологом. У меня были прекрасные учителя, наставники и супервизоры. Говоря о парной терапии, я хотел бы упомянуть только Розмари Вельтер-Эндерлин и Сью Джонсон. Последние 10 лет я раз в две недели вел колонку, отталкиваясь сначала от собственного опыта как практикующего специалиста, а затем — от вопросов читателей. Это снова и снова побуждало меня размышлять о любви и жизни в паре, облекать свой опыт в слова, читать книги по этой теме — в надежде узнать больше, нащупать то, что от меня ускользает. Коллеги по супервизии и интервизии, а также участники семинаров, которые я вел, не раз одаривали меня важными прозрениями и озарениями. Ведь когда ты в роли преподавателя, то, как правило, учишься даже больше, чем когда ты слушатель.

Конечно, больше всего озарений мне подарили мои клиенты — все те, кто обращался ко мне самостоятельно или вместе с партнерами и позволял мне приобщиться к их проблемам в отношениях. Я благодарен им за возможность с ними работать.

И все же самый ценный опыт я, пожалуй, получил в собственных отношениях — с моей женой, с которой мы вместе вот уже 40 лет (немыслимая цифра, если подумать). Опыт, который пришел не через умозрительное понимание, а через страх, слезы и приступы ярости (поначалу), через смех, близость и глубокую связь. Мы ссорились и ранили друг друга. Мирились и снова любили. В наших любовных отношениях мне пришлось учиться, даже если не хотелось, — ведь моя жена не только умна и упряма, она еще и психотерапевт, специалист по парной терапии. Мы вместе учились жить малой любовью. И я благодарен ей за то, что она есть и что она снова и снова ищет вместе со мной наш общий путь.

Конечно, я стою на плечах предшественников. Но, как известно, на плечах стоять неудобно. Я предпочитаю опираться. На мысли Сью Джонсон, которая заложила фундамент эмоционально-фокусированной парной психотерапии, по-новому осмыслив теорию привязанности. На исследования и идеи Джона Готтмана, открывшего много ценного в сфере отношений. А в последнее время — на нейробиолога Лизу Фельдман Барретт и уже упомянутого Эда Троника. В них обоих я особенно ценю скромность перед лицом сложной противоречивости человеческой жизни и нашей ограниченной способности ее понимать.

Мы не одиноки в этом мире. Почти каждый живет в любовных отношениях. Этот опыт осмысливается, изучается, копится в кабинетах семейных психотерапевтов. Существует знание, которое может помочь нам понять себя в наших отношениях. Если благодаря этой книге вы лучше поймете свои отношения, значит, она выполнила свое предназначение.

Все пары, о которых здесь рассказывается, — реальные, но я изменил детали так, чтобы они были неузнаваемы и остались анонимными. Некоторые примеры представля-

ют собой собирательные образы, составленные из бесед с разными парами, — они призваны прояснить типичные закономерности и сценарии. Чтобы избежать громоздких гендерно-нейтральных конструкций, я попеременно использую то мужской, то женский род. Надеюсь, это сделает текст удобным для всех читателей.

Любовь большая и малая

Наш рай — в несовершенстве.

Уоллес Стивенс

Если вдуматься, это довольно дико: каждый день в мире невероятное количество талантливых людей трудится над созданием страха. Страх, который никогда не должен нас отпускать. Пока что о нем упоминают только поп-психологи и авторы деловой литературы: несмотря на то что страдает от него почти каждый, как психиатрический диагноз его не признают. Наши любовные отношения тоже не застрахованы от этого страха, простите за тавтологию. Но при этом кажется, что любовные отношения обладают неким противоядием от него. Однако, как и у всех лекарств, у этого противоядия есть побочные эффекты. В нашем случае один из этих эффектов фатальный: лекарство только все портит.

Что ж, добро пожаловать в мир любви XXI века! Этот мегастрех называется FOMO. FOMO расшифровывается как fear of missing out (в переводе с английского — «страх упустить что-то важное»). Наше общество потребления без конца создает что-то новое, и мы постоянно слышим один и тот же настоятельный призыв: ни в коем случае ничего не пропустите! Ничего — будь то антивозрастной крем, свежайший сериал, еще более компактный складной велосипед, самый роскошный пляжный отель или суперэффективный курс по достижению счастья за 21 день.

