

Альфريد Лэнгле ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЛЮБОВЬ СЧАСТЬЕМ?

(публичная лекция в МПГУ, 21 ноября 2007 г.)

Перевод с немецкого: Владимир Загвоздкин.

Расшифровка, редакция: Евгений Осин.

Прим. ред.: настоящий текст представляет собой расшифрованный конспект перевода лекции. Просьба не распространять и не публиковать его без согласования с автором.

Давайте поговорим о том, что мы так охотно делаем – о любви. Не так уж легко говорить о любви. У человека очень много противоречивого опыта, касающегося любви, поскольку это большая, огромная тема. С одной стороны, она связана с великим счастьем, но также влечёт за собой много страдания и боли, иногда является даже поводом к самоубийству.

Трудно говорить об этой великой теме, потому что есть очень много различных форм любви. Например, любовь родительская, братско-сестринская, детская, гомосексуальная, гетеросексуальная любовь, любовь к самому себе, любовь к ближнему, любовь к искусству, к природе, к растениям и животным. И, кроме всего прочего, любовь – центральная тема христианства, а именно, *аганэ* – любовь к ближнему. Мы можем переживать любовь в самой различной форме: на расстоянии, платонически, в форме сублимации или в форме телесной любви. Любовь может быть связана с различными позициями, с садизмом, мазохизмом, различными перверзиями. И в каждом отдельном измерении из тех, что были названы, куда ни посмотри – это тема огромная, неисчерпаемая.

Прежде чем мы начнём, я хочу предложить вам вопрос: **«Есть ли у меня вопрос в связи с любовью? Есть ли у меня проблема, связанная с любовью?»**

В 604 году до Рождества Христова Лао Цзы писал: «Долг без любви не радует (печалит). Истина без любви делает человека критичным (зависимым от критики). Воспитание без любви порождает противоречия. Порядок без любви делает человека мелочным» – это важно для студентов, профессоров; – «Предметные знания без любви делают человека всегда правым. Обладание без любви делает человека скупым. Вера без любви делает человека фанатиком. Горе тем, кто скуп на любовь. Зачем жить, если не для того, чтобы любить?» Это древнейшее знание.

Блестяще, мастерски Лао Цзы описывает здесь центральный момент любви: *она делает нас человечными*. Она делает нас доступными. Она делает нас открытыми и даёт нам возможность многих отношений, связей. Но как мы можем стать такими? Как мы можем научиться любить? О чём идёт речь в любви? Как мы можем сегодня переживать любовь? Сегодня, в эпоху, когда любовь называют нестабильной утопией и когда некоторые представители современной литературы, современной философии говорят: исполнение тоски, томления человека по любви не даёт человеку счастья. Сегодня мы часто встречаем пессимистический взгляд на любовь. Огромный процент разводов свидетельствует о том, как трудно осуществлять любовь в жизни. Однако это не всегда было так. В эпоху романтизма господствовала большая вера в любовь. В христианстве любовь рассматривается как нечто центральное в жизни.

В этом докладе я бы хотел показать путь, каким любовь может вести к глубокому счастью, несмотря на боль, которая с ней связана.

Все мы, изучающие психологию, знаем: огромное число исследований подтверждают, что любовь – центральный элемент в здоровом развитии психики. Без любви наши дети растут травмированными, они не могут раскрыть свои способности, найти самих себя; у них развиваются нарушения личности. Избыток

любви делает то же самое: когда слишком много любви, она уже не может быть собственно любовью. И для каждого взрослого человека любовь – важнейшая основа качества жизни, необходимая для того, чтобы его жизнь была исполнена.

В многочисленных интервью с умирающими их просили ответить на вопрос: «Если вы посмотрите назад на свою жизнь, что было в ней самым важным?» И на первом месте из всех ответов было: мои отношения, мои связи с другими людьми, исполненные любовью.

Но любви угрожают, обращены против неё многие элементы жизни: как мы сами – наши задатки, наша ограниченность, – так и внешние условия – социальные, экономические, культурные. Поэтому давайте попробуем более пристально посмотреть, что же такое любовь.

Что является колыбелью любви? Любовь связана с постелью – надо оттуда и начинать ☺. В любом случае, любовь – это **отношение** (связь). Отношения – это некоторая основа, постель, на которой любовь покоится. Отношения (связи) имеют известную характеристику, о которой мы должны знать, поэтому давайте несколько минут поговорим об отношениях, чтобы мы могли лучше понять, что значит любовь и где она осуществляется, в чём она состоит.

Отношение совершается между мной и каким-то объектом. Например, сейчас у меня есть отношение к вам, у вас – ко мне. Отношение означает, что я в своем поведении я учитываю другого, вхожу в его обстоятельства. На практике это значит, что я в вашем присутствии веду себя немного иначе, чем когда я один в своей комнате: например, в своей комнате я могу сидеть и чесать в затылке или почесывать свой нос, а поскольку вы здесь, я этого не делаю. Я как бы соотношу свое поведение с вашим присутствием. Таким образом, отношения влияют на мое поведение. Но отношения – это гораздо больше.

