

Борис Корнев

Любовь в стиле  
«кайзер»

*Сборник заметок и эссе*

«Историческая иллюстрация»  
Санкт-Петербург  
2024

К67 **Корнев Б.Ф.** Любовь в стиле «кайдзен»: Сборник заметок и эссе. – СПб.: Историческая иллюстрация, 2024. – 56 с.

ISBN 978-5-89566-283-0

© Б.Ф. Корнев, текст, 2024

© «Историческая иллюстрация», 2024

# Предисловие

Принцип «кайдзен» в древней восточной философии и практик **и** всех аспектов жизни – это постоянное совершенствование и минимизация потерь.

Мы попытаемся проникнуть в суть целой череды явлений, зачастую называемых одним привычным словом «любовь». Хотя там и визг гормонов, и трепет Души, и пылающий Разум... А мы всё это, **п**остоянно меняющееся многообразие иногда торопимся зацементировать в «брак», забывая, что «брак» – это «предприятие», владение которым требует разных черт и оттенков характера личностей-партнёров, его создающих, а не наличие или отсутствие денег. Деньги – это уже инвестиции в ваше «предприятие». Их нужно искать в другом месте.

Нужно только не забывать, что не жизнь человеку даётся только один раз, а смерть. Живём же мы каждый день! И хорошо бы жить счастливо. Хотя бы не допуская тавтологии – брака в «браке».

Многообразие эмоций, называемых одним словом «Любовь» **п**ронизывает всё вокруг. Без них немисливо творчество, они в различных чувствах к женщине, в отношениях к матери, к отцу, к себе самому. Одна зовёт на подвиг, другая прощает, третья заставляет восхищаться личностью, четвёртая – любоваться произведением искусства и волшебными

*красками природы, вмещает в себя счастливые дни детства и юности...*

*Взгляните в зеркало, задумайтесь о своём прошлом. Попробуйте хотя бы на мгновение вновь испытать яркие порывы души, извивы желаний, содрогания совести... Вы почувствуете загадочное, изысканное наслаждение, увидите блеск в глазах, вас охватит приятное чувство упоения, радости, гордости... Это будет букет разных эмоций, но все они пропитаны ароматом нежного цветка, который распускается весной. Многие считают, что всё это и есть «любовь».*

*Не удалось? Значит, это не «любовь»! Просто свежесть некогда пылающего влечения уже успела поблекнуть под гнётом вездесущего разума, страсть и одержимость погасли... Кто-то скажет: «Любовь прошла». А, может, её и не было?! Со временем Душа заполнилась рассудительностью, благоразумием, расчётливостью, а с ними всегда является дьявольская свора: тоска, скука, мучительный поток невозполнимых утрат, развеянных мечтаний и давно остывших страстей. Всё очень сложно! Хорошо бы об этом побольше знать До, а не После! А мы с лёгкостью называем всё это одним привычным словом. Увы! Если бы только называли!*

# Срывая верёвку...

Психологическое эссе

«Семьи в Российской Федерации с матерями-одиночками составляют пять миллионов. С учётом полумиллиона семей с отцами-одиночками, полумиллиона детей-сирот и оставшихся без попечения родителей – это больше половины всех супружеских пар с детьми. Ещё пять миллионов пар вообще не имеют детей...»

(Из доклада уполномоченного РФ по правам ребёнка)

Однажды я написал книжку «Сказки для бизнесменов». Почему сказки? Потому что на их примере можно доходчивее объяснить проблемы кризиса в бизнесе. Уверен, не каждый ответит, кто носитель проблем в «Золушке»? Нужно ли помогать Тане, которая громко плачет, потому что уронила в речку мяч? Как быть с бычком, который «идёт, качается, сейчас он упадёт»? Позднее появилось известное в среде предпринимателей и менеджеров научно-популярное издание «Немедленно ждать» – моё психологическое эссе о том, кто и чем управляет в кри-

зисном проекте в условиях неопределённости, с меняющимися ожиданиями участников проекта и архитектурой их отношений.

Прошло почти десять лет. Последние год-два, так уж получилось, мне довелось заниматься почти тем же самым, только в другой среде – в отношениях между мужчиной и женщиной. Не в бизнесе, а чёрт знает в чём... В «любви». Хотя, если говорят о формировании отношений, это уже не любовь!

Здесь, в Перпиньяне, мои зимние вечера уходят на псевдо-психотерапию. Спросите: «Почему „псевдо“»? Потому что я не психотерапевт, а кризисник. Тем не менее, памятуя о былых кризисных проектах, то по ватс-апу, то по скайпу ко мне за советом тянутся молодые поэтессы и художницы. Они все из Питера. Но с недавнего времени кто где. Кто в Москве, кто в Париже, а кто и на берегу Тихого океана, хоть на нашем, хоть чужом, или тут рядом, в Барселоне. Вышли замуж и уехали. Но что-то не так. Что-то не очень чтобы очень, или просто, как они говорят, «брак несчастливый». Миленько! Будто счастье только в браке, или «предприятие», коим по своей сути является «брак», может быть несчастным. Вечные проблемы с мужьями, жёнами, невестами и женихами! Начитались романов, разных сказок и ищут свои «Алые паруса». Путают всё на свете: дружбу, влечение, симпатию, влюблённость, страсть... Даже не задумываются о том, что в браке, как и в бизнесе, вы «партнёры» с почти зарегистрированным «юридическим лицом» со всеми сопутствующими ему проблемами. А у них перед глазами литературные образы Карениной и Ростовской. Полагают, что любовь такая! Бедняжки! Как всё запущено! Сколько разочарований!

\* \* \*

*«Какой бы сильной ни была женщина,  
она ждёт мужчину сильнее себя.  
И не для того, чтобы он ограничивал её  
свободу, а для того, чтобы он дал ей  
право быть слабой»*

Э.-М. Ремарк

То, что мы все называем любовью, на самом деле чаще всего лишь страсть. Это слово – «страсть» – используют для обозначения высокой степени сексуального возбуждения в сочетании с общим эмоциональным влечением к партнёру. Но страсть, так же, как и влечение, – психические состояния с неосознанной или недостаточно осознанной потребностью человека. Эта потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в конкретное желание, намерение или мечту. Ещё страсть, как короткоживущее и преходящее чувство, иногда отождествляют с влюблённостью. Справедливости ради нужно отметить, что «сексуальное возбуждение» сложнее таких примитивных эмоций, как гнев, радость, печаль, удивление или отвращение. По своим субъективно переживаемым составляющим оно похоже на более сложные эмоции: гордость, стыд, вину и презрение. От сексуальной страсти прямая связь с проблемой стабильности или нестабильности отношений вообще. Наверное, поэтому часто слышишь каскад вопросов. Является ли эта «страсть» характерной только для ранней стадии пылкой романтической влюблённости, постепенно вытесняемой менее яркими, нежными взаимоотношениями? Может ли она стать основной причиной, которая удерживает пары вмес-

те? Возможно ли, чтобы сексуальная страсть, условие или даже гарант стабильности пары, являлась одновременно и потенциальным источником угрозы её существования? А, может, лучше, когда отношения спокойные, нестранные, как бы безопасные, что ли?

О различиях между нежной привязанностью при стабильных отношениях в супружестве и страстностью кратких любовных романов бурно спорили поэты и философы во все времена. Сразу отметим: страсть, как эмоция, может сопровождать некоторые пары на протяжении многих лет совместной жизни. Это возможно, если тонкое и глубокое чувство к другому человеку соединяется с ясным осознанием конечной тайны отдельности одного человека от другого.

Но вот весь сумбур из «сноса башки» и неконтролируемого влечения вдруг дополняет одна малюсенькая деталь. Эротическое желание постепенно перерастает в отношения с совершенно конкретной личностью, в которых бессознательная активация прошлого опыта и сознательные ожидания относительно будущей жизни пары сочетаются с формированием совместного идеала. Это уже «симпатия»! Она подразумевает некие соглашения и обязательства в области секса, эмоций, ценностей. Тут уже включается рассудок. Симпатия, как правило, возникает не на пустом месте. Это реакция на внешность, на поведение и черты характера другого человека. Её результатом становятся общие взгляды, интересы и ценности. Они даже выражаются симпатично и как-то социально окрашенно: в повышенном влечении и интересе к человеку, в доброжелательности, оказании внимания и помощи.

Оставим, однако, пока симпатию в покое. Там, где подключается рассудок, всё проще и понятнее. Чаще



мы имеем дело с другими эмоциями: страстью, влюблённостью и влечением. Что их объединяет? Все они кратковременны. Это раз! Не имеют ничего общего с рассудком. Это – два. Но есть ещё одно общее для них. Они рождаются из... эгоизма. Казалось бы, какой ужас! Откуда тут эгоизм? И почему тогда эти эмоции так нам нравятся и так живучи? Потому и нравятся, что они для себя любимого! Мы привыкли романтизировать свои собственные недостатки и выдавать желаемое за действительное. Рисуем свои милые пороки, будто в мемуарах, исключительно с изящной стороны, как бы по-новому осмысленные и вымученные. Согласитесь, рассказывать жизнь свою самому себе должно быть очень интересно. Смотришь, как на чужого, и забавно ловить мысли свои на попытках соврать, спрятать что-нибудь...

