

Да, случаются иногда озарения, в которых всё за момент становится понятно между двумя.

Но намного чаще случаются обыкновенные человеческие истории, в которых сближение — это долгий и бережный процесс, где никого не надо ставить на пьедестал, равно как и никого не надо назначать на роль своего придворного поставщика счастья.

Если есть одно одиночество, желающее кого-то выпустить в свою хрупкую капсулу, то быстрее всего в неё попадёт другое одиночество... то, что не ломится, не пытается присвоить, не жаждет завоевать, а неспешно идёт навстречу, идёт во взаимность...

## Уроки Помощи и поддержки

Рассчитывать на человека, находясь с ним в близости, не означает переложить на него все свои страхи с проблемами или обременить односторонними долгами и ожиданиями...

Рассчитывать — значит прежде всего знать, что эта близость существует, и вы не с двух отдельных материков изредка общаетесь и соприкасаетесь, утоляя скуку и удовлетворяя физиологию.

Вы есть друг у друга. У вас есть свой мир. И вы друг в друга включены на уровне тонкого понимания и глубокого честного диалога, продолжающегося в любых обстоятельствах и конфликтах.

Именно включённость образует ту историю совместности, в которой совершенно естественным

становится разделением всего, что выпадает на долю каждого человека.

И хорошего, и плохого, и непонятного, и неприятного, и непредвиденного... без строгого учёта, кто сколько.

Кто сколько смог.

Иногда, в моменты бессилия, выходит, что и ни сколько, но это именно бессилие, а не отлынивание, равнодушие или талант только взять.

Рассчитывать на близкого человека — самое естественное, что может быть на свете.

И я имею в виду не привязывающую искусственно гарантию на то, чего ещё нет или вдруг уже не стало.

Это гарантия на правду, на договорённости и даже на честный уход, который честен ровно до тех пор, пока тебя не предали перед уходом.

Мне случается слышать, что всё это слишком идеалистично, а значит, ни к чему.

Но вот какое дело: по моим долгим наблюдениям, именно те, кто очень громко любят говорить о том, как никто никому ничего не должен, и ещё лучше умеют оправдывать себя перед людьми, которые на них рассчитывали, но оказались обманутыми, — больше всего страдают и больше всего негодуют, попав в точно те же обстоятельства, в которых только что, как в кипятке, искупали своих близких...

Так, стало быть, есть к чему?

Стало быть, есть потребность не получать ножей в спину? Есть потребность не оказываться один на один со своей болью, когда фактически ты не один?

Есть потребность понимать, что поделены не только права, но и неизбежные в обыкновенной жизни обязанности? Есть потребность знать, что существует тот, к кому ты можешь прислониться даже тогда, когда все двери для тебя закрыты?

Да, есть.

Есть, потому что это тоже самое естественное для любого человека.

Можно, конечно, обойтись и без близости. Можно ни на кого не рассчитывать и не умереть от этого. Можно не выстраивать ни с кем ничего честного и стабильного.

Это исключительно личный выбор.

Нельзя только верить в то, что ты близок с кем-то, если не можешь рассчитывать на того, кто говорит, что близок с тобой.

## **Урок Объективной ценности**

Объективная ценность человека красива. Субъективная, но признанная другим — честна.

Первая — обоснованна и может быть доказана. Вторая не нуждается ни в обоснованиях, ни в доказательствах.

Первой можно просто восхищаться, не нуждаясь в человеке. Вторая образует конкретную потребность в нём.

У тех, кто это понял, отпадают вопросы про то, кто и что в ком-то нашёл и почему кому-то очень достойному предпочли того, кто проигрывает ему по всем статьям.

Близость держится на субъективной ценности.

Об объективно ценных: приближенных к идеалу, со строго конвенциональной красотой и безупречных со всех сторон, — как правило, мечтают психологически незрелые люди, выбор которых опирается не на личное восприятие человека и способность бережно сближаться с ним, а на одобрение окружающих.

Остальные не мечтают, они слушают себя и делают только свой выбор.

Незрелость же глуха к себе, тогда как зрелость глуха к тому, на что не может откликнуться...

Признанная ценность всегда проявлена. То есть человек, для которого ты ценен, не заставит тебя мучительно размышлять о том, так ли это, можешь ли ты на него рассчитывать и готов ли он войти с тобой в честный диалог.

Там же, где в репертуаре многоходовые игры, проверенные манипуляции и полная эмоциональная непрозрачность, речь скорее идёт про попытку искусственно поддерживать видимость лишённых ценности отношений за временным неимением иных.

Возможно, это и вправду несправедливо для кого-то... Особенно для тех, кто искренне верит, будто любовь выбирает лучших, а не принятых сердцем, душой и телом, и так же искренне не понимает, почему вот их — таких хороших, успешных, красивых, полезных, романтических, готовых ежесекундно заслуживать чужие чувства, не выбрали.

*Реальность  
заключительная*

---

**ВОЗЬМИТЕ ТО,  
ЧТО ВАМ ПОДХОДИТ.  
И НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ,  
ЕСЛИ НЕ ПОДОШЛО.  
ОТЫЩЕТСЯ ДРУГОЕ**

*Откуда человеку заранее знать, что он будет делать? Ничего нельзя знать заранее! Мне кажется, что буду, но почему я знаю? И спрашивать глупо, честное слово!*

**Дж. Д. Сэлинджер.  
«Над пропастью во ржи»**

*Я не мало прожил, что вы... было б мало, если б я не знал, о чём жил. А я знаю.*

**Из монолога моего пациента в хосписе**

Каждый день я всматриваюсь в лица...