Отношение возникает даже тогда, когда я этого не хочу (непроизвольно). Отношение следует некоторому автоматизму. В рамках этой совершенно базовой структуры, когда отношение означает только лишь учитывание другого, я не могу уйти от этого отношения, не могу избежать его. Оно возникает в тот момент, когда я осознаю присутствие какого-то предмета или человека, когда я его вижу. Например, если я иду и вижу, что здесь есть стул, я не иду дальше, как будто стула нет, но я обхожу его, чтобы не споткнуться. Это онтологический базис отношения. Я в своем бытии соотношусь с фактом бытия вещи. Это, конечно, ещё не любовь, но этот момент в любви всегда содержится. Если этот момент в любви не содержится, тогда будет трудно. Поэтому мы сейчас и занимаемся грамматикой любви.

Если мы делаем логическое заключение, то мы можем сказать: *я не могу не иметь отношений*. У меня всегда есть отношения, хочу я этого или нет – В момент, когда я осознаю или вижу, что кто-то присутствует – но это, естественно, такой низкий уровень отношения, некоторая база отношения. Итак, мы обобщаем: я не могу выйти из отношения. Это значит, я должен иметь отношения всегда. И всё, что появляется на моем горизонте, ко всему этому у меня есть отношение.

Теперь к этому прибавляется свойство: *всё, что происходит в рамках отношения, как бы сохраняется в нем, оно там закладывается*. И я не могу больше поступать так, как будто этого отношения не было. Если я, например, на улице встречаю свою подругу, с которой я не встречался тридцать лет, то в момент, когда я её вижу, когда она присутствует, вдруг возникает вся история наших взаимоотношений.

Таким образом, у отношений есть история и есть длительность. Если мы осознаем это, то мы должны будем относиться к отношениям очень внимательно. Потому что всё, что происходит внутри отношений, сохраняется внутри этих отношений навсегда. И то, что когда-то было очень болезненно – например, измена – всегда будет в наличии, всегда будет здесь. Но точно так же и счастье, которое мы

переживали вместе. Как я обхожусь, как я поступаю с этими отношениями – это особая тема.

Давайте подведём итог: *я не могу не быть в отношениях*. Таким образом, я как бы принуждён иметь отношения. *В отношениях сохраняется всё, что я пережил внутри этих отношений. Отношение никогда не прекращается*. Мы можем, например, разорвать отношения, никогда не говорить друг с другом, но отношение, которое есть между нами, всегда сохраняется и составляет часть моего Я. Это – стабильная постель, основа любви. И это даёт нам возможность осознать, что мы должны обходиться с отношениями очень бережно и очень ответственно.

От отношений мы отличаем ещё одно понятие, которое также очень важно для понимания любви – это **понятие встречи**. У встречи другая характеристика. Когда происходит встреча, то *некоторое «Я» встречается с «Ты»*. Я вижу тебя, мой взгляд встречает твой, я слышу тебя и понимаю тебя, я говорю с тобой – *встреча происходит в диалоге*. Диалог – это некоторое средство, или среда, в которой осуществляется встреча. Диалог, который происходит не только в словах, но может состояться и через один лишь взгляд, через мимику, через поступок. Если я просто прикасаюсь к другому, между нами уже происходит большой диалог. Встреча происходит лишь тогда, когда «Я» встречается с «Ты». Иначе она не произойдёт.

Встреча точечна. Отношения линейны. Отношения мы можем представить в виде линии, а встречу – в виде точки. Бывают разные встречи, большие и маленькие. Встречи ограничены во времени, но они влияют на отношения. После каждой встречи отношения меняются. Отношения живут встречами. Если встречи не происходят, то тогда протекает чистая динамика отношений, психодинамика. И это неперсонально (безлично). Персональными отношения становятся только через встречу.

Я не могу переживать встречу с объектами. Отношения – могу. А встречи я могу переживать только с человеком, когда я встречаюсь с его Я в его существе (сущности). Тогда отношения становятся существенными, сущностными. И тогда они становятся персональными. Как я могу узнать, что установились персональные отношения? Если я чувствую, что меня воспринимают, видят, уважают, понимают. Я чувствую, что другой, когда мы с ним вместе, имеет в виду именно меня. Ему важен я, а не только наши общие дела, общая квартира, общие поездки, деньги, бельё, готовка и так далее, не только тело и сексуальность.

Если происходит встреча, каждый человек ощущает: *здесь речь идёт обо мне*. А мне важен ты. Таким образом, встреча – это жизненный эликсир отношений. Благодаря встрече отношения поднимаются на человеческий уровень. Вот такая дифференциация нужна нам, чтобы на этом фоне рассмотреть дальнейшее.