Показывают в кино и пишут не о «симпатии» и уж, конечно, не о «любви». Это понятие настолько интимно, настолько незаметно и долговременно, что не привлечёт ни массового читателя, ни зрителя. Если в детективе главное – погоня, то для показа «любви» нужна страсть. Чувства, имеющие шанс быть долгосрочными, неинтересны! В кино в сексуальных темах «любовь» и «нежность» полностью изолируются от каких-либо элементов эротики. Допускают лишь отдалённые намёки на них, и только в связи с идеализированными персонажами.

Неудивительно поэтому, что, говоря о своих чувствах, юные барышни, интуитивно ощущая диалектику яркой эмоции или вспоминая бодлеровский постулат о неизбежной двойственности «прекрасного», часто повторяют что-то подобное: «Мне казалось, любовь – это такое сложное и противоречивое чувство. С одной стороны романтическое, напол-

няющее, окрыляющее. С другой – надрывное и болезненное».

– Ещё немного, – подыгрываю я, – ещё чуть-чуть, и чудо произойдёт... Но «...по минутам осыпается ожидание невозможного...» (*Р.К. Лисиц*).

И вдруг – хлоп! – продолжает «парижанка», не обращая внимания на мою цитату из хорошей песни, – одна нотка в голосе, мгновение потухшего взгляда... И сердце разбито.

«Ох уж эти творческие особы!» – подумал я и добавил:

– И ведь всегда кто-то виноват! Один «недолюбил» и навязчив, как Каренина. Другой, как Вронский, «перелюбил», просто хочет работать и тяготеет притяжением близостью...

Даже в самой сильной страсти бывают минуты, когда человеку вдруг кажется, что он «больше не любит». Думая о своей некогда возлюбленной, он уже почти не испытывает удовольствия. Жизнь с ней для него утрачивает былой интерес. Самая печальная и унылая пустота сменяет состояние, хоть и тревожное, но когда-то приносящее новое, страстное и увлекательное. Всё! Кончилась любовь! «...И ветер дождём швырнул в заплаканное окно...» (*И. Сергеева*).

Конечно, ежедневное живое общение неминуемо порождает мощные скрепы. Блеск глаз, теплота и ласки рук... Это не может не вымывать всё лишнее и негативное. Более того, сама прерывность отношений порою может нести защитную функцию, помогающую устанавливать различную степень равновесия, стабилизирующую взаимоотношения и позволяющую партнёрам отыгрывать свой «сумасшедший мир».

Но вот общение, теплота и блеск глаз сами становятся каким-то потусторонним и тоже лишним. Как бы пара ни старалась смаковать созданную ими иллюзию тепла, – всё это уходит в небытие. Разочарования и обиды нарастают и цементируются, так что их трудно растворить моментами близости. Легче разрешить их отщеплением друг от друга различных переживаний, поддерживая душевный мир ценой фрагментации отношений. Постепенно вымывается потребность слышать другого. Незаметно появляющийся вокруг тебя непроницаемый кокон скоро начнёт отталкивать всех, кроме того, кто «взял на себя ответственность», кто «не радуется за чужой счёт», кто «хочет быть только с тобой» и не играет в виртуальное единение чувств, имитируя ячейку общества.

Он и она по-разному выносят прерывистость связей. Женщина обычно устанавливает строгую границу между старой «любовью» и новой. Мужчина, обладая большей способностью выносить разрыв между эмоцией и эротикой, напротив, может продолжать секс с женщиной, даже если его эмоциональная привязанность сосредоточена на ком-либо ещё.

Да, случается, что ушедший пытается вернуться, а не просто продлить привычное поведение. Так бывает, когда он чувствует, что потерял или забыл что-то очень важное и нужное. Он снова и снова мучительно вспоминает и навязчиво ищет встречи. Иногда находит. Но чаще приходится признать: что-то безвозвратно ушло. Больше не будет ежедневных разговоров по телефону часами напролёт ни о чём и обо всём на свете! Не получится окунуться друг в друга целиком и захлёбываться, вдыхая возбуждающий аромат тела... Как же больно врезаются в сердце

строки из стихотворения Аполлинера: «Срываю вереск, осень мертва. На земле, ты должна понять, мы не встретимся больше...!» Но сегодня это уже реальность. Возвращение к той странице жизни почти не вызывает эмоций. Она теперь не эта, а та. Не здесь, а где-то там. То, что было таким важным, чем ты дышала, что чувствовала, кем любовалась, что было твоим настоящим, вдруг стало прошлым. От этого становится холодно и неуютно. Ведь теперь в настоящем образовалась пустота...

Или свободное пространство?

Как легко порою мы забываем: «...великий секрет жизни: лечите душу ощущениями, а ощущения пусть врачует душа» (О. Уайльд). Произносим привычные слова: любовь, теплота, пустота и даже не отдаём себе отчёт в том, что каждое слово произнесённое – это вербализованное ощущение. Оно уже или бьёт, или исцеляет. От того, как мы чувствуем и понимаем, зависит наше общее состояние и настрой. Пустота – это когда чего-то нет, что-то ушло, убыло, растворилось. «Там над лесом чуть лучики дышат, / Израстая в прожилках заката. / И на судьбы неслышно ложится, / Пусть минутная – всё же утрата» (Е. Игнатьева). В какой-то миг своей жизни все люди ощущают утрату и чувствуют себя одинокими. В сущности человек одинок всегда. «Ведь жить – это непрестанно прощаться с тем, чем мы были, становясь тем, чем мы будем, – вечно чуждым нам будущим» (О. Пас). Так опустошение или освобождение? Освобождение места для чего-то нового, когда появляется ещё одна возможность, потом другая?

Не сдержаться! Хочется продолжить строки про «утрату»: ...но с утра мы забудем про это, про утрату,

про землю, про лес, мы проснёмся с лучами рассвета... и почувствуем влагу с небес. Прописная истина – после осени пройдёт время, и обязательно наступит весна! Расцветут новые ветки вереска... Эту встречу с аполлинеровским «запахом Времени» мы всегда ждём. И она обязательно состоится! Нужна только сушая малость: уметь ждать и «Увидеть мир в одной песчинке / И Космос весь – в лесной травинке! / Вместить в ладони бесконечность / И в миге мимолётном – вечность!» (У. Блейк). Да, когда что-то кончается в жизни, будь то плохое или хорошее, остаётся пустота. Но «пустота, оставшаяся после „плохого“, заполняется сама собой. Пустоту же после „хорошего“ можно заполнить, только отыскав что-то лучшее...» (Э. Хемингуэй). Сначала спросим себя: «А может, это и не любовь была вовсе?» Есть же влюблённость, страсть, влечение, симпатия, дружба, семья, брак, наконец. Целая свора всяких понятий! Как понять или почувствовать? Как раскрыть тайну «пылающего Разума»? Ничего невозможного! Всё, что не любовь, можно объяснить и определить. Весь вопрос в том, что это было на самом деле? «Плохое» или «хорошее»?

Запомнили всю свору понятий? Ну-ка! Которое из них плохое?

Когда вы хотите, чтобы вас ласкали и возбуждали, – это страсть. Если ждёте, чтобы о вас всячески заботились, делали вам подарки, обеспечивали вас, – это инфантилизм. Хотите, чтобы вас неистово любили, жить без вас не могли, разделяли с вами всё свое время и отвели остальное на второй план? Это эгоизм. Когда вы хотите срочно родить ребёнка от конкретного человека – это биология...

Кстати, жить так, как вы хотите, – не эгоизм. Эгоизм – это когда другие должны думать и жить так, как вы этого желаете. Здесь не всё так очевидно! Ведь это своё, родное, его сразу не распознаешь! Даже «если вы что-то сделали для близкого человека, но при этом вам не нравится его реакция. Кажется, что он невнимателен или неблагодарен, значит, вы это сделали для себя» (Э.-М. Ремарк).

Нет! Это не про «любовь». Это про другое. Похоже, что это про «источник самообмана, который выражается в „конфликтной игре“ „зеркальных отражений“» (Ж.-П. Сартр). Хорошо сказано! Ёмко. Действительно, всё в этом мире устроено по принципу зеркала. Наше окружение является нашим отражением. С помощью других людей вы можете понять, что есть в вас самих. Если вы недовольны окружением, своей работой – вы недовольны, прежде всего, самим собой. Люди просто отражают наше представление о себе. Что во мне, то и вовне! Наш внутренний мир взаимосвязан с внутренними мирами других людей. И если вы окружены добрыми, светлыми, любящими людьми, значит, вы сам такой же. Работайте над собой – и мир вокруг изменится! А любимый человек – это тот, ради которого вы готовы пройти все трудности и изменяться к лучшему. Тот, кого вы примете полностью, со всеми его недостатками.