Одно и то же послание: если мы продолжим жить своей заурядной жизнью, вместо того чтобы взять от нее по максимуму, виноваты будем только мы сами. И это моментально усиливает давление, от которого мы и без того непомерно страдаем. Давление самооптимизации, которое сопровождает нас так же неотступно, как шум моря во время прогулки по пляжу. В нашем обществе, где царит дух соревновательности, перед каждым стоит задача стать «лучшей версией себя» (что бы это ни значило). Всегда стараться стать еще лучше — да что там, стать *лучшими*. В любовных отношениях проверенное противоядие от этого называется «Большая любовь». Она надежно избавляет от страха упустить что-то важное и снимает давление. У нас больше нет необходимости становиться лучше. Ведь Большая любовь — это самое прекрасное, что может с нами случиться: она автоматически превращает нас, влюбленных, в «лучшую версию себя».

Тот, кто нашел идеального партнера, реализуется там, где это действительно важно, — в любви. В конце концов, любовь и без того величайшее из всех чувств и, по сути, единственное, что по-настоящему имеет значение в жизни. Большая любовь — это завершающий штрих в логике хорошей жизни. Дом, машина (ну, это само собой), путешествия, яхта, бассейн... Что бы мы ни считали атрибутами хорошей жизни, без венца в виде Большой любви все это лишь утешительные призы. Нам нужна Большая любовь — лучше всего в варианте «Мы абсолютно счастливы друг с другом» (и чтобы непременно сиквел: «У нас лучшие дети на свете»). О том, как человек находит любовь всей своей жизни, сложены миллионы песен, но, насколько мне известно, нет ни одной, где кто-то с тем же пылом воспевал бы покупку долгожданной виллы в Тоскане.

Когда я просыпаюсь не в духе, потому что безжалостный телефон вырывает меня из сна, и сразу понимаю, что день предстоит по большей части паршивый и напряжен-

ный, моему «я» нужна подзарядка. И она лежит прямо рядом со мной. Моя любовь! Я так люблю этого человека. Чувство любви настолько потрясающее, оно дарит моей душе крылья... и вся прочая ерунда, даже предвкушение следующего отпуска, мне просто не нужна. Потому что счастье приходит мгновенно, в виде чувства.

И ведь так оно и есть на самом деле. С точки зрения эволюции в нас нет встроенной тяги к «Порше», зато есть целая система привязанности, отвечающая за любовь, близость и защищенность. Так что даже эксклюзивная модель, которую семья Порше собрала бы для нас вручную, единственная в своем роде, быстрее всех остальных «Порше» на свете, с сиденьями, обтянутыми кожей, на которой по полгода спали четверо самых привлекательных мужчин и женщин планеты (пока она не пропиталась их феромонами), — даже такая машина никогда не сделала бы нас такими довольными и счастливыми, как ощущение того, что рядом, просыпаясь, ты видишь лучшую девушку или лучшего парня на свете. Ведь так оно и есть.

Большая любовь — это джекпот в лотерее отношений. Участвовать может каждый, причем бесплатно, и каждый день разыгрываются миллионы главных призов. Вроде бы это уже повод для скепсиса, но почему-то мы убеждены: даже для самой помятой кастрюли найдется идеальная крышка — и мы, именно мы, обязательно ее отыщем. Похоже, в глубине души мы до сих пор верим в платоновскую идею разделенных пополам людей, которые пытаются отыскать свою вторую половину.

Большая любовь кажется очень социальным и демократичным явлением. Она положена каждому, а не только богачам. Но личный джекпот лишь на первый взгляд избавляет нас от страхов. Ведь Большая любовь приходит с обещанием быть безусловной и вечной. Именно это и поможет нам ее узнать. Вечность и безусловность — вот гарантия того,

что это действительно Большая любовь. Но обещание пожизненной «гарантии» выглядит слишком нереалистично. Это разве что для швейцарских часов. Хотя они устроены гораздо менее сложно, чем любовь.