В дальнейшем я хочу дать описание любви, **описание существенных содержаний любви**. Я буду говорить о том, что, собственно, мы переживаем в любви. Мой способ познания – *феноменологический*, который не выводит что-то из общей теории, но говорит исходя из *переживания* отдельных людей. Естественно, те размышления, которые я сейчас изложу, систематизированы и приведены в порядок; они хорошо разработаны в экзистенциальной философии и феноменологии. Я в особенности опираюсь на Макса Шелера, Виктора Франкла, а также на Хайдеггера.

Первый пункт, о котором все знают. **Когда мы говорим о любви, что любим что-то или кого-то, это значит, что он нам очень ценен**. Если мы любим музыку, мы говорим: это хорошая музыка. Если мы читаем книгу и любим данного автора, то этот автор или эта книга для нас обладают ценностью. Точно так же и если мы любим человека. Если я люблю человека, это означает, что этот человек для меня очень значим, очень ценен, и я это чувствую. Он – моё сокровище, мой любимый. Он обладает очень высокой ценностью, и мы говорим: *моё сокровище*.

Любимый человек нам нравится, мы переживаем в любви этот момент притяжения, чувство притяжения: *меня влечёт этот человек*. Мы чувствуем, что это отношение

благодарно для нас, и мы надеемся, что оно благодарно и для другого. Мы чувствуем – не думаем, но чувствуем сердцем – что мы как бы принадлежим друг другу. Если я чувствую – это значит, что меня касается эта ценность в моём внутреннем, в моей внутренней живости. Благодаря человеку, которого я люблю, я переживаю, что во мне пробуждается жизнь, что она во мне становится более живой, более интенсивной. Я чувствую, что этот человек усиливает мою жажду жизни, делает моё отношение к жизни более интенсивным. *Когда я люблю, я больше хочу жить.* Любовь – это антидепрессант. Это значит чувствовать, значит, иметь другого наличным в своём отношении к жизни.

Итак, *мы переживаем любимого человека как некоторую ценность в нашей жизни.* Он мне безразличен. Если я его вижу, моё сердце начинает биться интенсивнее. И это не только в любви к партнёру, но также и если я вижу своего ребёнка, свою мать, моего друга, то я чувствую, что меня что-то касается, что-то волнует; этот человек что-то значит для меня. И вот это и означает, что он ценен. *Мы любим только ценное.* Негативные ценности мы не можем любить. Например, если другой начинает причинять нам боль, причиняет нам страдания, нам становится сложно продолжать его любить. Любовь подвергается опасностям. Как только другой теряет свою ценность, любовь исчезает.

Пункт два. В любви мы переживаем глубокую обращённость к нам. Это значит, что другой говорит ко мне: его лицо, его жесты, его взгляд, глаза, его смех – всё это начинает говорить мне что-то и вызывает во мне резонанс. Любовь – это резонансный феномен. *Любовь не есть давление потребности.* Естественно, что в любви есть и этот момент. *Но любовь находится не на том уровне, где сидят потребности.* Они относятся к некоторым рамочным условиям любви, но не к её сущности. **Центральный феномен в любви состоит в том, что мы как бы входим в некоторый резонанс с другим человеком.**

Что входит в резонанс? Вы все это знаете. Когда видишь кого-то, и если появляется любовь, то возникает чувство, что мы знали друг друга всегда. Мы не чужды друг другу. Мы как-то относимся друг к другу, мы принадлежим друг к другу как две перчатки, которые друг друга дополняют. Это и есть резонансный феномен. Вы знаете, что такое резонанс в акустике, в физике? Это явление удивляет, когда однажды его видишь. Наиболее отчётливо это видно, когда в одном пространстве звучат две гитары: если обе гитары настроены и я струну с нотой «ми» у одной гитары трогаю, то на другой гитаре, которая стоит у стены, тоже начинает вибрировать эта струна, как будто её касается магическая, невидимая рука. Можно подумать, что это эзотерический феномен, ведь никто к ней не прикасается. Я к *этой* струне касаюсь, а играет и та струна тоже. Этот феномен можно легко объяснить через вибрацию воздуха. И, по аналогии с этим процессом, в любви тоже происходит нечто подобное. Происходит нечто, что мы не можем просто объяснить давлением каких-то либидозных импульсов. Если бы мы так смотрели на любовь, это был бы редукционизм. Что же здесь вступает в резонанс?