Любовь проста и естественна, приземляет прочно и прямоком в реальность. А ещё она деятельно прикладная, так как не замкнута на себе, а предназначена «для». И к тому же она заботлива. Не озабочена, а заботлива. Ещё Стендаль в позапрошлом веке такое увидел и назвал «кристаллизацией» – обязательным условием «зрелой любви». Именно здесь зарождается не что иное, как признание другого

такой же личностью, как ты сам. Здесь нескончаемый поток открытий его или её новых и новых достоинств... Здесь обоюдная эмпатия и идентификация своего «Я» с болью или радостью другого...

Но нет в любви той самой *боли*, о которой говорила «парижанка», нет надрыва, остроты, ни разбитого сердца, ни каменного. Не нужно никому ничего доказывать. Очень малой надежды достаточно, чтобы вызвать к жизни любовь. Через два-три дня надежда может исчезнуть, а любовь уже родилась. Она родится и гаснет без малейшего участия воли. Вокруг всё крутится, вертится, качается... Как в детском калейдоскопе. А Она – светлый покой души, ровное биение сердца, глубокий вдох и долгий выдох. Ни слезинки, ни упрёка...

Может, именно из-за подмены понятий у нашей «парижанки» и появляется ощущение *боли*, мол, «что-то не так, что-то не очень чтобы очень...»? Кстати, девушка не одинока в своём восприятии «любви». Так же размышляет мексиканский поэт Октавио Пас. Он даже «украсил» своё видение метафизической формулой. «Любовь – это точка пересечения между желанием и реальностью. Она *открывает реальность желанию* и создаёт переход от „эротического объекта“ к „любимому человеку“». Это открытие почти всегда *болезненно*, поскольку любимый человек представляет собой одновременно и тело, в которое можно проникнуть, и сознание, в которое проникнуть невозможно». Противоречие самой природы любви, говорит Октавио Пас, в том, что *желание стремится к осуществлению* с помощью разрушения желанного объекта.

Да, никуда не денешься! Сказалось, не могло не сказаться частое общение будущего нобелевского

лауреата с сюрреалистами. Те, ради достижения глубин подсознания, нередко выполняли свои работы под воздействием гипноза, алкоголя, наркотиков или голода. Это именно они придумали теорию «освобождения желаний».

За «Невыносимую лёгкость бытия» (М. Кундера) Нобелевскую не дают! Лучше попробуйте сыскать мучения и *боль!* Да не в страсти! Тут любой сподобится. А в самой любви! Пусть даже чисто теоретически, пусть в фантастическом сне или в «Лабиринте одиночества»... Почувствуйте «Тошноту» с её невозможностью любви и доверия, или заболейте «Чумой» с неизбежностью смерти и размышляйте: как быть? Потом вылезайте из узкого «лабиринта» и где-то в затерянных джунглях окупитесь в «Сто лет одиночества». Или просто отдайте своё сердце «Клубку змей» и станьте великим мастером убивать в себе всякое чувство и довольствоваться простейшими отношениями...<sup>1</sup>

К мечте только через страдания! Ведь так?! «Per aspera ad astra». Сенека сказал! Не кто-нибудь. Сартр, Камю, Маркес, Мориак, да и Пас... это лишь повторяли. Правда, каждый, пропуская через своё «Я» большого художника.

Западная философия и мировоззрение, вообще, пронизаны приматом изменений. А они не даются так просто! «Менять течение рек», «высокие горы сдвигать», или однажды появившееся «желание» вдруг само собой устремится к осуществлению... Вот беда-то будет! Сколько страданий, мучений и *боли!*

---

<sup>1</sup> «Лабиринт одиночества», «Тошнота», «Чума», «Сто лет одиночества» — произведения нобелевских лауреатов по литературе Октавио Паса, Жан-Поль Сартра, Альбера Камю, Гарсиа Маркеса, Франсуа Мориака.



А зачем всё это? На Востоке, к примеру, иначе смотрят на мир. Гармонично и мягко встраиваться в существующую природу, не менять, не разрушать, а регулировать архитектуру любых отношений. Тем более между людьми! Учиться ждать... Всё приходит в своё время для тех, кто умеет ждать. Правда, это совсем не просто. Помните, что самое главное? «Самое главное – сказку не спугнуть и миру бескрайнему окна распахнуть!» (Н. Добронравов). И тогда море ощущений, как вдох свежего воздуха через распахнутое окно, проникнет в вашу душу, наполнит восторгом, умилением и не вполне понятной истомой...

Уж если диалектика, то пусть она проявится и здесь! В уважении или хотя бы терпимости ко всем взглядам на жизнь. Ведь изучал Октавио Пас и восточную, и западную культуру, переводил и Басё, и Аполлинера! При чём тут сюрреалистическая «точка пересечения между желанием и реальностью», воздвигнутая с «замахом сказочного дровосека»? Любовь не партнёрство, которое считается браком, не страсть с её бессознательным аффектом или болезнью и не слепой инстинкт, который гасит мысль и парализует волю. Это чувство глубокой привязанности и устремлённости к чужой жизни и желание украсить её радостью и красотой. Согласитесь, чтобы уважать или украшать, совсем не обязательно испытывать жгучую боль!

А если это действительно Она, Любовь? Тогда вообще всё просто. Когда вы любите – вы ничего не хотите. Вы просто любите. Вы ходите по квартире, пишете письма, пьёте чай, говорите по телефону – и одновременно любите того человека. Он может быть в это время где угодно и с кем угодно. Он может даже не знать о том, что вы его любите. Да, это не

практично, иррационально и странно. Но именно это и есть любовь. Всё остальное – человеческие страсти.

«Можно любить женщину очень сильно и всё же не мечтать о том, чтобы прожить с нею всю жизнь» (С. Моэм). А «лучший способ сохранить любовь мужчины – не выходить за него замуж» (К. Денёф). Смотрите же, как одинаковы мысли британского писателя-разведчика, автора 78 книг и одной из самых элегантных, красивых и стильных француженок, актрисы из давнишнего полюбившегося всем французского фильма «Шербурские зонтики»! Разные страны, разные времена, разные люди...

Мучительно выстраивать можно отношения, но не любовь. Бороться можно за первое место на конкурсе или свои права, но не за любовь. Ожидать можно честности или понимания, ответственности за слова и поступки, но не любви. Любовь – не имеет практического результата. Нужно научиться называть всё своими именами, и тогда всё станет на свои места.

Любовь – это просто приятное тепло внутри вашего тела. Это когда от него ничего не нужно. Ни общения, ни секса. Ничего... Я чуть-чуть утрирую! Только бы он был на этом свете. Со всеми его недостатками, женатый, с детьми... Просто когда я думаю или говорю о нём, какое-то нежное тепло наполняет меня. И всё! Любовь связана с вами. Это способ существования. Это такое ваше свойство, качество – уметь любить.

Действительно, ведь если любимый человек ушёл, вы всё равно сможете его любить. Те, кто уходят из жизни, – тоже в нашем сердце. Кто-то хорошо сказал: «Мы привыкли использовать другого

человека в качестве ключа, чтобы открыть то, что уже и так есть внутри нас самих. Ведь нет же ни замка, ни двери, ни стены... А отыскав подходящий ключ, начинаем бояться его потерять!» Мечтаем, как в детстве, повесить его на шнурочке на шею. Как только мы пытаемся это сделать, две жизни стремительно покатятся в разные стороны или к пропасти!

Что же делать?

Помнить, что лечить душу нужно ощущениями! Самим управлять своей радостью, счастьем, а не уповать на внешние стимулы! Нужно помнить, что любовь живёт не в другом человеке, а в вас! Осознать это – значит быть свободным. Ведь как нас учит философия? Свобода – это осознанная необходимость!

Внутренняя свобода дарует вам самую большую уверенность в себе, которую не купишь ни за какие деньги, не заслужишь никакими поступками. А с таким человеком, наполненным светом, добротой, любовью и счастьем, естественно, захочет быть каждый.

Как нет абсолютно нерастворимых веществ, так, наверное, нет и абсолютно «чистой любви». Любовь, как глубокое и долговременное чувство, совсем не исключает ярких проявлений и влечения, и симпатии, и страсти. Именно поэтому, остро переживая такие мгновения, многие считают, что это и есть любовь. Сразу хочется остановить эти мгновения, создать из них нечто прочное и долговременное. Увы! Чаще всего это приводит к неприязни и даже вражде. Автор «Человеческой комедии» так и сказал: «Брак – это война до победного конца... и победа, то есть свобода, достаётся тому, кто более ловок» (*О. де Бальзак*).

Когда мы слишком привязаны к кому-либо, будь то домашнее животное или человек, вместо того, чтобы относиться к нему как к отдельному существу с его собственной жизнью, мы разбиваем себе сердце.