По сути, мы уже давно не верим ни в какую «гарантию». Мы же не идиоты. Мы знаем статистику разводов. Но, как это ни парадоксально, чем упрямее наш пессимизм в плане отношений ставит Большую любовь под сомнение, тем сильнее мы цепляемся за эту идею. По принципу: шансов нет, поэтому надо брать быка за рога! Мы вынуждены так поступать, чтобы любовь не ускользнула от нас окончательно. Чтобы подхлестнуть себя. Чтобы мы решились на этот шаг — связать себя узами. Мы же не хотим облажаться в самом важном решении своей жизни и застрять во второсортных любовных отношениях! Может, нам и придется мириться с малолитражкой или двушкой на окраине, потому что мы не в силах в одиночку изменить несправедливое общественное устройство, в котором живем. Но в любви решение принимаем только мы сами.

Большая любовь — это романтический акт сопротивления и одновременно последняя надежда наконец найти того, кто нас не разочарует. Вера в Большую любовь — это, по сути, единственная гарантия, которая у нас есть, чтобы решиться на большое приключение под названием «любовные отношения». Куда реалистичнее была бы ограниченная по времени гарантия на период бурных чувств и сомнений в их безусловности. Но это все равно что вынуть баланс из швейцарских часов. Наши предки оставили позади браки по принуждению и по расчету — и завещали нам романтическую, страстную любовь. Большую любовь. Это одна из главных задач нашей жизни, если не самая главная. Это наш любовный миф, культурный нарратив, определяющий наши любовные отношения. Он определяет то, как мы живем любовью.

Тень Большой любви

*Но мы, пожалуй, первое в истории общество,
где людей вынуждают быть несчастными
из-за того, что они несчастливы.*

ПАСКАЛЬ БРЮКНЕР

С утопическим обещанием Большой любви мы могли бы жить вполне комфортно. В конце концов, тот, кто верит в реальность, обречен в ней жить (не помню, кто сказал). Но, увы, большая любовь подрывает саму себя. Сегодня мы расстаемся с партнерами не потому, что больше не можем друг друга выносить. Мы расстаемся все чаще потому, что уже не чувствуем Большой любви. Согласно одному исследованию, среди всех разводящихся пар не менее четверти тех, кого вполне устраивают их отношения¹. Стоит «пожизненной гарантии» истечь через полгода, и мы уже сомневаемся, так ли хотим связывать жизнь с этим человеком: такое ощущение, будто новый партнер принес нам в подарок гарантию пожизненного несчастья.

Но мы расстаемся не из-за того, что несчастны в текущих отношениях, — мы расстаемся, потому что надеемся: а вдруг в следующих отношениях мы будем счастливее? Будучи самооптимизаторами, мы смотрим предельно критично не только на себя и свою «жизненную эффективность», но и на своих партнеров. И, разумеется, замечаем, чего им недостает.

И тут идея Большой любви подсказывает нам: то, что мы сейчас переживаем, — явно не то, что мы на самом деле ищем. И мы продолжаем поиски, встречая все более идеальных, более совершенных (как нам кажется), более подходящих нам людей. Но разница, которую мы ощущаем, — на самом деле не разница в качестве, а лишь разли-

ца в осведомленности: своего партнера мы просто слишком хорошо знаем, он уже не вписывается в образ Большой любви. А на незнакомцев мы можем проецировать что угодно — фантазия еще легко затмевает реальность.

Почему бы нам наконец не признать, что влюбленность — это безумный кайф, который рано или поздно проходит? А потом приходят доверие, привыкание и скука, но мы все равно остаемся вместе, ведь обратное обойдется слишком дорого — эмоционально, а порой и материально. Или, может быть, мы просто боимся перемен, упрямы или подозреваем, что через два года новые отношения приведут нас в ту же точку, где мы сейчас. Может быть, мы просто не хотим признавать, что завалили «итоговый экзамен по Большой любви»? И теперь таращимся на нее, как подданные на своего правителя в сказке Андерсена про голого короля? Вы, конечно, помните: они нахваливали его роскошный наряд, хотя он, разумеется, был в чем мать родила. И все потому, что мошенники распустили слух: тот, кто не видит королевского наряда, глуп и не годится для службы.

Большая любовь нам необходима. Ведь она успокаивает то, что мы на самом деле успокоить не можем: наше маниакальное стремление не упустить ничего, что могло бы сделать нас хоть чуточку счастливее, и нашу глубочайшую потребность в привязанности, которая нужна нам, как нужны вода и хлеб. Без идеи Большой любви, покоящейся на мифе об уникальности, нам не удалось бы даже мысленно соединить две наши противоречивые жажды — жажду грандиозной самореализации и жажду стабильной привязанности. Ведь привязанность означает зависимость. А зависимость — это не самореализация. И вот, чтобы не сойти с ума, мы изобретаем большую любовь всей нашей жизни: находим человека, который подходит нам настолько, что мы тут же чувствуем себя... самореализовавшимися.

