

Введение

Искусство быть рядом

Вообще-то я маркетолог. На коммуникацию и любовь смотрю довольно цинично. Вижу, как люди говорят одно, делают другое, думают третье — и при этом искренне удивляются, что у них не получается договориться.

Любовь в этом смысле — просто один из видов коммуникации между людьми. Один из форматов, в котором мы выбираем, удерживаем внимание, входим в контакт, выходим из него. Только в отличие от бизнеса здесь почему-то принято считать, что все сложится само. Хотя в бизнесе мы договариваемся и подписываем договоры.

И вот что интересно. Впервые за долгое время мы получили возможность жить в одиночестве и не страдать. У нас закрыты базовые потребности, есть работа, сервисы, друзья, развлечения. Да что уж там, даже сайты для случайных связей, которые при желании можно превратить в регулярные. Каждый из нас может выстроить жизнь, где не нужно никому ничего объяснять, ни под кого подстраиваться, ни с кем

делить пространство, время и внимание. Эта жизнь вполне может быть удобной.

При этом мы все равно почему-то хотим влюбиться. Мечтаем о любви. Девочки по-прежнему представляют себя в свадебных платьях, мальчики тоже что-то рисуют в своем воображении, просто реже признаются. И у меня возникает вопрос. Не «почему ее нет» и не «как ее найти», а зачем мы ищем любовь, если и без нее можно? Если она почти гарантированно усложнит нам жизнь? Ведь как только рядом появляется другой человек, приходится учитывать его ритм, привычки, реакции, уязвимость. Замечать, что вы больше не один. Это требует усилий. И здесь происходит еще одна штука.

Многие уверенно заявляют, что хотят отношений. Что им важно быть рядом с другим, заботиться, делиться переживаниями, строить общее настоящее и будущее. Но если посмотреть на то, как они живут, становится видно: между «хочу» и «умею» дистанция в пару стадионов. И хорошо, если эти стадионы хотя бы в соседних городах.

Мы говорим, что хотим близости, но не всегда умеем ее выдерживать. Не видим другого. Не замечаем, как он живет рядом, не выделяем на него время, не держим в голове его состояние. Проще говоря, не делаем того, из чего вообще-то и складывается связь.

С этим ощущением я и начала искать ответ на вопрос, что же такое любовь в современном мире победившего эгоизма, бесконечных приложений для знакомств и диалогов с чатом GPT. Логика подсказывала, что среди моих клиентов-психологов должен быть человек, который способен это объяснить. Я искала такого человека довольно долго. Разговаривала, брала интервью, задавала одни и те же вопросы, слушала, о чем они думают и как объясняют. И постепенно стало понятно: такого человека не существует.

Кто-то говорил про привязанность, кто-то — про границы, кто-то был уверен, что во всем виноваты травмы отвержения, кто-то утверждал, что никто никого не выбирает.

Эти ответы не противоречили друг другу напрямую, но и не складывались в единую схему. В какой-то момент стало ясно: искать один правильный ответ — тупиковая стратегия. И тогда возникла другая идея. Если нельзя собрать все в одну теорию, можно хотя бы наметить поле. Эта книга — попытка сделать именно это.

Здесь нет единой школы, общего метода или согласованной позиции. Здесь есть 27 эссе разных специалистов, которые по-разному отвечают на один и тот же вопрос: что такое любовь? У каждого из них свой опыт, свой язык, свои акценты. Кто-то работает

с людьми десятилетиями, кто-то только начинает практику. Кто-то опирается на одну терапевтическую традицию, кто-то на другую.

Именно поэтому их ответы не совпадают. В этом для меня и есть смысл данной книги. Она не ищет одного правильного ответа. Она показывает, что ответов много, и предлагает посмотреть на них со стороны.