Мне это важно. Слушать не только голос, но и то, о чём говорят со мной живые черты лица: самого честного человеческого пространства, способного за секунду опровергнуть всё то, что рассказывает его носитель, упорно убеждая в этом не столько других, сколько себя самого.

Бабушка часто говорила, что на лице написана вся судьба, и я с каждым годом соглашаюсь всё больше и больше.

Я смотрю на изломы мимических морщин, понимая, какие реакции лидируют.

Заглядываю в глаза... даже не в тот первоначальный их посыл, который тоже умеет спасительно самообманываться и прятать всё, что обнажает беззащитную израненность, а много дальше, туда, где заложенное природой остро спорит с непрошенной реальностью.

Я улавливаю движение губ, которые сами порой складываются в готовность озвучить то, что не озвучено, потому что «прямой эфир» заполнен страхом разоблачения...

Так много напряжения. Так много боли. Так много бессилия. Так много стыда за свою данность, что отличается от агрессивно висящей в воздухе нарциссической исключительности, с которой нас призывают сейчас любить себя.

И так много одиночества. Того, что не зависит от количества людей вокруг.

Чем больше я смотрю в лица, тем меньше желания у меня играть в плохих и хороших, друзья мои...

И тем больше правды про разные человеческие истории. Разные обстоятельства. Разные возможности справиться или не справиться с чем-то. Разные опоры. Разные способности. Разные запасы любви и способы её проявления. Разный опыт. Разное восприятие. Разные причины поступить так, а не иначе.

Какие игры могут быть сопоставимы с этой правдой?

Какая польза от обид за то, что тебя не так любят, как ты хотел бы... не то в тебе видят... не так понимают?

Какой смысл затевать интриги с назначением врагов и сообщников, если во врагах окажется любовью, кто с тобой не согласен?

Каждый день я смотрю в человеческие лица. И в своё собственное в зеркале.

И главное, что нас всех объединяет, — это то, насколько мы прекрасны, если нам не надо защищаться друг от друга, не надо хронически оправдываться, не надо доказывать своё право на любовь и уважение...

Быть может, именно в это и стоит вкладываться?

В принятие непохожестей вместо насилия отторжением.

Книгой, которую вы прочли или просто случайно открыли, я не мечтала никого потрясти, удивить или открыть неведомое.

Я всего лишь бережно принесла сюда свои наблюдения за тем, что доступно каждому, но не каждым замечено, оценено и принято на веру.

Помните, ещё Фрейд сокрушался, что люди требуют иллюзий, без которых не могут жить?

Да, опираться на реальность не с первого взгляда может показаться возможным. Иногда и не со второго...

Но однажды, так или иначе, наступит момент, в который придётся признать, что любые раны,

полученные в реальности, исцеляются реальностью же.

Нереальность анестезирует, но не лечит. Обнадёживает, но не исполняет. Позволяет не видеть правду, но не защищает от неё.

И она манит будущим, последовательно обесценивая настоящее...

Вот здесь таится большая ловушка.

Я отыскала её однажды. Рассмотрела содержимое. И поняла, что не хочу попадать в неё.

Моё будущее больше не навредит мне.

У него не выйдет убедить меня в том, что я должна отдать ему все свои силы в обмен на рекламу достижения больших целей.

Оно не докажет мне, что моя настоящая жизнь начнётся именно в нём, а всё, что происходит сейчас, абсолютно не имеет значения.

Оно не соблазнит меня более красивой любовью, более верными друзьями, более успешной реализацией, и у него точно не выйдет обесценить всё, что есть у меня прямо сейчас: ни любовь, ни друзей, ни дело, над которым я кропотливо и бережно работаю день за днём.

У него это получалось когда-то...

Получалось настолько, что моя реальность довольно долго оставалась заброшенной пустыней, где мало что приживалось, потому что я без устали засаживала бескрайние поля мечты.

Мне хотелось войти в него победительницей. И это мелкое тщеславие я называла чрезвычайной целеустремлённостью и гордилась ею.

А потом случился горький год...

Год, в который я почти не бывала у мамы... почти не виделась с теми, кем дорожила... почти умерла душой, получив несколько могил, забравших навсегда часть моего всегда очень сильного света... почти разуверилась в жизни.

Но почему-то устояла...

В награду за устойчивость получила две истины. Простых и лежащих на поверхности, но мало востребованных в периоды всепоглощающей мечтательности.

Первая — будущего может и не быть.

Вторая — всё, что ты можешь для него сделать, находится в настоящем.

Если я тороплюсь в будущее в надежде на великую любовь, но не умею при этом ни отдать, ни принять даже частицы тепла, то я зря тороплюсь.

Если я верю, что завтра сказочно раскрою свой потенциал и ошеломлю мир своим талантом, но вера — это единственное, во что я вкладываюсь, то будущее позволит мне продолжить заниматься главным делом всей моей жизни — верить в себя.

Если я, как Скарлетт, буду убеждать себя, что пока я стремлюсь в счастливое будущее, то можно сбросить на время за борт кажущиеся ненужным балластом порядочность, доброту, сострадание, а потом вытащить обратно, чтобы красиво выглядеть на вершине, то, как и она, я, скорее всего, окажусь на последней ступеньке бесполезного замка и буду смотреть в спину тому, кому я ничего не принесла, кроме своей одержимости быть лучшей.