Идея Большой любви меняет реальность. Но, конечно, не воплощается в жизнь. Один-единственный человек неспособен утолить всю нашу экзистенциальную жажду. И все-таки мы пускаемся на поиски партнера, который станет для нас всем на свете. И если повезет, мы, быть может, действительно найдем любовь всей своей жизни. Она станет любовью до гроба, если мы не поддадимся иллюзии, что в повседневной жизни отношения не должны знать «периодов засухи», и позволим страсти время от времени угасать. Иными словами, если мы сумеем попрощаться с Большой любовью, чтобы ее сохранить.

Я придерживался и до сих пор придерживаюсь такого взгляда. Но постепенно я прихожу к выводу, что идея Большой любви приносит больше вреда, чем пользы. И что нам нужно от нее отказаться, чтобы открыться совершенно иным возможностям — например, открытым отношениям. Или осознать, что любовная связь может подарить нам много хорошего и без Большой любви.

Изменившийся мир, в котором мы живем благодаря цифровым медиа, делает переосмысление еще более необходимым. Новые медиа дают нам несоизмеримо больше возможностей, чем прежде, легко рвать отношения, снова и снова заводить новые. И именно идея Большой любви подталкивает нас к тому, чтобы использовать эту возможность, — ведь из-за нее мы постоянно пребываем в поисках «святого Грааля» любовных отношений. Он то и дело маячит перед нами, а потом снова растворяется, стоит нам какое-то время подержать его в руках. Мы рискуем превратиться в потребителей любви. Единственный выход — пересмотреть наши взгляды. Освободиться от идеи Большой любви в ее нынешней форме. Путь к устраивающим нас любовным отношениям начинается с правильного мышления. Нам нужно представление о другой любви. Назовем ее *малой любовью*.

Большую любовь мы мыслим безграничной — вопреки всему, что мы знаем об ограниченности «больших чувств», проверяемых на прочность в многолетних отношениях. Точно так же мы (я имею в виду общество в целом) верили в безграничный рост, не желая признавать ограниченность ресурсов нашей планеты. Экономика должна постоянно расти; в отношениях мы должны постоянно любить. Уже давно раздаются голоса, указывающие на пределы роста. Но только климатическая катастрофа ясно показала нам: чтобы выжить, нужна Зеленая революция, нужно распрощаться с идеей бесконечного роста.

Наша катастрофа в сфере любви проявляется в неослабевающем интересе к ее возможностям и границам. Пары хотят знать, как лучше всего любить. В сети огромным интересом пользуются любовные блоги, журналы ежедневно берут интервью у новых экспертов, ученые тщательно изучают обезьян — наших ближайших родственников, мы сканируем собственный мозг или ищем ответы в мудрости коренных народов. Психология, биология, эволюционные исследования — где он, спасительный компас, который поможет нам больше не блуждать в запутанных лабиринтах любви? Стрелка компаса бешено вращается, и нигде нет ни намека, где же, черт возьми, находится «любовный северный полюс».

Но отсутствие ответа — тоже ответ. Значит, мы задаем неправильный вопрос. Мы терпим поражение, цепляясь за романтическую идею Большой любви, — точно так же, как мы терпим поражение, цепляясь за идею бесконечной эксплуатации Земли и ее ресурсов. Пока мы ищем только те решения, которые не ставят под сомнение наше право и дальше опустошать моря и выдыхать в атмосферу немислимые объемы CO₂. Значит, прощание с романтической Большой любовью — это тоже своего рода «защита климата», устойчивое мышление.

Ведь как мы научимся мыслить экологично, ориентируясь на бережное отношение к ресурсам (устойчиво-долгосрочно-системно), если в самой сердцевине своей личной жизни — в любовных отношениях — мы по-прежнему настаиваем на безграничности, продолжая безудержно эксплуатировать «ресурсы» романтической любви? Сможем ли мы наконец включить голову и признать добровольное ограничение разумным и необходимым для нашего выживания на планете Земля, если в своей интимной жизни будем упорно отстаивать свое безусловное право на безграничное вечное счастье?