С позиции феноменологии, любовь – *это способность, которая делает нас ясновидящими, которая даёт нам возможность видеть глубже.* Макс Шелер говорит, что в любви мы видим другого не просто в его ценности, но в его наивозможно высокой ценности. Мы видим в максимальной степени ценность другого. Мы видим не только ту ценность, которой он является в данный момент, но видим его в его потенциальности, а это значит, *не в том, что он есть, но в том, чем он может стать.* Мы видим его в его *существовании.* Любовь феноменологична в высшем смысле. Мы видим другого не только в его бытии, но в возможностях его становления. И чувствуем в себе резонанс, чувствуем, что мы друг другу подобны. Гёте говорит о сущностном родстве: *ценность, которую мы видим в другом, если мы его любим – это его сущность, то, что его составляет, что делает его единственным и неповторимым (незаменимым).*

То, что его характеризует, что составляет его ядро. Поэтому любимого человека нельзя заменить никем. Потому что это существо есть только один раз. Так же, как и я есть только один раз. Каждый из нас – единственный, и притом единственный в своём роде. И вот в этом сущностном ядре мы незаменимы. Если мы спросим того, кто нас любит: что ты любишь во мне? Можно сказать лишь: люблю тебя потому, что ты такой есть, потому, что таково твоё существо, то, что я вижу. И, в сущности, мы ничего больше сказать не можем, если действительно любим. Конечно, можно сказать: я люблю тебя потому, что с тобой секс замечательный. Но это уже любовь как бы на другом уровне.

Если мы говорим о сущности любви, о её ядре, то лишь тогда действительно происходит встреча с Ты, когда мне важен Ты. Когда у меня появляется чувство того, каков ты есть и каким ты можешь стать, и что это может быть хорошо, что я вместе с тобой. Моё присутствие, моё отношение к тебе может быть для тебя благотворным в том, чем ты можешь стать. Моя любовь может поддержать тебя в этом процессе развития, в котором ты можешь стать в большей степени тем, что ты уже есть. Моя любовь может освободить тебя к тому, что ты есть. Моя любовь может помочь тебе стать ещё более сущностным, так, что в твоей жизни будет больше сущностного.

Достоевский как-то сказал: *«любить – значит видеть человека таким, каким его задумал Бог»*. Лучше сказать невозможно. Я очень благодарен Достоевскому за его глубокий взгляд также и в других аспектах. Это то же самое, что Макс Шелер выразил на философском языке: *«видеть другого в том, чем он может стать – стать ещё лучше, в большей степени самим собой»*. И я открываю, обнаруживаю это в другом, когда во мне возникает этот резонанс. В моём существе я чувствую, что ко мне что-то прикасается, что-то обращается ко мне.

Когда я люблю, и во мне раскрывается нечто самое существенное. Не так, будто я сижу в субботу вечером и думаю, что бы мне такое сделать – а позвоню-ка я своей подруге. Это не существенное. Если нечто сущностно, оно присутствует во мне постоянно. Любящий всегда несёт любимого человека в себе, с собой. И любовь делает ясновидящим. Карл Ясперс написал как-то: *«с каждым годом я вижу женщину ещё более красивой...»* – вы верите в это? И он ещё в продолжение написал дальше: *«...но только любящий это видит»*. Таким образом, *любовь есть переживание резонанса, возникающего благодаря глубокому взгляду в сущность другого, которая являет себя в моём существе.*

Пункт три. Мы рассмотрели любовь как переживание ценности, затем мы более близко описали эту ценность, посмотрели на неё: это существо другого, которое меня в моём существе касается. Теперь третьё. В любви содержится некоторая **позиция или установка. Любящий человек не только переживает, что он мог бы сделать другому что-то хорошее, но он хочет сделать другому что-то хорошее.** Любовь можно описать как некоторую позицию человека или установку. Она очень простая: *я хочу тебе блага*. Если я не ощущаю этого от другого человека, то маловероятно, что он меня любит.

Мы хотим нашим детям добра, нашему партнёру – чтобы ему было хорошо, нашим друзьям – чтобы им было хорошо. Это значит, что мы хотим поддержать их бытие, их жизнь; оказать им помощь, содействие, потому что у нас есть очень глубокое ощущение, сильное чувство по отношению к любимому человеку: *это хорошо, что ты есть*. Любовь креативна: она питает, укрепляет, даёт, она хочет поделиться. Августин однажды сказал: *«я люблю и потому хочу, чтобы ты был»*. Любовь поддерживает другого человека в его росте. Нет никакой другой лучшей почвы для того чтобы ребёнок мог хорошо расти, чем почва любви. Мы как бы сообщаем ребёнку: хорошо, что ты есть, и я хочу, чтобы тебе было в жизни хорошо, чтобы ты мог хорошо быть в жизни, чтобы ты хорошо рос, чтобы ты хорошо стал самим собой. Карл Ясперс считал, что это центральное определение любви, в котором любовь являет себя как нечто генеративное.

Четвёртый пункт. Любовь – это решение. Помимо прочего, это и решение тоже. Когда я переживаю резонанс, я не могу принять решение и появляться на этот резонанс, потому что это некоторое событие, которое происходит само. Мы не можем поручить кому-то, чтобы это событие произошло, не можем ни породить, ни прекратить его. Я ничего не могу сделать: я вижу кого-то, и я влюблён, *это во мне появляется*. Я не ответствен за это, не могу быть прямо ответственным – может быть, косвенно, но не напрямую.

