

/sub

Любовь:
сделай сам

Как мы стали
менеджерами
своих чувств

Полина
Аронсон

УДК 316.47
ББК 60.561.5
А79

Аронсон, Полина Яковлевна.

А79

Любовь: сделай сам. Как мы стали менеджерами своих чувств /
Полина Аронсон. — М.: Individuum, Эксмо, 2025. — 192 с. — (/sub).

ISBN 978-5-6044581-1-2

Когда речь заходит о любви, нас часто подводят слова. Но что мы вообще можем сказать о ней? «Любовь: сделай сам» — сборник эссе социолога и публициста Полины Аронсон, посвященный тому, как сегодня конструируются наши представления о романтических чувствах. Когда и почему «любовников» заменили «партнеры»? От чего зависит способность найти общий язык в разговоре об эмоциях и желаниях? Как коронавирус повлияет на отношения между людьми? И как забота о близких может помочь проложить «третий путь» между патриархальной семьей и атомизированным обществом?

ББК 60.561.5
УДК 316.47

 **individuum /sub**

© Полина Аронсон, 2025

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021, 2025

ISBN 978-5-6044581-1-2

Individuum®

Оглавление

Предисловие	9
Часть 1. Как «любовь» стала «отношениями»	
Высокие ставки эмоционального капитализма	21
Эмоциональный социализм: свобода любить по-сумасшедшему	37
На зоне комфорта	53
К чему нам сантименты	67
Часть 2. Как любви перестал быть нужен Другой	
Была без радости любовь — разлука будет без печали	83
Долго и счастливо сама с собой	95
Куда исчезли (со)прикосновения	107
Часть 3. Как пишутся рецепты «правильных» чувств	
Алиса, что такое любовь?	125
Как Tinder стал новым инструментом патриархата	138
Атлант отправляется на рыбалку	149
Заключение	161
Благодарности	171
Литература	173

Вопреки всем трудностям моей истории, вопреки неудобствам, сомнениям, разочарованиям, вопреки побуждениям со всем покончить, я не перестаю внутренне утверждать любовь как ценность. Я выслушиваю все аргументы, используемые самыми разными системами, дабы разоблачить, ограничить, зачеркнуть, короче — принизить любовь, но продолжаю упорствовать: «Отлично знаю, но всё же...» Недооценку любви я связываю с обскурантистской моралью, с несуразным реализмом, против которых водружаю реальность ценности: противопоставляю всему, что в любви «неприглядно», утверждение того, что в ней непреходяще...

Ролан Барт. «Фрагменты речи влюбленного»

*Как странно то, что затеваю я:
Подобие любви создать из жажды..*

БГ. «Орел, Телец и Лев»

Предисловие*

*Еще никогда мы не были свободнее.
Еще никогда мы не были бессильнее.*
Зигмунт Бауман

Все, что нужно знать о том, как устроены отношения, я поняла одним июльским днем, стоя на платформе берлинской подземки (станция Naturkundemuseum, линия U6). Со стены слева (направление Alt-Tegel) на меня смотрела реклама приложения Fiverr – платформы, соединяющей фрилансеров с потенциальными заказчиками. На плакате Fiverr были изображены две женщины, стоящие спиной друг к другу и вперившие вопросительный и вдохновенный взгляд куда-то в будущее – каждая в свою сторону. «Ей нужна SMM-стратегия и SEO» – утверждала подпись в районе подбородка одной. «Она разработает идеальное решение в течение суток», – гласила надпись возле другой. На стене справа (направление Alt-Mariendorf), строго напротив

* Фрагменты этой главы были опубликованы в выпуске журнала *Forbes Life* за сентябрь 2019 года. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/383637-rynok-svobodnoy-lyubvi-kak-ekonomika-vliyaet-na-otnosheniya-otnosheniya-na>. — Здесь и далее, если не указано иное, примечания автора.

плаката Fiverr, радостно хохотала реклама Tinder. Девушка, тонущая в мыльных пузырях и блестках, сообщала: «Single does what single wants» — одинок и делаю что хочу.