История романтической страсти

Любовь — порождение истории. В каждой культуре она следовала и следует существующим брачным нормам. В любовных чувствах биология и культура, генетически заложенное и социально обусловленное неразрывно переплетены. В свете прогресса нейронауки больше нет смысла жестко противопоставлять унаследованное и приобретенное. Наша тоска по романтическим и страстным отношениям «до гроба» возникла в ходе истории. Мы — наследники идеи, которую ощущаем каждой клеткой тела. И пока мы не подвергнем эту идею сомнению, нам придется ежедневно расхлебывать то, что заварили наши предки.

Наши представления о любви определяют то, как мы любим. Большая любовь — часть романтического дискурса. Это идеализированная форма любви и счастья. Роковая, непреодолимая, словно на нас действуют высшие силы, в которые мы больше нигде не верим так наивно, как в пространстве между детскими пеленками, супружеской кроватью и посудомоечной машиной. Мы переживаем любовь как нечто предначертанное судьбой, как то, чему с восторгом отдаемся.

Это решение принимаем не мы. Мы соглашаемся с романтической моделью любви как с культурной нормой, которая определяла наши интимные отношения последние 200 лет. Говоря о романтике, мы часто вспоминаем средневековых миннезингеров, но они лишь томно воспевали своих дам, не помышляя о реальных отношениях с обожествляемыми девицами. Наша идея романтической и страстной «вечной» любви зародилась в XVIII веке — во времена больших интеллектуальных перемен. Романтизм стал эмоциональной реакцией на раннее Просвещение с его акцентом на индивидуальности, разуме и равенстве: многим все это казалось чересчур рассудочным и холодным. Теперь на первый план вышли индивидуальное счастье и личный выбор, что сказало и на браке, и на любви. Веками браки заключались в основном по политическим или экономическим соображениям, но теперь началась история брака, основанного на любви. И если раньше даже великие мыслители, такие как Монтень, полагали, будто тот, кто любит собственную жену, настолько глуп, что его больше никто не сможет полюбить, — то теперь мы трудимся *над* браком, а не только в браке.

До этого эротическая страсть существовала лишь в литературе. Сравнительно недавно — по историческим меркам — возникла общепринятая идея, что для законного брака нужно влюбиться. Начала формироваться модель романтического брака. Секс переосмыслили и привязали к любви, а любовь — к браку. С тех пор брак заключают только по любви, а рождение детей становится венцом романтической страсти. Любовное чувство выходит на первый план. Оно мыслится как постоянное и направленное лишь на одного человека. Любовь рождается из магии встречи и становится индивидуальным обещанием счастья для двоих. Она уже не одностороннее чувство, а взаимное.

С промышленной революцией начинается поляризация полов, и люди все чаще ищут в романтической люб-

ви тот смысл и ту стабильность, которые утратили во всем остальном. Чем больше размывались моральные заповеди любви, тем быстрее любовь становилась главным способом что-то чувствовать. И тем сильнее в романтическом опыте акцентировалась страсть. 1950-е стали апогеем модели брака, где женщина — лишь домохозяйка. А с 1960-х началась новая драматичная трансформация, позволившая женщинам постепенно освобождаться от зависимости и эксплуатации, которым они подвергались тысячелетиями. Происходила революция (и не только сексуальная), выдвинувшая на первый план самопознание и личностный рост, поставившая под сомнение господствующие нормы.

А поскольку из-за этого больше не осталось четких критериев правильного и неправильного, хорошего и плохого, ориентирами стали собственное «я» и его чувства. Правильным действием теперь считалось то, что представляло самый захватывающий вызов или дарило самые приятные ощущения. Самовыражение пришло на смену авторитетам, «быть хорошим» сменилось на «хорошо себя чувствовать». «Под мостовой — пляж!»*

Перед лицом ускорения жизни, отхода от религии, глобализации, стремительных технологических перемен, исчезновения ритуалов и все уменьшающегося числа нуклеарных семей мы сегодня ищем опору в наших эксклюзивных любовных отношениях. «Счастливая любовь становится важным якорем в непредсказуемом мире», — отмечает исследователь отношений Гай Боденманн. Но «счастливая любовь» — уже часть концепции Большой любви.