Время от времени такое происходит в человеческой жизни: у кого-то – в большей степени, у кого-то – в меньшей, у кого-то – очень редко или никогда, что человек, уже находясь в каких-то отношениях, вдруг чувствует любовь к кому-то другому. И это вполне логично: ведь маловероятно, очень трудно себе представить, что самый лучший для нас человек – это тот, кого мы уже имеем как партнёра, спутника по жизни. Потому что если бы человек хотел найти себе *самого* лучшего партнёра, например, самую лучшую женщину, то он бы состарился, пока перезнакомился со всеми женщинами в мире, чтобы найти ту, которая подходит ему лучше всех. И так мы по жизни живём с партнёром, который *более или менее хорошо* нам подходит. Может быть, мы нашего партнёра когда-то любили, а он нас не любил. Возможно, этот человек, который нас не любит, мог бы быть для нас лучшим партнёром – и мы несчастны, потому что наша любовь осталась без ответа, но, может быть, этот партнёр для меня будет лучше, чем тот, с которым я живу?

И возможно, мы однажды встречаем такого человека, *существо которого лучше подходит к моему существу, чем существо того, с кем я живу*. И это может породить очень трудные ситуации, потому что с другим у меня есть какая-то история, возможно, есть ребёнок. Как это решать? До этого пункта у меня нет никакой ответственности: то, что происходит, происходит само. Не только я обнаруживаю других людей, которые достойны моей любви, но и меня тоже обнаруживают, меня тоже сердце какого-то человека раскрывает в том потенциале, который во мне живёт. И этот опыт, если я остаюсь в старых отношениях, может быть очень болезненным, потому что нечто существенное во мне остаётся нераскрытым, нереализованным. С другой стороны, у нас есть какая-то общая история, и эта *общая история означает, что мы создали общую ценность*. Это годы моей жизни, которые здесь содержатся. Я не могу просто так взять и отодвинуть это в сторону. Я много работал с парами в фазе разрыва как психотерапевт, и я встречал это снова и снова – когда разрыв состоялся, то один или другой партнёр говорит: *только сейчас я понимаю, что я потерял*. До этого была какая-то новая влюблённость или какой-то конфликт, и это как бы занимало всё сознание. Но когда это проходит, снова проявляется какой-то более глубокий, более спокойный слой, и человек вдруг осознаёт: *всё-таки было и что-то хорошее между нами*. Я чувствую, что я что-то потерял. Возможно, я что-то другое приобрёл.

Исследования, проведённые в Швейцарии, показали, что примерно половина пар, которые развелись, спустя 10 лет снова жили вместе. Поэтому я хочу здесь подчеркнуть: *важно, чтобы мы знали этот потенциал любви, который позволяет нам совершать открытия, но важно также, чтобы мы знали о ценности общей истории*, чтобы мы не разрывали отношения с нашим партнёром слишком легкомысленно, потому что *его* когда-то я любил тоже, и в этих отношениях содержалось что-то важное от меня. Есть некоторое правило, принцип, вытекающий из опыта: *если кто-то хочет разорвать отношения, он должен сначала столько месяцев жить отдельно, сколько лет он прожил вместе с этим партнёром*. Если кто-то десять лет жил вместе с каким-то человеком, то по крайней мере десять месяцев можно посоветовать ему жить одному, если, конечно, это возможно, прежде чем он завяжет какие-то новые отношения. В жизни есть очень много ограничений.

Мы теперь при этом четвёртом пункте, который состоит в том, что любовь – это также и решение. **Любовь – это «да» по отношению к «Ты».** В любви я не только

говорю: это хорошо, что ты есть, но я и говорю: хорошо, что ты такой, какой ты есть; у меня есть интерес к тебе, интерес к тому, как ты думаешь, чувствуешь, что для тебя важно, какие решения ты принимаешь, каков твой характер – во всём этом я ценю тебя. И мне приятно показывать тебе себя в моём своеобразии (характере). *Но это происходит только после принятия решения: я хочу этой любовью жить, осуществить её в жизни – «да» к тебе.* Это также определение любви. Я хочу вступить в те отношения, которые, строго говоря, уже существуют, поэтому я хочу, чтобы у меня было для тебя время, я хочу быть с тобой, быть близким к тебе, и если мы вместе, я больше являюсь самим собой, чем без тебя. Ты являешься больше самим собой, чем ты без меня.

Любовь, говорим мы, есть **ценность**, **резонанс** двух существ, **позиция** (желание, чтобы другому было хорошо), **решение** (я хочу быть с тобой). И **пятое**. **Любовь хочет реальности**. Любовь хочет реализовываться в жизни. Она хочет происходить. Она хочет осуществляться, материализовываться. Человек дарит цветы, делает подарки, приглашает другого, что-то предпринимает вместе с ним, куда-то ездит, хочет что-то делать вместе с ним. В партнёрской ситуации любовь хочет материализоваться через сексуальность. Любовь не хочет оставаться в фантазии, она хочет действительности, быть реальностью.