Почему любовь это всегда свобода без напряжения, а мы пытаемся удержать её любой ценой? Цепляясь, мы испытываем страдание, если не получаем желаемый объект. А если мы всё же становимся обладателями объекта желания, он в конечном итоге меняется или исчезает, что обязательно причиняет нам страдание.

Получается, что мы заранее стараемся защитить себя от угроз потери и в физическом, и в психологическом смысле и поэтому цепляемся ещё сильнее. Но чем крепче мы за него держимся, тем более отчаянным становится наше положение. Ведь мы не в силах контролировать других живых существ. Всё в этом мире нуждается в дыхании и переменах. Мы забываем, что нам никто не принадлежит. Ни наши мужья или жены, ни дети или внуки, ни друзья или возлюбленные... Можно только чем-то делиться с ними. Зато то и дело переживаем, когда у нас чего-то нет, а хочется. Когда нам чего-то не дали, а мы ждали. Редко задумываемся о том, от чего нас уберегла Судьба, не дав желаемое сейчас. Всё приходит и уходит вовремя!

Освобождение объекта желания это не отказ от него. Напротив, вы можете быть настолько близко к нему, насколько вы этого хотите. Никто не призывает вас отказываться от всех тех приятных вещей, которые приносят в нашу жизнь отношения. Просто вы должны понять, что любить человека – это значит позволить ему оставаться самим собой.

Вспомните, как вы наблюдаете закат. Вы полностью отдаётесь любованию, не переживая о том, что он скоро закончится. Вот солнце полностью село за горизонт, а мы чувствуем себя при этом в полном порядке. Хорошие родители воспитывают детей, окружая их заботой и любовью, но понимая, что это маленькие люди, которые вырастут и станут полноценными личностями со своими собственными жизнями. Если родители любят детей, а не считают их частью себя, то они без страха отпускают их.

То же самое и с нашими «вторыми половинами». Фу! Уже здесь, в этих двух словах заложена глупость! Любить их – это значит признать, что они тоже живут, позволить им дышать и быть несовершенными, оставлять пространство для совершения ошибок. Любить – это значит слушать, дарить нежные прикосновения и относиться к опыту другого с таким же пониманием, как и к собственному. Это означает заботу без разрушения и цепляния, а не борьбу с возможностью теоретической потери и «по минутам осыпающимся ожиданием невозможного...»

Но как хочется зрелости отношений сразу! Так нет же – они приходят только со временем. Здесь и сейчас мы ищем эмоциональную связь, которая развивается лишь с годами, а в своё оправдание вспоминаем о любви «с первого взгляда». Легко вступаем в отношения при малейшем притяжении к человеку, а потом – прямо как в фильме «Затмение» Антониони – так же легко выходим из них. И не только тогда, когда находим кого-то лучше. Мы не хотим мучиться и открывать новое и хорошее в этом человеке. Нам надо, чтобы он сразу был идеальным. Мы вообще не умеем находить позитив в любой ситуации и тем более его ценить. Только негатив! Прямо как в телеви-

зоре! Пожар, наводнение, ДТП... Конечно, ведь запоминается только негатив! Как следствие, мы во всех заранее разочарованы... и боимся ошибиться.

Ах, это новое поколение! Насмотревшись на финансовые катаклизмы, на перманентный передел собственности, оно боится. Боится влюбиться, жениться, потерпеть неудачу, почувствовать боль, разбить себе сердце, иметь недвижимость, в конце концов. Оно не подпускает никого к себе и не подступает ни к кому. Оно давно забыло или никогда не знало, что «успех – это способность шагать от одной неудачи к другой, не теряя энтузиазма» (*У. Черчилль*).

Они хотят, чтобы всё было легко и быстро. Достаточно одного препятствия, чтобы опустили руки. Они не позволяют любви расти, уходя раньше времени, ищут не любви, а острых ощущений. Хотя всегда уверены в обратном. Они хотят того, с кем можно сходить в кино и кафе, а не того, кто может их понять, даже когда они молчат. Они проводят вместе время, но не создают общие воспоминания.

Им не нужен партнёр на всю жизнь, а лишь тот, с кем будет хорошо здесь и сейчас. Когда страсть угасает, они понимают, что никто не готовил их к обыденности жизни. Они погружаются в бессмысленную или даже очень важную городскую суету, не оставляя места любви. Они занятые, мобильные люди, преследующие материалистические мечты, и любовь в эту конструкцию ожиданий просто не вписывается.

Они сидят за высокими стенами, которые возвели вокруг сердца, ждут любви и сбегают, прячутся каждый раз, когда она появляется на горизонте. Боятся быть уязвимыми. Как Шарль Бодлер, не хотят

оголять свою душу ни перед кем. Вычурная одежда, скрывающая естественные формы тела, пища, сдобренная специями, женское лицо в жуткой косметике – всё это различные проявления страха перед живой, непредсказуемой, неукрощённой жизнью. В её неоформленности и случайности нечто родственное хаосу, и потому они всегда пытаются набросить на неё искусственное, ими же сотканное покрывало. Это бунт против всего, что нас окружает, против всей вселенной! Раз уж изменить её они не могут, тогда это такой способ скрыть себя, повести взгляды других людей по ложному пути, не дав им увидеть себя настоящего.

Слишком часто мы фокусируемся на ценности того, чем мы обладаем. Мы заикливаемся на своих тревогах и страхе потерять любимого человека, работу, знания, машину, квартиру... А в результате это всё равно случается, мы их теряем или забываем. Мы не умеем испытывать счастье. Более того, мы не умеем быть счастливыми, когда остаёмся одни. А ведь это самые долговременные отношения!

\* \* \*

Вы встретились потому, что были влечение и симпатия. Вам было интересно друг с другом. И даже если вы расстанетесь, то никогда не забудете это счастливое время. Вы не всегда будете счастливы, будете раздражаться, беситься, притираться, выяснять отношения. Будут периоды, когда секс будет ужасен, разговоры утомительны, кино скучное. Это всё течение жизни, закономерное и понятное. Его нужно стараться преодолеть, находить интересное друг в друге, поддерживать в начинаниях, утешать в разочарованиях.

Хотите понять, имеете ли вы здоровые отношения или это болезненная привязанность? Тогда ответьте на вопрос: могу ли я отойти в сторону, сохранив спокойствие и чувство заботы? Могу ли я отделить его тёплые слова от поступков? Ведь только действия человека говорят о его личности и его отношении к вам.

«Не верьте словам. Просто наблюдайте – и вы увидите истину» (*Дж.Б. Шоу*).



# Кое-что о браке

Заметка

*Брак – регулируемый обществом и регистрируемый в государственных органах союз между людьми брачного возраста, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу.*

\* \* \*

Если мужчина говорит: «Ты мне нужна! Я не могу без тебя жить!», не задумываясь, посылай его куда подальше. Раз он в тебе так нуждается, раз не может обойтись, то тогда и шагу нельзя будет сделать без него.

Тони от себя прочь и тех, кто повторяет: «Какая ты необыкновенная! Я такую, как ты, никогда не встречал!» Так объясняется человек с большим опытом.

Если ваш мужчина ревнует, то **этот** человек в себе неуверенный. Настоящий мужчина знает, что его женщина ему не изменит.

Брак должен быть по расчёту. У кого чувства преобладают над расчётом, тот просто глупый. А его «брак» станет бракованным. Из целого набора ярких чувств: влечения, страсти, симпатии, влюблённости ничего, кроме ерунды, не получится. Потому

что брак – это предприятие, зарегистрированное в установленном порядке.

Не создавайте семью с пьющим человеком. Как правило, они красиво объясняются в любви, умеют развлечь и с ними не соскучишься. Но это глубоко несчастные люди, которые навсегда застряли в своей пагубной привычке. Вы им помочь никак не сможете!

К семье, к браку надо относиться, как к предприятию, как к зарегистрированному юридическому лицу. Поэтому у «семьи-предприятия» должны быть партнёры, у каждого из двоих должно быть то, чего нет у другого, и они должны это отчётливо осознавать. Главное, какой-нибудь недостаток не должен порождать неконтролируемое всепоглощающее чувство взаимного или одностороннего отторжения. Должен быть «офис», то есть квартира, общий счёт в банке, должны быть «квалифицированные кадры», то есть у супругов должна быть профессия и зарплата. Предприятие – это бизнес. А в бизнесе нет места таким понятиям, как обида, дружба, любовь... Они могут появиться из «брака-предприятия», как и из совместного бизнес-предприятия, но не наоборот.

Супруги должны быть примерно одинаковыми по социальному, образовательному статусу. Тот, кто находится выше, должен помочь дорасти до своего уровня другому партнёру. Так он докажет свою истинную любовь. Когда вы не заботитесь о развитии своего партнёра, вы его убиваете, прежде всего, и своего ребёнка – тоже.