* «Под мостовой — пляж!» (нем. *Unter dem Pflaster liegt der Strand*) — лозунг немецких левых активистов 1970-х, восходящий к протестам 1968 года во Франции. Метафорически соединяет гедонизм и политическую борьбу, намекая на песок под булыжниками мостовой (камни часто использовались как оружие в уличных боях).

Историк Стефани Кунц, автор книги «И в горе, и в радости: Брак как история любви», пишет, что за последние 30 лет отношения между женщинами и мужчинами, наши любовные отношения изменились сильнее, чем за предшествующие 3000 лет. Это наш шанс. Кунц пишет: «Наша сегодняшняя задача — отринуть романтизированные представления прошлого, из-за которых мы чувствуем себя виноватыми, ведь наш брак не как в телесериале»². Лишь распрощавшись с Большой любовью, мы откроем путь для новых способов воспринимать, мыслить и чувствовать. Мы поняли: чтобы жить в многолетних отношениях, нужно оставить романтический миф. Правда, пока мы лишь общипываем листья с романтического мифа, чтобы он не затенял всю нашу жизнь, но не подпиливаем ствол Большой любви.

И все же время пришло. Нам нужна «революция красок», чтобы распрощаться с упрямыми розовыми мечтами о безграничном любовном счастье. Экологический поворот в нашем понимании отношений: прочь от химеры Большой любви — к любви малой.

Большая любовь

*Любовь — это грубое преувеличение различия
между одним человеком и всеми остальными.*

Джордж Бернард Шоу

В сущности, любовь призвана восполнить все, в чем нам отказывает остальная жизнь. Деньги не приносят счастья. Работа не приносит счастья. Но Большая любовь — она-то и дарит счастье! Большая любовь существует как иллюзия вне пределов реальности. О да, конечно, мы ее переживаем. Нас потрясают чувства, которые в нас просыпаются.

Большая любовь — это убежденность в том, что мы наконец обрели пристанище. Состояние, в котором мы и впрямь хотим вернуться назад и воссоединиться с тем маленьким раем, который был подарен нам в детстве. Там, если повезло, мы познали Большую любовь. Наши родители были всецело с нами и для нас. Они исполняли наши желания, но оберегали нас от осознания того, какие мы надоедливые и требовательные.

Эти отношения не были основаны на взаимности. Родители заботились о нас, а мы о них — нет. (Пусть даже существуют бессознательные процессы, в которых дети берут на себя ответственность за счастье родителей.) Так или иначе, это иллюзорная форма любви, и мы неосознанно ожидаем, что вновь обретем ее с нашими партнерами. Большая любовь грандиозна, а значит, нарциссична. Она отменяет всякую боль. А если ей не суждено осуществиться, значит, что-то не так с людьми, которые пытаются ее прожить. Сама же она остается превыше всяких сомнений.

Ее идеи стали для нас самоочевидными. Ее язык нас больше не удивляет. С этой точки зрения любить — значит «отдаться целиком», «вложиться полностью», «открыться безоговорочно», «любить всем сердцем». А можно на полтона потише? Чуть менее абсолютно, чуть более по-человечески, не столь требовательно, не столь тотально. Тот, кто сомневается, тот выбывает — согласно истине Большой любви.

В Большой любви действует закон «все или ничего». Речь о совершенном единении — а оно в основе своей глубоко нарциссично. Ведь партнер оценивается по тому, насколько он служит *моему* стремлению к счастью, которое я мерю тем, счастлив ли я сам. Только тогда союз имеет смысл, только тогда другой — часть моей самореализации.

В Большой любви мы живем так, как принято в обществе потребления. Мы покупаем сапоги, которые нравятся

нам больше всего и которые можем себе позволить (или даже не можем). Когда дело касается любимых, все то же самое. Мы согласны лишь на самое-самое лучшее. И фатальным образом это совпадает с тем, что мы испытываем в момент неистовой влюбленности. У нас возникает ощущение, что никто другой в мире никогда еще не переживал столь ошеломляюще сильной любви. (Это чистая правда, но только потому, что мир, в котором мы живем, — всего лишь наш маленький мир.)