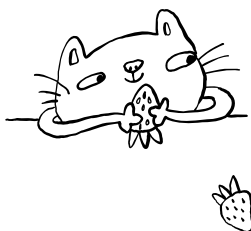
Так же устроена и вся серия. Она называется «Замуж. Деньги. Похудеть» — по трем идеям, которые нам всю жизнь продают как решение всех проблем. За этой книгой идут еще две: «Где мои деньги?» и «Кто украл мое тело?». Собраны они так же — много голосов, ни одного правильного ответа и личный вопрос, остающийся с вами лимонным послевкусием на губах.

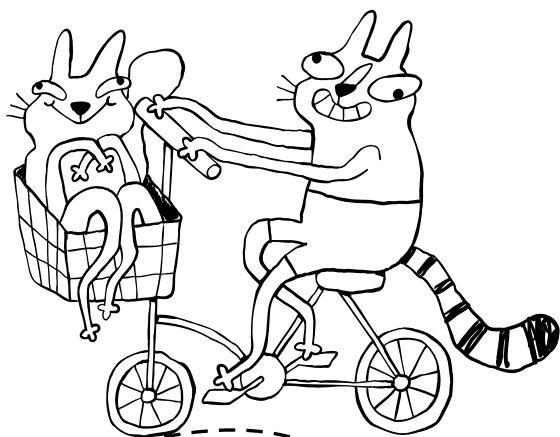
Эту книгу можно читать под настроение, с любой страницы или использовать как колоду метафорических карт. Но, возможно, единственное, что имеет смысл, — замечать, что происходит с вами. Где вы хотите близости, а где избегаете ее. Где готовы учить другого, а где живете так, как будто рядом никого нет.

Я предлагаю поговорить об этом.

Зачем вам любовь, если сегодня можно жить одному — и неплохо жить? Правильного ответа на этот вопрос нет. Ни у одного из тех, кто писал эту книгу.

Но есть одно забавное наблюдение. Все истории, которые вы прочтете дальше, начинаются в одной точке: мы учимся жить рядом с кем-то и видим, кто наш партнер на самом деле. Мы как будто вдруг замечаем, что рядом с нами отдельный человек с его расписанием, его странностями и его представлениями о том, как надо жить. Кажется, только в этот момент и появляется шанс на «мы». Хотя и не всегда срабатывает.





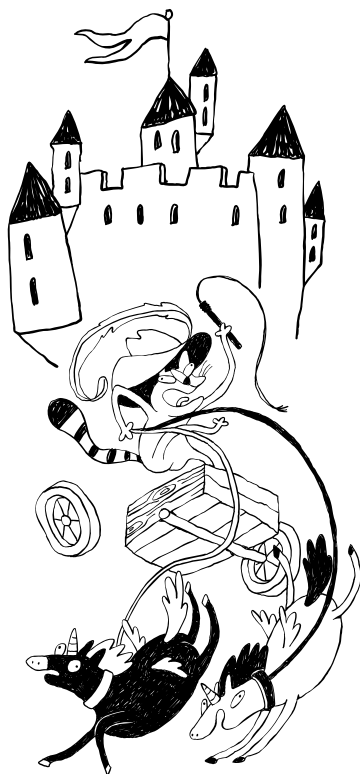
Выбирая друг друга

Как превратить
любовь из случайности
или спасения от одиночества
в осознанное решение

Глава 1

Город, который строишь ты

Александр Ройтман
клинический психолог,
40 лет практики, автор метода
провокативной групповой
терапии. Автор книг
«Они пришли ко мне...»,
«Кухня ехидного психолога»
и других



Вчера произошла очень тяжелая ситуация. Мы всей семьей повезли нашу кошку в ветеринарную клинику и там столкнулись с дилеммой: делать операцию или нет. Нам озвучили условия: три хирургических вмешательства, около полутора миллионов рублей и никаких гарантий, что кошка выживет. Вот такое реальное решение о судьбе живого существа, которое в нашей семье много лет занимало какое-то совершенно особенное место.