В семье муж и жена занимают каждый свою ступеньку. Тот факт, что ты мужчина, ещё не делает тебя главным. Главным должен быть в семье тот, кто

больше зарабатывает или тот, кто меньше тратит. Это две стороны одной медали.

Общность взглядов. Ещё Экзюпери сказал: «Любовь – это не когда смотрят друг на друга, но когда смотрят в одном направлении». Если у вас есть расхождения во взглядах, то вы будете расти в одну сторону, а ваш партнёр – в другую. В итоге разойдётесь. Поэтому разные точки зрения в семье вредны. Надо постараться встать на точку зрения вашего партнёра или умудриться, чтобы он встал на вашу точку зрения. Часто общие взгляды рождаются во время общей трудовой деятельности или общих привязанностей (путешествия, музыка, литература...)

Второй фактор крепкой семьи – общность гастрономических вкусов. Значит, у вас одинаково работает организм. И вам удобно подстраиваться друг под друга.

Секс, как фактор укрепления семьи, на третьем месте. От обычного секса ты получаешь удовольствие, а чтобы получать наслаждение, этому надо научиться. Простые способы сексуального удовлетворения находят сами интуитивно. А вот изощрённые – надо искать. Человеку надо всему учиться, в том числе и сексу, если хотите, чтобы он у вас был хорошим, а не животным. Животное испытывает удовольствие, а человек – наслаждение. Удовольствие вы можете получить от любого физиологического акта. И от секса тоже можно получить удовольствие, но чтобы получить наслаждение, надо учиться.

Объектов наслаждения в природе не существует. Они все сделаны человеком. Наслаждения – всегда от избытка, и они делятся на физические и духовные. Физические: вы бегаєте – получаете удоволь-

ствии. А наслаждение наступает тогда, когда вы не просто бегаете, а когда еще «колесо» сделаете. Но сложному физическому упражнению надо же тоже научиться.

Духовное наслаждение можно получать, слушая музыку или читая книгу. Но для получения духовных наслаждений нужна подготовка. Если человек не готов, то классическая музыка будет вызывать у него отвращение, а книга – раздражение. Что ещё характерно для наслаждений? Их – чтобы это ни было – надо придумывать. Насладился, надоело, и приходится придумывать что-то новое. И так до бесконечности. Все человеческое развитие является погоней за наслаждениями. Скажи, чем ты наслаждаешься, и я скажу, кто ты.

И ещё! Хорошо, если у супругов есть желание гладить друг друга. Ведь мы не всегда готовы сексом заниматься. Могут быть, конечно, вербальные поглаживания – поблагодарить, сказать что-то приятное... Но тактильные ласки гораздо лучше. Когда женщина тебя гладит, значит, ты ей точно нравишься. Мало ли, что ты говоришь... Ведь человек часто пользуется речью для того, чтобы скрыть свои мысли.

# Химия любви

Эссе

*Говорят, любовь – самый выгодный вклад. Чем больше отдаёшь, тем больше получаешь в ответ. Не в том дело! Любовь самый уникальный вклад – чем больше её даришь, тем больше рождается в вас самих. Если бы все это понимали, насколько легче было бы жить!*

(Одри Хепберн)

Для того чтобы понимать, о чём речь, давай назовём влечение и привязанность «гормональной любовью». А любовь, о которой так все мечтают и которая «вечная», назовём «безусловной любовью».

Почему гормональная? Потому что она обусловлена половым влечением, физиологией и эмоциями, что создаётся набором гормонов. А этот набор, в свою очередь, зависит от наших мыслей и физического состояния. Почему безусловная любовь? Потому что вечной может быть только такая любовь. Как только у любви находятся условия, то появляется время. А время всегда имеет и начало, и конец.

Лёгкое влечение уже меняет состав индивидуального гормонального коктейля. Добавляет в него

больше *дофамина*, *адреналина*, *эндорфинов*, *окситоцина* и *вазопрессина*. В начале влечения, хоть сексуального, хоть личностного, вырабатывается *дофамин* – гормон целеустремлённости и концентрации. Он мотивирует нас добиваться цели, вызывает желание обладать. Потом повышается выработка *адреналина* и нам хочется «высокие горы сдвигать», «менять течение рек» и «по полюсу гордо шагать». Мы чувствуем вдохновение. Увеличиваются наши обычные возможности. Даже работоспособность растёт. Можно успеть всё!

А если нет? Тогда страх. Боязнь потерять, ревность, слёзы...

Кстати, химический состав слёз тоже меняется в зависимости от причины, которая их вызвала. *Базальные* и *рефлекторные* – это обычная реакция на механические или химические раздражители. *Эмоциональные* слёзы – те от эмоций. Они выделяются, когда человек действительно плачет. В них содержатся специфические гормоны *пролактин* и *АКТГ* (*адренокортикотропный*) причём большой концентрации.

При физическом контакте с тем, к кому влечение, высвобождаются *эндорфины*. Это приносит удовлетворение, чувство благополучия и защищённости. Как ни странно, именно на этом этапе снижается выработка *серотонина*, гормона счастья и спокойствия. Поэтому состояние, обозначаемое бытовым понятием «любовь», часто ассоциируется со страданием. Участники физического контакта «глупеют», так как из-за снижения *серотонина* уменьшается познавательная функция, очень трудно сосредоточиться. А вот когда отношения переходят в фазу взаимного доверия, симпатии и уверенности

друг в друге, начинается активная выработка *окси-тоцина* и *вазопрессина*. Это гормоны нежности и привязанности. Они же понижают выработку гормонов, зашкаливающих при влечении. И потому страсть угасает, но растёт взаимная нежность и привязанность.

Ты хочешь «вечной» любви? Давай посмотрим правде в глаза. О какой любви идёт речь? Уверена ли ты в том, что хочешь именно «безусловной любви»?

Задайся вопросом: за чем ты гоняешься? За позитивными эмоциями, которые можно пережить на этапе влечения и даже влюблённости или за правом обладания кем-то или чем-то. И ещё, наверняка, желательно, чтобы это всё было навсегда. Вот такой «вечной» любви ты хочешь? Гарантий хочешь? Гарантий, что эти чувства и эмоции будут всегда и человек «любимый» будет с тобой всегда. Ну хотя бы потому, что любимый человек рассматривается как источник этих чувств и эмоций.

А когда теряешь ЭТО? Мгновенно разочаровываешься во всём, говоришь, что никакой любви нет вообще. Страдаешь... Но ведь так происходит со всем самоисчезающим. Искра или снежинка... Загадочные звёзды... Они ещё светят, а их уже нет! Природоподобные технологии и сюда пробрались! А то привыкли, понимаешь, добыть руду, выплавлять сталь, делать болванку и уж из неё точить болт...

Также и «вечная любовь». Ой, как хочется это представить! Образно, зримо, с запахами... Увы! Есть круг вещей и явления природы, которые содержат в себе маленькую тайну, возможность развеществления и приближения к бесконечности. К числу таких материальных явлений, выражающих призрачность

самой материи, относятся: всё та же снежинка, тень, звёзды... Эти вещи кажутся магическими, они находятся на грани бытия и небытия, они есть и в то же время их нет. Они являют двойственность, парадоксальность самой жизни.

Это чем-то напоминает неуёмное и вечное желание человека представить себе «электрон» или «бесконечность». Она ведь не в количестве звёзд! Это всего лишь «вещество» – конкретный вид материи! А вот переходы из вещества в другой известный вид материи – «поле»... Вот они бесконечны!

Эмоции приходят и уходят. Они не могут длиться вечно. Такова их природа. Но и «безусловная любовь» тоже не может гарантировать ничего, кроме самой себя.

«Безусловная любовь» – это не эмоция. Это настолько тонко! Тонко, как диаметр «трещины» во Вселенной. Он меньше атомного ядра... И настолько же «бесконечно» – несколько световых лет! Такое трудно поддается описанию. Да и неинтересно ни читателю, ни зрителю. Об этом нет ни в одной книге, ни в одном фильме! В жизни это присутствует просто так, ещё до всех эмоций! Это энергия, в которой мы оказываемся и пребываем...

Вот, все гормональные переживания могут уйти, а ЭТО останется. Все условия исчезнут, а «безусловная любовь» останется. Как золото остаётся, когда все другие примеси уже расплавились и убраны. Это есть всегда, просто эмоции более грубые и отвлекают внимание на себя. Из-за привычки бегать за сильными и яркими переживаниями, ты не можешь заметить Любовь. Она ведь тихая и есть всегда. Одна она может дать чувство удовлетворения и покоя, доверия и уверенности, счастья, в конце концов.



Вот, тень... Она воспринимается только взглядом, но не ощупью, не запахом, не слухом; дым обладает видимостью и запахом, но почти лишён осязательности, стекло осязаемо, но почти невидимо. Это обманчивые вещи, которые частью даны, частью отсутствуют и, вызывая стремление проверить, закрепить их существование в других органах чувств, обнаруживают свою иллюзорность.