С Большой любовью связано много нереалистичного вздора. Согласно неписаному кодексу большой любви, любовь всегда должна быть истинной и искренней. Моя партнерша должна любить меня целиком и полностью. Она должна принимать и любить мои недостатки, угадывать мои желания и исполнять их. Ссоры — дурной знак, несовместимость обременительна, отношения должны длиться вечно... да и вообще любые хорошие отношения — это нескончаемый роман. В партнерстве нам приходится решать множество задач, но Большая любовь ведет себя при этом как суровая богатая тетушка, в доме которой мы, надеясь на наследство, вынуждены постоянно притворяться, будто мы тоже за реставрацию монархии.

Там, где нам нужно постоянно приспосабливаться к переменам, Большая любовь противопоставляет этому заповедь о вечной страсти. Там, где нам нужно уравнивать близость и дистанцию по отношению друг к другу, Большая любовь требует слияния душ. Там, где нас формируют наш собственный опыт и история нашей семьи, она требует, чтобы существовало лишь «мы» — наша пара. Там, где нам необходимы другие близкие друзья или увлечения, она требует, чтобы мы удовлетворяли все потребности друг друга. Там, где мы запинаемся, заикаемся и не можем подыскать верные слова, она требует безмолвного понимания. Там, где нам нужно научиться различать партнерство

и страстные чувства, она требует неразборчивого влечения друг к другу. В непрестанной изменчивости наших ощущений она требует неизменности чувства...

Большая любовь — чудовище, фальшивый гуру. Ведь мы боготворим ее и сомневаемся в ней — одновременно. Это сказывается и на том, как мы воспринимаем другие пары. С одной стороны, мы не одобряем, когда партнеры не выглядят единым целым, и упрекаем их в том, что они не расстанутся лишь из страха. С другой — когда они и впрямь неразлучны, словно одно сердце, одна душа, мы подозреваем, что это лишь игра на публику. В конце концов, не может же быть, чтобы им удалось то, что в реальности недостижимо.

Большая любовь бесконечно ищет доказательства своей правоты. Ученые предоставляют исследования и результаты, семейные терапевты — рецепты и инструкции. Массаж шеи дает больше близости, чем обсуждение проблем? Значит, за дело! Как, сегодня еще не делали массаж? Неудивительно, что и с близостью как-то не заладилось. Большая любовь невосприимчива к собственным противоречиям и всегда находит новые причины, почему люди терпят в ней крах. Речь неизменно о том, чтобы все проблемы растворились в блаженстве.

Мы, адепты большой любви, подобны людям, которые верили, что Земля плоская. Они думали, что рано или поздно доберутся до края света, если пройдут достаточно далеко. Но на ложных предпосылках не построишь верных действий. Только страдания и сомнения. Кто верит, что может вскипятить воду, просто помешивая ее, будет вечно вопрошать себя: достаточно ли быстро я мешаю, достаточно ли долго, той ли ложкой? И точно так же мы неустанно спрашиваем себя: любит ли она меня? Люблю ли я ее на самом деле? Это и впрямь любовь? Вопросы, от которых наша психика идет трещинами. Мы уже научились не путать влюб-

ленность с любовью. Но еще не усвоили, что наша большая романтическая любовь куда ближе к влюбленности, нежели к любви. И что нам нужно отличать одно от другого.

Малая любовь

МАРТА (умоляюще). Истина и иллюзия,
ДЖОРДЖ. Ведь не знаешь, какая между ними
разница.

ДЖОРДЖ. Да, но мы должны жить так, как
будто знаем*.

ЭДВАРД ОЛБИ.

Кто боится Вирджинии Вулф

Малая любовь причиняет боль. Она приносит в нашу жизнь зависимость, разочарование, ревность и страх потери. Она будит все наши страхи. Боль и страдания — часть ее, а не повод звонить адвокату по разводам или погружаться в пучину раздумий. В малой любви мы знаем: любовные отношения без разочарований и разбитых сердец — все равно что дивная картина без единой тени. Без теней в ней не будет глубины. Малая любовь — это не столько судьба, сколько возможность.

Известный журналист Малкольм Гладуэлл как-то задался вопросом: что же в действительности приносит успех? И ответ был таков: оказаться в нужное время в нужном месте. Или же: иметь талант и заниматься больше, чем другие талантливые люди. Похоже, одни лишь занятия редко ведут к успеху в отношениях. У каждого из нас есть несчастные приятели, которые так и застряли на стадии «тренировки»

* Пер. Н. Волжиной.