Два этих плаката — рассказ о жизни немалой части сегодняшнего городского населения в Берлине, Москве или Тель-Авиве, доведенный при этом до гротеска. С 9.00 до 18.00 мы сидим в коворкинге и пишем код (или статьи про любовь, пресс-релизы для фестивалей и сценарии к детским праздникам) или, если повезло чуть больше и удалось к тому же устроиться на работу по контракту, то мы *пингуем в слаке сотрудников на аутсорсе*. Кофе мы делаем сами, но обед нам приносит «Яндекс.Еда». А вечером, закрыв окна всех рабочих мессенджеров, мы отправляемся на убере на свидания, организованные алгоритмами Tinder, Grindr или Bumble. И наше рабочее, и наше свободное время (включая время, проведенное в постели с кем-то) подчинены одной и той же логике: быть в нужное время в нужном месте с нужным продуктом. И кто не успел, тот опоздал.

Эта книга о том, почему любовь в XXI веке, казалось бы, такая свободная по сравнению с другими эпохами, на самом деле подчинена жестким правилам, законам и нормам. Мы поговорим о том, как изменился сам язык наших чувств (от «любви» — к «отношениям»), как идея личностного роста стала важнее идеи романтического переживания и как сфера чувственного сделалась полем деятельности разных экспертов — от психотерапевтов до разработчиков алгоритмов дейтинговых приложений. Эта книга — не пособие по самопомощи, вы не найдете в ней советов и рекомендаций, как стать счастливее в любви. Наоборот, многое в ее содержании может даже вас огорчить — но это неизбежно. Социология, по меткому выражению Пьера Бурдьё, — это «боевое

искусство». Ее задача — не подсластить жизнь, а напомнить читателю, что «моральный смысл нашего существования состоит не в погоне за счастьем, а в приумножении знания и в стремлении к справедливости», — пишут Эдгар Кабанас и Ева Иллуз¹.

Материал, на основе которого написана эта книга, можно разделить на три части.

Первая — это исследования социологов эмоций, философов и психологов, анализирующих эмоциональные культуры в западных обществах. В том числе Уильяма Редди², Евы Иллуз³, Лори Эссиг⁴, Эрика Кляйненберга⁵ и других.

Часть вторая — это работы российских ученых, которые заняты трансформацией эмоций и интимности в обществах постсоциалистических: Анны Темкиной и Елены Здравомысловой⁶, Марины Травковой⁷, Мишель Ривкин-Фиш⁸, Анны Шадринной⁹, Катерины Лишковой...¹⁰ В этой книге я ссылаюсь не только на публикации этих авторов, но и на интервью, которые я провела с ними для этой книги.

И, наконец, третья часть — это материал, собранный и проанализированный мной и моими коллегами Владиславом Земенковым и Юлей Лернер. Сюда относятся блоги и дискуссии в соцсетях, публикации поп-психологов, а также ряд социологических интервью, посвященных интимным отношениям и эмоциям — так называемым романтическим биографиям, которые мы собрали в марте 2020 года в одном из российских городов-миллионников.

«Всё на свете — про секс, и только секс — про власть», — утверждает расхожая мудрость, и с ней сложно не согласиться. К ней можно добавить не менее затертое высказывание

феминистки Кэрол Ханиш о том, что «личное — это всегда политическое». При этом для интимной причастности к той или иной политико-экономической формации совершенно необязательно подпирать подломившуюся ножку кровати «Капиталом» Маркса. Достаточно того, что каждый из нас проживает свою жизнь (трудовую, творческую, семейную, сексуальную), ориентируясь при этом на ту или иную рациональность: то есть на представления о том, что работает, а что — нет; что одобряемо, а что — не очень; что приносит успех, а что ведет к поражению. И эту рациональность невозможно оставить за порогом спальни.