Есть и негативная сторона в «безусловной любви»: её не только не нужно заслуживать – её ещё и нельзя добиться, вызвать и контролировать. Поэтому если её нет, то ничего нельзя сделать, чтобы её создать. Это сущностное состояние. Состояние, к которому все стремятся, но путают его с гормональными спецэффектами.

Причём, если тебе удаётся в полной мере переживать такое состояние Любви, то и гормональный фон гармонизируется. Любовь действует как камертон, на который настраиваются все чувства, и твоё эмоциональное состояние улучшается. Кажется, что обязательно нужно быть влюблённой. Так жизнь воспринимается радостнее, ярче, позитивнее, она обретает некий смысл... А с открытием «безусловной любви» уже не важно есть влечение и влюблённость или их нет. Ушла зависимость от ярких эмоциональных переживаний, но сами переживания не исчезли. Ушла зависимость в отношениях, но отношения остались. Появилась свобода.

Свобода любить и отпускать без сожаления. Свобода быть собой и позволять быть собой другому человеку. Свобода отдавать и не ждать ничего взамен. Свобода радоваться счастьем другого человека, даже если он не с тобой. Свобода принимать всё, как есть. Свобода говорить себе и «нет», и «да»!

Ты можешь чувствовать одновременно и «безусловную любовь», и «гормональную». Они смешиваются в твоём восприятии, и ты не можешь различить одну от другой. Но отношения и жизнь дают тебе множество возможностей для того, чтобы их разделить и почувствовать.

# Отношения. Этапы развития

*Заметка*

Сладкая теплота обманчивого дуновения виртуальной реальности сменяется выяснением отношений, потребностью в пространстве для себя, поиском себя в жизни, вне отношений... Потом вдруг вновь возвращаются друг к другу, только уже в новом качестве... Будучи собой. И снова поиск – «как можно быть с тобой, оставаясь собой?»... Если всё получится и все пороги пройдены, вы останетесь вместе, каждый со своим пространством, но вместе, оберегая друг друга, внося свой «вклад» в развитие личностей партнеров и в достижение общих целей.

## 1.

### **Первый этап: влечение, теплота, симбиоз, слияние**

Все схожести преувеличиваются, все различия неосознанно игнорируются. Если на этом этапе вдруг кому-то что-то не нравится в другом, то об этом молчат, потому что боятся разрушить «счастье».

Ничего не хочется менять друг в друге.

В этот период, после элементарного влечения – сексуального или даже более сложного – личностного, возникает привязанность, крепкая связь. Способность читать мысли друг друга, не сговариваясь звонить одновременно друг другу...

На этой стадии много страсти и взаимоотдачи. Хочется делать для него и для неё всё! Милые подарки, вкусности, и не отцеплять, совсем не отлипать друг от друга сутками...

На этой стадии закладывается фундамент отношений. Если фундамент крепкий, партнёры переходят на следующую стадию отношений.

Но, бывает, складывается иначе, и двое застревают на этой стадии на годы, отравляя жизнь друг другу набившим оскомину симбиозом.

### **Варианты застреваний на этапе слияния:**

#### *«В вечном слиянии»*

Они единое целое, они всё время вместе, «тёплое бесформенное нечто – где нет меня, нет и тебя». Бесконечный этап уже осознанного поиска схожести и отрицание различий. Всё вместе, всегда вместе. В отношения закрадывается «скука». Привычная скука! В этом слиянии постепенно исчезает страсть, а иногда даже и сексуальное влечение. Всё же секс основан на разности. В этом деле сложно хотеть продолжение самого себя...

#### *«Враждебно-зависимый тип отношений»*

Это – вечные ссоры. «Я ненавижу её, но жить без неё не могу». Очень много агрессии друг к другу, много

конфликтов, но очень страшно прекратить даже эти, уже привычные отношения. Кажется, что разрывая их, ты отрываешь кусок себя. Тошно, мерзко, злобно вместе, но больно и гулко одиноко порознь.

Когда застревает один, а второй двигается дальше по этапам отношений, это рождает естественный «конфликт Анны Карениной и Вронского». «Я хочу быть всё время рядом, а ты уходишь, у тебя какие-то друзья, встречи... Зачем тебе тогда я? Тебе не хватает меня?» (один застрял на этапе слияния, а второй перешёл на этап дифференциации).

«Я уже не могу. Мне душно. Мне нужно личное пространство. У меня есть ещё жизнь кроме тебя, карьеру нужно делать, в конце концов. Я скучаю по своим друзьям» (перешёл на этап дифференциации).

На этапе симбиоза очень больно расходиться, потому что есть ощущение, что часть себя ты должен оторвать. Физически больно. Единственный выход – постепенное «вымывание» субъективно-токсичной связи, как капельницей в медицине при лечении.

Условно нормативно симбиоз длится 1–1,5 года. Дальше или пара переходит на другую стадию или начинаются проблемы – застревание или болезненный разрыв. Самое опасное – этот этап отношений зацементировать в брак.

## 2.

### Второй этап: дифференциация

Люди говорят, что в отношениях наступил кризис.

Проявляются различия. Недостатки партнёра становятся очевидны. Как будто с глаз спадает пелена и удаётся разглядеть друг друга.

Он уже не центр Вселенной. А всего лишь её часть. Да ещё и бесконечно малая... И даже не самая красивая часть. Он чавкает, он глупее меня, он оказывается был троечником в школе и даже не знает, что такое «части речи». Его родители странные люди. Друзья? Они мне не нравятся. А он сам...

Появляется потребность в личном пространстве, во времени друг без друга.

На этой стадии часто произносят: «любовь прошла», «я опять обманулась». Может и обманулась. Но задача этого этапа – снять покрывало «теплоты» и объективно разглядеть потенциального «партнёра», обнаружить себя и свои отличия. Мы отличаемся. Можем ли мы быть вместе? Можем ли дополнять друг друга при достижении общих целей?

Появляются сомнения, а «любовь» ли это? Хотя слово «любовь», столь часто используемое, поставлено в кавычки. Любовь – это вообще нечто, о чём не пишут и не снимают кино. Это не будут ни читать, ни смотреть.

«Раз мне нужен ещё кто-то кроме него (неё), а нужен (нужна) ли мне он (она) так сильно?» «Жила (жил) же я как-то без него (неё)».

Он же оказывается не принцем на белом коне, а обычным мужиком или глупым мальчишкой со своими ужимками, понятиями, амбициями и недалёкостью.

Кошмар: он – обычный человек.

А она вовсе не думает о поиске самой себя, о карьере, о том, как будут к ней относиться её будущие дети, воспитанные обществом потребления...

Партнёры начинают отдаляться друг от друга. Тот, кто остался на стадии симбиоза испытывает ощущение брошенности. Что от него отказываются,

от него отдаляются, его бросают. А тот, кто уже перешёл в дифференциацию, говорит, что его душит любовь, он уже устал, ему тесно в таких отношениях.

Если на стадии симбиоза рождается ребёнок, один из партнёров, чаще женщина, остаётся дома с ребёнком, а мужчина уходит «на работу». Женщина остаётся на стадии слияния, что хотя бы физиологично: она в слиянии с ребёнком и в слиянии с мужчиной, поскольку психика не может поддерживать два противоположных процесса одновременно, а мужчина уже на стадии дифференциации.

У женщины много обид на то, что «у него там своя жизнь», свои интересы и он отделился от меня и семьи, а мужчина недоумевает, почему он должен жить пелёнками и злиться на удушающие интенции жены.

### 3.

#### **Третий этап: симпатия, совместное развитие личностей, обучение**

Если внимательно разглядев друг друга, двое решаются всё же продолжить отношения, они переходят на стадию обучения и личного развития. Это, когда не так важны отношения, как развитие вне пары, самореализация и личный рост.

Усиливается направленность на себя каждого из партнёров. Происходит фокусировка на себе, на своих интересах, на самореализации, внимание становится направленным на внешний мир. Это время, когда делается карьера и зарабатываются деньги. Становится ценными автономность и индивидуальность. Происходит воссоздание себя как личности. Собственное развитие становится важнее, чем развитие отношений.

Это нормальный эволюционный этап отношений, это не значит, что кто-то кого-то перестал, как говорить, «любить». Это значит, что фокус внимания в паре сместился, потому что пара перешла на новый этап.

Усиливается конфликтность. Конфликты здесь нужны, чтобы не потерять эмоциональную связь и это фактор воспитания друг друга, а не всепрощения или даже игнорирования негативных проявлений и поступков с точки зрения партнёра.

На стадии дифференциации конфликт связан с определением себя. Партнёры друг о друге пытаются выяснить, чем они отличаются и какие они на самом деле. На стадии же личного развития – партнёры конфликтуют, чтобы почувствовать, что они друг другу не безразличны. Конфликты помогают поддерживать эмоциональную связь.