Любовь не выносит лжи. Ложь – смертельный яд для любви. Когда мы любим, мы легче верим другому. Во всех аспектах реальности мы верим другому человеку. Если мы не можем больше верить другому человеку, то любовь в опасности. В теологическом смысле, это восходит к любви к Богу.

Последний пункт. Любовь не только хочет реализоваться в этом мире, материализоваться в нём, она хочет также иметь перспективу, будущее. **Любовь хочет длительности**. Это совершенно естественно: если мы переживаем что-то как некоторое благо, мы хотим, чтобы это благо сохранялось, чтобы оно имело длительность. Мы хотим быть с другим человеком также и в будущем.

Любовь хочет быть плодотворной, хочет возрасти за пределы самой себя, поэтому любовь щедра. Любовь хочет творить, хочет, чтобы другие имели какое-то участие в ней. Любовь – это основа для искусства: мы пишем стихи, рисуем. Любовь – это самая прекрасная основа для зачатия детей. Любовь имеет этот аспект желания породить нечто. Это желание выйти за пределы самого себя; после того, как человек нашёл себя – открыться.

Любовь мы описали феноменологически как *способность более глубоко видеть*. Любовь, таким образом, делает нас видящими. Часто говорят: любовь делает слепым. Бывает такое? **Влюблённость ослепляет**. Влюблённость – это последний остаток Рая на Земле. Когда человек влюблён, у него проблем нет. Он на небесах, силы его переполняют, будущее он видит в розовом цвете: как прекрасна влюблённость!

Что мы видим, когда мы влюблены? *Во влюблённости мы видим человека таким, каким мы о нём мечтаем, чтобы он таким был.* Когда человек влюблён, он влюблён в своё представление о другом. Он ещё не знает другого как следует, и те области, которых он не знает, он заполняет фантазиями и проекциями. И это очень очаровательно. Другой показывает мне себя с лучшей стороны, а всё вокруг я заполняю другими хорошими проекциями. *Когда человек влюблён, он не видит тёмных сторон другого, и потому влюблённость так очаровывает, как сказка.*

Во влюблённости речь больше идёт обо мне, потому что большая часть того, что я вижу – это мои собственные проекции, фантазии, желания. И то, что я вижу от другого, также даёт мне стимул к собственным фантазиям. Влюблённость околдовывает даже предметы, которые относятся к человеку, в которого я влюблён. Его машина – самая прекрасная на улице; его ручка (шариковая) – я храню её у сердца, она становится символом этого очарования, и это может развиваться вплоть до фетишизма. Мы можем после окончания это ещё обсудить.

Но в завершение я хотел бы ещё несколько слов сказать о **сексуальности** в любви. Есть гомосексуальная любовь. Она может быть столь же персональной, как и любовь гетеросексуальная. **Сексуальность – это язык любви**, так мы её понимаем. Сексуальность не только служит для продолжения рода; *человеческая сексуальность – это форма диалога*. И в этом контексте мы можем понять, что гомосексуальная любовь также может быть формой диалога, формой выражения того, что человек персонально переживает по отношению к другому. И если мы говорим, что любовь хочет иметь будущее и в своём генеративном аспекте открыта к чему-то третьему, то это не обязательно может быть ребёнок: это могут быть проекты или задачи, или просто празднование радости жизни.

Есть, конечно, и различия между гомосексуальной и гетеросексуальной любовью. Пожалуй, одно различие можно упомянуть: *в гетеросексуальной любви эмпатия, способность сопереживать, понимать другого не так далеко простирается, как в гомосексуальной любви*. Потому что другой пол имеет в себе что-то, чего у меня нет, что-то чуждое.

Источником сексуальности вообще, в том числе гетеросексуальной, являются тело и психика. Это некоторая чувственность на плоскости жизни. Французский феноменолог Мерло-Понти говорит об определённой двусмысленности любви: в сексуальности мы себя переживаем одновременно и субъектом и объектом. Мы с одной стороны являемся субъектом переживания, а с другой – являемся объектом для другого. И вот эти две стороны свойственны сексуальности – с одной стороны, *персональная*, с другой – *предметно-функциональная*. *Сексуальность может углубить и сделать возможной встречу*, но у неё есть и объектная сторона, в рамках которой другой служит для удовлетворения моих собственных желаний и потребностей, и обе эти стороны существенным образом относятся к сексуальности.

Удовлетворение собственного желания, радость жизни, переживание наслаждения как бы развивает моё отношение к телу, телесности. Благодаря другому человеку, я получаю более интенсивное отношение к моему наслаждению жизнью. Человеку это также нужно, это благотворно для него. *Если в сексуальности содержится аспект встречи, то тогда мы переживаем целостность, тогда мы с другим человеком как бы полноценно вместе*. Тогда мы общаемся и на чувственном, телесном уровне, и переживаем наше существо на всех уровнях человеческого бытия. Это высочайшая форма, в которой мы можем жить, проживать партнёрскую любовь. Потому что в этой форме любви осуществляются, происходят все её качества, в ней любовь реализуется и обретает действительное состояние.