Рациональность, на которую мы ориентируемся сегодня (и которая нашла такое удачное воплощение в рекламе Tinder и Fiverr), — это так называемая экономика события (gig economy), движущая сила неолиберализма. На этом месте следует сделать отступление и определиться с понятиями: под термином «неолиберализм» скрывается такое множество явлений, что использовать его, не дав конкретной дефиниции, — значит подвергнуть опасности точность и правдивость самого высказывания. В этой книге понятие «неолиберализм» используется в том смысле, в котором его определили социологи Эдгар Кабанас и Ева Иллуз:

Неолиберализм следует рассматривать как нечто гораздо большее и фундаментальное, чем теория политико-экономических практик. <...> Напротив, неолиберализм необходимо понимать как новую стадию капитализма, для которой характерны ничем не сдерживаемое распространение экономической логики на все культурные слои; растущий запрос на научно-технические критерии для

управления социальной и политической сферой; возвращение акцента на утилитарные принципы выбора, эффективности и максимизации выгоды; экспоненциальный рост рисков в сфере занятости, экономическая нестабильность, высокая рыночная конкуренция, децентрализация организационных процессов; увеличивающаяся коммодификация символической и нематериальной сферы, включая идентичности, чувства и стили жизни; и, наконец, консолидация терапевтического этоса, который ставит во главу угла эмоциональное здоровье и самореализацию в рамках социального прогресса и институционального устройства. Но самое главное: неолиберализм следует понимать как индивидуалистическую социальную философию, которая сосредоточена главным образом на отдельной личности и чье понимание человеческой природы основано <...> на представлении о том, что «мы все являемся независимыми, автономными акторами, пересекающимися на рынке, теми, кто строит общество в процессе создания своей собственной судьбы»¹¹. В этом отношении неолиберализм нужно понимать <...> в перспективе его этических и моральных императивов, согласно которым все индивиды являются (и должны быть) свободными, стратегически мыслящими, ответственными и автономными субъектами, способными управлять своим эмоциональным состоянием по своей воле, реализовывать свои интересы и преследовать то, что считается главной целью их существования: достижение личного счастья¹².

Любовь с точки зрения неолиберальной рациональности – это тоже проект, который можно и нужно непрерывно оптимизировать – с тем чтобы она приносила максимум удовольствия. Название этой книги родилось из разговора с тридцатилетним Павлом, одним из участников наших интервью. «Любовь – это проект DIY: Do It Yourself, – говорит он. – Это целый фронт, на котором нужно потрудиться. И она становится только круче от того, что она хендмейд. Если все это можно было бы визуализировать, то, наверно, так: я вижу витрину магазина DIY, где лежит красное сердечко в виде конструктора. Сделай свою любовь сам!»

У императива «Сделай сам» есть громадный освободительный потенциал – и именно за это мы ценим эпоху, в которую мы живем. Быть свободными от давления родительского авторитета, религиозных догм, мнения княгини Марьи Алексевны – это большое счастье. Феминизм, движение за гражданские права, улучшение социальной политики в развитых странах позволили, наконец, многим людям жить так, как им хочется, и собирать свою судьбу, как «конструктор», а не существовать по готовой схеме. Сделай сам: выбирай кого хочешь да и делай с ним/ней все, что дозволено Уголовным кодексом и не выходит за рамки взаимного согласия. Но все не так просто.

Неолиберальная рациональность выводит из возможности свободы необходимость производительности. «Самодельная» любовь должна не просто полностью соответствовать нашим ожиданиям, но и приносить тот самый максимум удовлетворения.

«Как получить от любви по максимуму?» – именно этот вопрос следует из принципа «Сделай сам». В поисках ответа на него пишутся тысячи пособий по самопомощи. На нем

строятся сюжеты реалити-шоу. Именно он приводит нас на кушетку к психоаналитику или в кабинет семейного консультанта. О нем мы размышляем бессонными ночами. Мы ждем, что любовь можно заставить «работать», — если мы сами, конечно, будем непрерывно работать над ней. То, что любовь и есть работа, мы уже усвоили — и вот, закатав рукава, мы учим «языки любви», выполняем «правила успешных людей» и не забываем «обнимать партнера как минимум один раз в день».