На стадиях дифференциации и личного развития повышается риск измены. Во время дифференциации возможен поиск кого-то, кто сильно отличается от нынешнего партнёра, потому что мне нравится другое и другие черты характера. А на стадии личного развития может начаться спонтанный поиск других отношений, потому что мне, якобы, нужно реализоваться по-другому, и помочь мне в этом может не он, а другой человек.

#### 4.

#### Четвертый этап: раппорт

Если люди не разбежались на предыдущих стадиях, то они снова возвращаются друг к другу.

Этот период может переживаться как второй медовый месяц, т. к. каждый из партнёров стал более



уверен в своей индивидуальности, появилась возможность давать поддержку другому и просить её, «договариваться», в конце концов. Перейдя на этот этап, люди говорят, что «отношения вышли на новый уровень», «мы, оказывается, любим друг друга, но как-то по-другому».

На этой стадии люди в паре уже научились конфликтовать. Они могут выяснять отношения. Но при этом не травмируют друг друга. Конфликты становятся инструментом улучшения отношений в паре, они помогают выяснить, что действительно беспокоит каждого из нас. Уже нет хрупкого баланса между «я» и «мы». Каждый из нас индивидуальность и личность, и мы можем быть вместе.

Это прекрасная стадия обновления жизни в паре. Где есть и близость, и любовь, и личное пространство, и умение обсуждать и договариваться.

И страсть. Много страсти, нежности, влечения, благодарности и даже, может быть, той самой, никому не ведомой, «любви»...

## 5.

### **Пятый этап – взаимозависимость (постоянство)**

Когда два зрелых, реализовавшихся в жизни индивида, установили прочную связь, и она удовлетворяет обоих. Это отношения не из нужды неосознанного влечения, а из потребности – развиваться и помогать развиваться своему партнеру.

### **Итак, проблемные комбинации отношений в паре:**

Долгий, душающий симбиоз, где нет секса. Беспросветная скука и липкая, никому не нужная

милота. Враждебно-зависимый тип отношений. Бесконечное нервотрепство. Один из пары на стадии симбиоза, другой – в дифференциации. Обиды, слезы, непонимание. Риск разрыва.

Оба в дифференциации, но отдалились друг от друга слишком далеко. Один партнер быстро развился и ушёл вперёд, а второй остался в симбиотической связи. Это встречается часто тогда, когда один из партнёров чувствует себя должным оставаться в отношениях с этим человеком из чувства долга.

Разрыв больше чем две стадии невозможен, пары расходятся.

\* \* \*

Это эволюционные этапы отношений. Если пара развивается, она движется вверх по этим этапам. Но большинству людей хочется остаться в сладкой, тёплой неге симбиоза, а некоторые так и делают, переходя из отношений в отношения. Каждый раз, разрывая отношения на стадии дифференциации, чтобы с новым партнёром опять погрузиться в яркое, сладостное слияние.

### **На каждом этапе реализуются свои потребности:**

В симбиозе – найти, чем мы похожи.

В дифференциации – найти, чем мы отличаемся.

В личном развитии – найти, кто я такой.

В рапорте – как можно быть вместе с тем, что уже есть, как быть с тобой, оставаясь собой.

## **Особенности расставания в каждой стадии отношений:**

Расставание на стадии ра<sup>п</sup>орта – это цивилизованные разводы.

Расставание на стадии дифференциации происходит со срывом плитки в ванной, потому что «я платил за плитку».

Большинство пар в России разводятся на стадии дифференциации.

*И тогда приходится компенсировать незнания этих этапов отношений «материнским капиталом».*

*Но увы!*

# Шёпот души

*Заметка*

Я не верю ни в любовь с первого взгляда, ни в притяжение противоположностей. Зато я истинно верую в то, что здесь всё начинается с дружбы, и в то, что любовь предпочитает равных.

С первого взгляда можно увлечься, загореться, почувствовать тягу, но, чтоб полюбить человека, нужно понять, чем он дышит, почему поступает именно так, как поступает, что его расстраивает, а что заставляет смеяться. А для этого нужно время. Любовь и время – самая совершенная пара.

Никогда противоположности не будут по-настоящему счастливы друг с другом, если у них относительно здоровая психика. Медлительного всегда будет раздражать тот, кто на дыре дыру вертит и скучает дома. Скряга никогда не поймёт щедрого, а атеист не разделит взглядов глубоко верующего.

Мы ищем в этом мире своих – до глубины души, до последнего поворота головы, родного запаха и взгляда, по которому всё становится понятно. Если ты не понимаешь мотивов поведения твоего парного человека, не чувствуешь его настроения по первому

«привет» или тому, как он припарковал машину, то, скорее всего, это не твой человек. Твой человек не задаёт дурных вопросов и не пытается тебя переделывать или зашлифовать «под себя». Ломать и подстраивать мы начинаем тех, кто не похож на нас. А своих людей мы просто принимаем, как самих себя.

Пока ты не поймёшь, каков человек в разных ситуациях, сжиться с ним будет сложно. А это лучше всего понимается в дружбе. По моему личному опыту (никому не навязываю), если человек тебе плохой друг, то и как пара он мало нужен будет.

И да, любовь предпочитает равных. Не в статусах, и не в профессиях, и уж абсолютно точно эта история не про финансы. Долгосрочная любовь сложится между людьми, равными по интеллекту. Он может быть физиком, а ты – последним романтиком и наоборот, но если вы в одинаковой степени образованы (это не про наличие дипломов), способны делать похожие выводы, получаете одинаковые реакции мозга – скорее всего вы будете рядом дольше, чем те, чьи мозги и восприятие мира лежат на разных полках.

В отношениях тяжело только в одном случае – если ты пошёл на поводу стереотипов, а не собственной Души (интуиции).

\* \* \*

Счастье, счастье. Что это? Где это берут?


Быть здоровым. Есть. Пить. Целоваться. Спать. Дышать. Надеть. Снять. Расстегнуть. Ходить босиком. Немного набрать. Немного похудеть. Знать, что твои родные в порядке... Получить подарок. Смотреть на небо. Плакать. Улыбаться. Трогать. Качаться под музыку, как тёплое странное растение, тянуться

к небу руками... Слышать шёпот твоей мечты. Ведь счастье – это тот миг, когда Мечта совпадает с Судьбой.

Важно только, чтобы шёпот вашей Мечты был громче визга гормонов!

# Ночной фужер вина

Эссе

*Измена – добровольный половой акт между лицом, состоящим в браке и лицом, не являющимся  или её супругой или супругом.*

\* \* \*

Она садится за кухонный столик, плещет в фужер шампанского брют и задумывается... Дети выросли и живут отдельно, на работе всё рóвно, техосмотр пройден, до окончания любимого сериала далеко, а основной кредит погашен. Казалось бы живи и радуйся, так нет, за последний месяц это уже шестая СМСка. Вот они, все на телефоне, разные по содержанию, но одинаковые по смыслу. Она же не дура! Что произошло? Неужели это случилось и с ней? Что она делает не так? Ну да, секс стал редким, но кому он нужен?! За столько лет он превратился в рутину и не несёт никаких эмоций – секс и секс. Не в нём же дело!?

А та, другая, – свободна и разведена. Она из тех, кого называют «женщина в самом соку». Работает в соседнем кабинете, строга и мила. У неё всё есть: от квартиры, машины до браслета «Tiffany». Её зарплаты хватает и на поездку с подругами на горно-

лыжный курорт, и на одиночный завтрак в ресторане. Она ничего не требует, но с большим рвением готова дарить чужому мужу радость общения не только в офисе. Не мучает его ночными звонками и любовными СМСками. Ухоженная, красивая и не хочет замуж. Побыла – хватит! Ей не надо скреплять отношения штампом в паспорте. Она просто получает удовольствие от жизни. А почему бы и нет? Она знает, что Он рано или поздно спалится на её разбросанных всюду заколках, и у него могут быть проблемы и скандалы с криками и претензиями об отданных молодых годах. Ей не то чтобы всё равно, но она считает, что за удовольствие с ней нужно платить, пусть и такую цену. Поэтому готова спокойно воспринять упреки его жены, если та до неё доберётся. Пусть забирает его обратно!

Но жена поступает мудрее. Она меняет имидж, гардероб и отношение к ситуации. Она начинает следить и за собой, и за телом: записывается на курсы аргентинского танго или гольфа, пытается писать картины или фотографировать. Делает вид, что ничего не замечает и начинает жить для себя. Она может на несколько часов зависнуть в салоне красоты и больше не волнуется по поводу ужина. Она начинает обращать внимание на окружающих её мужчин, и они отвечают ей тем же.

В один из дней она встречает чужого мужа, для которого становится ухоженной и красивой, а ненужный ей ранее секс приобретает новое качество и даже оргазмы. И вот через полгода-год муж получает СМСку, уже вторую за эту неделю: «Дорогой, ужинай без меня. Много работы. Буду поздно. Целую».