Я знаю, что подобные испытания часто разделяют близких. Смерть, болезнь, деньги — все это показывает, что происходит между вами на самом деле. Не всегда, конечно, но очень часто. Я всегда боялся, что, если случится что-то по-настоящему ужасное, семья может просто распасться. А вчера увидел, как все обстоит на деле.

Моя младшая дочь Мишель, ей тринадцать, плачет: «Для меня это первая смерть в жизни». Маша, моя жена, хотя ей самой совсем беспокойно, тянется ко мне и говорит: «Ты только не опускай руки, мы со всем справимся». Старший сын Давид предлагает: «Я могу взять на себя половину». Средний, Тима, отзывается: «Я пойду на работу». Оказалось, что этот вызов нас не разрывает, а наоборот, собирает. Не потому, что мы лучше других, и не потому, что у тех, у кого все рушится, меньше любви. Нет. Просто у нас это испытание проживается так: не врозь, а вместе.

И для меня каждый такой эпизод — подтверждение того, что между нами есть любовь. Чувство, в котором есть кровь, боль, а главное — реальность. И при этом оно не лишает шанса, а дает его. И чем труднее становится, тем больше в нем почему-то проявляется жизни. И для меня это бесконечно ценно.

Мы можем сказать детям правду: это дорого, это непростой выбор, мы не знаем, чем все закончится. И дети плачут, но не истерят, и в этот момент они

вообще не выглядят «детьми» — они кажутся взрослыми людьми, которые находятся с тобой в одной лодке. Мы все в одной команде. Понимаем, что у любого решения есть цена. И если эту цену платить, то всем вместе. Хотя, если честно, слово «команда» не совсем точное. Я его использую, но понимаю, что это больше, чем команда. Потому что команда — это все-таки про общую задачу, миссию, движение к какой-то цели. А семья — это не только и не столько миссия. Это прежде всего процесс.

Знаете, в еврейской традиции есть понятие «шолом байт» — «мир в доме», и это то состояние, в котором либо сосуществуют близкие, либо нет. Если оно отсутствует, никакая высокая миссия уже не спасает.

Этот процесс не возникает сам по себе. Он складывается из довольно простых, но не всегда приятных вещей. Например, из того, что ты разговариваешь с детьми на равных и не играешь в «я старший — я знаю». За несколько дней до этой ситуации мы с Мишель обсуждали смерть: и ее суть, и то, что ждет человека после нее. С Давидом, которому двадцать три, мы недавно говорили о деньгах, и он довольно жестко заметил, что, как ему кажется, мы поступаем неправильно. И да, в этот момент очень хочется его прервать и напомнить, кто здесь вообще зарабатывает. Но если так поступить, то вместо мыслящего сына рядом окажется декоративная фигура.

А еще это складывается из того, что у нас дома разрешено проявлять злость. «Пап, можно я скажу плохое?» — «Говори». — «Ты меня бесишь».

Или: «Папа, я тебя ненавижу». Я отвечаю: «А я тебя люблю». Он: «Я тебя все равно ненавижу». Проходит время, он возвращается: «Ну ладно, я все сделал. Пап, включи телевизор». Я говорю ему: «Но ты же меня ненавидишь». Он: «Ну ненавижу... но уже немножко и люблю». И все это для нас и есть тот самый процесс.

Это важный опыт — знать, что твою ненависть близкие способны выдержать. И именно с этого понимания очень часто начинается путь к любви. Потому что ты вдруг обнаруживаешь: они не разрушились и не исчезли оттого, что ты принес им свою ярость, отвержение и свое «ты меня бесишь». Более того, близкие не ломаются от этого: даже если связь в чем-то пошатнется, они все равно устоят. И если родители это выдерживают, то ребенок чувствует, что может опереться на них не только в гневе, но и в любви. Он может без страха доверить им свои чувства и ощутить, что связь надежна. Что она держится не на послушании, правильных словах или взаимном удобстве, а на чем-то гораздо более глубоком. И тогда семья действительно становится чем-то большим, нежели просто команда. Она превращается в место, где можно быть живым.