Стремление получить от любви по максимуму — одна из важнейших черт конца XX — начала XXI века. Дело в том, что в развитых странах любовь во многом заменила собой другие значимые опыты и переживания, а брак постепенно начал перенимать на себя функции важных социальных структур и форм взаимодействия: расширенной семьи, дружбы с песочницы, коллегиальных сетей, соседских тусовок и религиозных сообществ. Еще в 1995 году немецкие социологи Ульрих Бек и Элизабет Бек-Герншейм — состоящие, между прочим, в браке — писали:

Любовь превозносят потому, что она стала убежищем в холодном мире наших богатых, обезличенных, нестабильных обществ, лишенных традиций и подверженных самым разным рискам. <...> Нагруженная самыми разнородными ожиданиями и полная самых разнообразных разочарований, любовь стала центром, вокруг которого сегодня вращается жизнь, освобожденная от традиций¹³.

Но, вопреки ожиданиям, «выжать из любви по максимуму» получается плохо — и это связано с самой постановкой задачи. Начнем с того, что идея что-то «выжать» основана

на интенциональности: предполагается, что мы действуем осознанно, с целью, очевидной и понятной нам самим. Стремление добиться «максимума» следует чисто экономической логике не только непрекращающегося, но одновременно измеримого роста. Но обе этих идеи противоречат нашему представлению о любви как о чем-то случайном и непредсказуемом, вызывающем прилив с трудом объяснимых чувств. Поэтому неудивительно, что всякий раз, когда мы пытаемся что-то «получить», это что-то выскальзывает у нас из рук, не говоря уж о том, чтобы выжать из него по «максимуму». А когда что-то «выжать» все же удастся, то это что-то не ощущается как «любовь».

Когда все ставки сделаны на эмоциональное удовлетворение, цена отношений и связанные с ними риски становятся невероятно высоки. При этом стабильность отношений уже никак не гарантирована социальными институтами. Действительно, даже либеральная эпоха 1990-х больше не может сегодня служить нормативным образцом для отношений. Это видно на примере «Секса в большом городе» — сериала, на котором выросло как минимум два постсоветских поколения. «Секс в большом городе» — это продукт капитализма производительного, а не событийного. Если первый основан на идее продолжительного контракта, то второй — на идее сменяющих друг друга проектов. Водруженные на лабутены и оттюнингованные мелированием Кэрри Брэдшоу и ее подруги — это образцовый пролетариат любви: они работают над отношениями до кровавого пота — с тем же рвением и с тем же представлением о линейности прогресса, с которым они трудились в адвокатских конторах и галереях современного искусства. Но мечта Кэрри об одном, постоянном Mr. Right сегодня выглядит наивным атавизмом. Героини

сегодняшних сериалов («Дрянь», 2016–2019; «Любовь», 2016; «Мастер не на все руки», 2015) – это, по меткому выражению социолога Анны Шадринной¹⁴, уже не сексуальный пролетариат, а прекариат: возможные потери всегда превышают вероятную прибыль, прогресса нет, но есть спорадический и крайне неустойчивый успех. Неудивительно, что любовь, секс и отношения в глазах миллениалов все больше связаны именно с рисками, а не с удовольствием. Движение #MeToo поставило важный, но часто трудно разрешимый вопрос о границах насилия и согласия; экономика лайков в Tinder и инстаграме* создает новые формы неравенства (где узкая прослойка хороших или хорошо работающих над своим обликом доминирует над массой середнячков); императив отличать секс от привязанности создает страх перед возникновением этой привязанности и, соответственно, зависимости от партнера. Сегодня чисто физиологический риск «залететь» сменился эмоциональным риском «залипнуть» – так же, как опасность непосредственной бедности сменилась угрозой кредитной зависимости.

«Если мы готовы согласиться с тем, что культ неограниченной свободы нередко приводит к разрушительным последствиям в экономике, вызывая, например, значительные социальные неравенства, то мы обязаны как минимум задать себе вопрос, к чему приводит этот культ в сфере эмоционального и сексуального. Критический анализ свободы выбора, состоявшейся в одной сфере человеческой жизни,

* Упомянутые здесь и далее Facebook и Instagram принадлежат корпорации Meta, которая запрещена и признана экстремистской организацией в Российской Федерации.

должен быть предпринят и во всех остальных», — пишет Ева Иллуз¹⁵. Эта книга — один из вариантов ответа на поставленный так вопрос.

Часть 1

Как «любовь» стала «отношениями»