Теперь Он садится за кухонный столик, наливая себе коньяку в широкий стакан...



# Где-то там...

Эссе

Может что-то пойти не так. Сломается каблук, подгорят блины, не понравится платье... Близкие не захотят смотреть твой любимый фильм... Может случиться всё что угодно. Так вот! Если что-то не получается, это ещё ничего не значит! Просто сейчас это что-то идёт не так, как ты хочешь. Как сейчас хочешь... Уже завтра, а может, через минуту многое изменится. Никогда не делай поспешных выводов, не принимай резких решений и тем более не спеши их реализовывать. Сядь, посиди, послушай хорошую музыку, вкусно покушай, купи себе новое платьице, улыбнись и поверь – к этому моменту ничего решать уже не придётся. Время – это ресурс, который способен решить всё и всегда. «Немедленно ждать!» Жди, лишь изредко спрашивая себя: «А что будет, если сейчас ничего не сделать?»

И вообще, не гонись за счастьем, как бы оно ни выглядело. Лучше найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдёт. Случаются такие моменты, когда Судьба приходит и стучится в твою дверь. Это может произойти одним из миллиона

способов – через хорошую книгу, танец, который тебя танцует, музыку, проникающую прямо в душу, собачку, котёнка или птичку, через страсть, прозрение в творчестве, цветок, закат или рассвет... Будь открытой, чтобы сразу почувствовать это!

Главное – иметь возможность выбора. А для этого ставь только самые высокие, большие, но реальные цели. К маленькой цели ведёт только один путь, а к большой – много. И не позволяй быстрым решениям уменьшать их количество! Ведь можно же заменить неудачный блин, или вместо блинов сделать греночки с только что сваренным в мешочек куриным яйцом, или лучше вообще отказаться от мучного... А фильм смотреть в одиночестве – вообще блаженство! Полностью отдаёшься эмоциям. Причём только своим! Всё самое мудрое рождается именно в одиночестве!

В конце концов, можно просто умчаться куда-нибудь на чудесный остров... Там радость каждый день! Кстати, её совсем не сложно получить здесь и сейчас. Нужно только к какой-нибудь вдруг случившейся неудаче относиться как к удаче, смысла которой ты ещё не поняла. Правда, если всё время везёт, тогда радость превращается в привычку и... исчезает. Так для того и даётся время, чтобы не сразу радоваться, а сперва чуть-чуть помучиться, прозревая и угадывая очередную удачу! Но, что важно! Всегда, даже если кажется, что всё очень плохо, хорошо бы сразу умудриться подмечать крупицы хорошего! Красота есть во всём, но не всем дано это видеть. Кто-то умный сказал: «Можно всю жизнь проклинать темноту, а можно догадаться зажечь маленькую свечку...» Свет собственного ума – самый лучший. Он освещает и снаружи, и внутри, позво-

ляет понять, что для тебя вредно, а что полезно. Здесь сокрыто и трудное, и интересное... Ведь это тот самый миг, когда ещё пылающий Разум уже начинает гасить твои первые эмоции.

К примеру, враг – это же ужасно! И, тем не менее, не бойся его. Он нужен! Он мотивирует. Бойся иметь плохих друзей, они дезориентируют и тянут на дно. Это токсичные связи. Их нужно как можно быстрее почувствовать и постепенно, медленно «вымывать». Токсичное и вредное никогда не вырывай из «клеток» своей души! Это почти всегда больно, да и небезопасно. Только вымывай! Постепенно, как в медицине капельницей... Красивое и полезное, напротив, – старательно намывай! Как крупички речного золотого песка...

А лучше забыть всё это, оставаться собой, сесть на берегу или устроиться где-нибудь в лесу на полянке... и любоваться. И тогда море ощущений, как вдох свежего воздуха через распахнутое окно, проникнет в твою душу, наполнит восторгом, умилением и немножко истомой... Эти ощущения всюду вокруг и внутри тебя! В мелькнувшем блике солнца на капельке утренней росы... В слабых лучиках уходящего дня, успевающих порезвиться на водной глади... В блеске твоих глаз... Они на летящих облаках, лишь одно мгновение видимых на мокром песке после отката волны... Самое главное – сказку не спугнуть! Она ведь такая хрупкая, мимолётная и призрачная!

Но она где-то там...

# Конформация души

Эссе

В химической науке есть такое явление – слабые взаимодействия. Они ответственны за конформационные свойства, форму и стабильность структуры макромолекул. Эти конформации там бывают всякие: «заторможенные», «заслонённые», «скошенные» и даже «катастрофические». В жизни – тоже так! Порою, кто-то случайно повстречавшись, невольно прикасается к непроницаемому кокону твоих устоявшихся связей и отношений. Именно этот «кто-то», не ведая того, аккуратненько надрезает колючую кожуру окружающего тебя мира, рвёт непроницаемую оболочку твоих привычных эмоций и сквозь трещины и там, и там проникает нежный аромат Жизни! Море ощущений проникает в твою душу, наполняет восторгом, умилением и немножко истомой... Постепенно, словно капельницей, вымываются токсичные связи или, пусть также медленно, но намываются, будто золотой песок, ценные и здоровые. Именно такие встречи внезапно открывают тебе совершенно иной мир, новые возможности и жизненные горизонты...

Но как же умудриться в зыбкой трясине привычного приметить что-то новое, необычное и, опираясь на него, двигаться дальше? Это так же просто, как в центре огромного города отыскать самую узкую улочку, и, пройдясь по ней, проникнуть в секреты творчества когда-то жившего здесь большого поэта. А если не проникнуть, то хотя бы почувствовать его способность в любом кошмаре отыскать крупички прекрасного... Эти ощущения всюду вокруг и внутри тебя! В мелькнувшем блике солнца на капельке утренней росы, в лучике заходящего солнца, прорвавшегося сквозь лесные заросли, мгновения, когда на мокром песке после откатившейся волны ещё видны плывущие по небу облака... Или вдруг встретишь цветок, растущий прямо из камня, едва заметное движение руки когда-то давным-давно понравившейся тебе девчонки! Что-то неотвратимо переворачивается в твоей душе... Меняется многое! И в первую очередь, твоё восприятие действительности. Видишь и ощущаешь то, чего раньше просто не замечал. А, может, этого и не было вовсе? Или это Солнечная система начинает выходить из тёмного рукава нашей Галактики в зону с другими энергиями, вспышки на Солнце, магнитные бури ускоряют «пульс планеты» – резонансы Шумана?..

Нет! Это внезапное постижение чего-то, невыводимого из твоего прошлого опыта. Это как открытие и прорыв в науке, как туннельный эффект в микромире, когда частица с недостаточной энергией прорывается сквозь высокий потенциальный барьер, как «трещины» в пространственно-временной ткани Вселенной, позволяющие проникать далеко-далеко, за тысячи световых лет...

Как это похоже! Стоит однажды оказаться на самом краю огромного континента, сперва на востоке, а потом, спустя десятилетия, – на западе... Всё! В одно мгновение ты ощутишь до невозможности лёгкое дуновение огромных, спрессованных пластов времени. Будто в кино перед тобой тотчас промелькнут почти все главные события твоей жизни. Но, что интересно!? Ты их увидишь и почувствуешь как-то по новому, словно это Божественное откровение! Почему так? Почему так чудесна сила и очарование самых первых эмоций, ещё не успевших погаснуть под гнётом вездесущего рассудка?

Просто случается так, что постигнув неизведанное доселе очарование чего-то для тебя нового, неожиданно близкого и удивительно родного, человеческий Разум вдруг становится пылающим.

Преодолеть это «воспаление чувств» едва ли возможно...

Да, и не нужно!

# Содержание

Предисловие .....	3
Срывающая вереск... <i>Психологическое эссе</i> .....	5
Кое-что о браке. <b>Эссе</b> .....	25
Химия любви. <i>Эссе</i> .....	29
Отношения. Этапы развития. <i>Заметка</i> .....	35
Шёпот души. <i>Заметка</i> .....	44
Ночной фужер вина. <i>Эссе</i> .....	47
Где-то там... <i>Эссе</i> .....	49
Конформация души. <i>Эссе</i> .....	52

КОРНЕВ  
Борис Фёдорович

**Любовь в стиле «кайдзен»**

Сборник заметок и эссе

Художник А.П. Клопов  
Технический редактор И.П. Павлов  
Корректор Л.Н. Николаева

Издательство «Историческая иллюстрация»  
192019, Санкт-Петербург, ул. Глазурная, 2-89  
E-mail: info@ist-il.spb.ru  
Тел./факс: (812) 412 0737

Подписано в печать 18.06.2024. Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>  
Бумага офсетная. Гарнитура Petersburg  
Объем 1,75 п. л. Тираж 500 экз. Заказ № ????

Отпечатано в типографии «Арт-экспресс»  
199155, Санкт-Петербург, В. О., ул. Уральская, 17, к. 3