Но в мире, конечно, сексуальность существует в различных формах и безо всякой встречи, когда речь идёт только о наслаждении, только обо мне, и другой просто нужен мне для этого. Здесь возникает много вопросов; некоторые принимают это как само собой разумеющееся, другие страдают от этого. В моей практике, прежде всего женщины страдают от такой сексуальности. Потому что если у женщины есть сексуальное желание, а у мужчины нет, то у мужчины нет эрекции, и он спокоен. Это некоторая несправедливость природы.

Переживание сексуальности без того, чтобы аспект встречи был в полной мере представлен, тем не менее, может принести некоторое переживание счастья. Естественно, при условии, что другому не наносится травма, например, путём насилия или соблазнения. *Если в сексуальности на первом плане стоит объектный характер, мы можем переживать в ней свою жизненную силу, витальность, радость жизни*. Это не самая высокая форма, потому что измерение персонального в ней не развито. Но нельзя такую сексуальность с самого начала отвергать – при условии, что партнёр согласен на такую форму отношений. *Однако человек тонко чувствующий ощущает, что чего-то в таком роде сексуальности недостаёт*.

Я хочу завершить мыслью о **счастье** в любви. *Счастье в любви – это мочь переживать, что некто вместе со мной меня разделяет и что я могу разделять бытие другого человека, что я приглашён к кому-то переживать его, чтобы мочь разделить с ним его бытие.* Если я это приглашение переживаю как нечто прекрасное, в этом случае я люблю. Если я хочу быть, присутствовать при этом, то я люблю. Если я хочу ему добра, то я люблю.

Любовь делает человека готовым к страданию. Любовь – это глубочайшая страсть (страдание). Есть хасидская мудрость, которая говорит: любящий чувствует, что другому причиняют боль. Страдание в связи с любовью не только значит быть готовым к страданию, но это значит также и то, что *сама любовь может быть причиной страдания.* Любовь порождает тоску, которая в нас горит. В любви мы часто переживаем *неисполненность, безответность и ограниченность.* Когда люди живут вместе, они могут причинять друг другу боль сами того не желая, из-за своей ограниченности. Партнёр, например, хочет поговорить или хочет сексуальной близости, а я сегодня устал, не могу – и это причиняет другому боль и мне тоже причиняет боль: здесь мы наталкиваемся на собственные ограничения. И формы, в которых люди могут, находясь в любви, причинять друг другу боль, весьма многообразны. Очень важно знать, потому что *это существенно относится к любви, что мы готовы вместе нести эту готовность к страданию.* Только во влюблённости содержится остаток Рая. В реальной любви, которая осуществляется в жизни, есть эта теневая сторона. И эта теневая сторона даёт нам возможность почувствовать, насколько сильна наша любовь. *Сколько может выдержать нагрузки этот мост любви. Совместно пережитое страдание больше связывает людей, чем совместно пережитая радость.*

В любви человек страдает, несёт страдание, которое переживает другой. Если моему партнёру плохо, мне тоже плохо. Если моему ребенку плохо, то я страдаю. Любящий готов к эмпатии, он хочет быть близким к другому также и тогда, когда тому плохо. Любящий не хочет оставить любимого одного, и в такой ситуации любовь отчётливо проявляет себя. *Находясь в любви, мы страдаем от тоски, томления или горения в желании единства. И мы страдаем от того, что то, к чему мы стремимся – это единство – мы не можем его реализовать в такой полной мере, в какой мы этого хотим.* И мы страдаем от того, что полной гармонии в любви, полного соответствия, к которому мы стремимся, не получается. Другой не соответствует мне в полной мере, он не есть я. *Он другой.* У нас есть некоторые общие пересечения, но есть и различия. Это может быть причиной того, что мы не можем полностью войти в положение другого, потому что он всё-таки не идеальный партнёр: что-то мне в нём не до конца нравится.

Когда возникают эти проблемы, человек имеет склонность отходить назад, и он ждёт: может быть, встречу лучшего партнёра? Но если тот не появляется, то человек возвращается: ведь уже два-три года вместе прожили, тогда вместе и останемся, может быть, поженимся даже. Но в таких отношениях *остается некоторая сдержанность, не-до-конца-решиённость: у человека не получается полностью сказать своё «Да» по отношению к другому, и человек может этого даже не осознавать в полной мере.* У меня было много случаев, когда люди в ходе терапии обнаруживали, что они никогда по-настоящему не женились: они сказали ртом «Да», но сердцем не сказали. Навскидку, я полагаю, что примерно треть пар так живут.

Но счастье в любви – это если я могу тебе что-то сообщить, быть с тобой в общении, если я могу быть с тобой и тебе нравится, что я с тобой, так же как и мне нравится, что ты со мной. В основе этого феномена лежит *резонанс:* мы можем влиять на него, но не можем его породить. Мы можем усилить его благодаря решению и благодаря нашему вниманию. И там, где этот резонанс возникает, но мы не хотим осуществлять его в жизни, мы можем дать ему отзвучать, а на уровне жизни воздержаться от его реализации.

Любовь – как раскалённый уголь, а расстояние (дистанция) – как ветер. Когда расстояние-ветер, дует, но накал силён, то расстояние может раздуть, воспламенить огонь, и тогда я могу серьёзно подумать о том, что стоит осуществить это новое отношение в жизни. Если же горение не такое сильное, то ветер загасит этот огонь. И таким образом мы можем действительно распознать, что является существенным, что для нас важно, и мы примем решение в отношении определённого соответствующего поведения. Ответственны мы только за ту сферу, где мы можем принимать решения. В других областях, в других сферах любовь нас обнаруживает. Это прекрасное качество любви, что она в нас иногда обнаруживает что-то, о чём мы не имеем никакого представления.

Я хочу завершить одним предложением, одной мыслью, высказанной французским математиком и философом Блезом Паскалем. Это был очень ясный и острый математический мыслитель. Он написал как-то: *«человека, человеческие вещи нужно знать, чтобы их любить; Бога и божественные вещи нужно любить, чтобы их знать»*. Итак, людей нужно знать, то есть, видеть, познавать, узнавать, и благодаря этому видению я могу их по-настоящему любить, и эта любовь – никакая не иллюзия и не утопия. Это духовное видение другого человека. В случае Бога, по Паскалю, всё наоборот: я должен любить Бога, чтобы хоть немного его узнать. Спасибо.

Ответы Альфрида Лэнгле на вопросы аудитории:

Вопрос: Если ребенок рос в недостатке любви, а любовь является условием здорового развития, может ли взрослый человек исправить эту ситуацию, если он в детстве не получил достаточно любви?

Ответ: Как некоторое общее правило, можно сказать: *насколько человек может любить себя, настолько он может любить и других*. И насколько он смог впитать любовь других, настолько он сможет любить самого себя. Если человек, будучи ребёнком, не получал достаточно любви, то его способность к любви не будет развита в достаточной мере. Это можно сравнить со способностью к речи: если с ребёнком не говорили достаточно, то он не получил достаточного речевого опыта. У него, например, маленький словарный запас, и он не может выражать себя как следует. Нечто подобное и в случае с любовью: *сначала мы должны получать любовь, чтобы мы могли открыть себя в нашем существе, и только из этого открытия себя мы можем как бы видеть, что происходит в другом, что-то открывать в нём, чтобы его любить*. Только тот, кто имеет доступ к самому себе – к своему существу, к резонансу, который в нём возникает, к своим чувствам – может иметь взгляд на другого человека.

И это действительно является проблемой у людей с нарушениями личности. *Они не могут по-настоящему любить*. Человек, страдающий нарциссическим или пограничным расстройством, человек с истерическим типом личности внутренне замкнут в самом себе. Естественно, что формально он может жить в некоторых внешних отношениях, но *другой при этом ощущает холодность, неисполненность в отношениях*. И если человека любят, когда он уже взрослый, как правило, этим очень трудно компенсировать недостаток любви в детстве. *Для такого человека в ходе терапии должен произойти процесс созревания, чтобы он мог любить*. Иногда это удаётся сделать – на протяжении некоторого отрезка времени, фазами. И, может быть, даже внешний союз удастся, когда люди живут вместе на протяжении десятков лет, у них общая квартира, машина и прочее. Всё на житейском уровне функционирует замечательно, как совместное предприятие – это может быть возможным даже в случае такого дефицита.

Но любовь в том смысле, который я представил сегодня, чтобы можно было ею жить в реальности, предполагает развитие способности к любви, и эта способность начинается в любви родителей, любви, которую дают ребёнку взрослые (родители или

учителя), и затем продолжается – в форме любви друзей, партнёров и, естественно, в форме любви к самому себе. Когда я взрослый, я ответствен за свою способность к любви: я не могу просто ожидать любовь от других, но я должен как бы вести себя в соответствии с любовью к самому себе – уделять себе время, понимать себя, быть с самим собой, чтобы мне было хорошо с собой, *мочь быть наедине с собой. И таким образом мы можем немного пополнять, достраивать то, что когда-то мы недополучили.* Только если есть массивный дефицит любви или травматизация, в этих случаях нам нужна нацеленная помощь извне и мы не можем этого собственными силами восполнить. *Человек по природе своей имеет задаток к встрече, партнёрству, но если у него в жизни было слишком мало встреч, очень трудно с ним иметь встречу, потому что он очень чувствителен, очень раним, и он будет наносить раны тем людям, которые его любят.* Он не будет признавать и принимать то, что ему даётся; у него нет доверия. Могут возникнуть очень сложные накатанные формы, паттерны отношений. Раненый человек не может по-другому: у него не развиты структуры, и *как только другой приближается к нему, он сразу ощущает боль.* И очень много таких случаев в терапии. Примерно две трети проблем, которые ведут к разрывам – причина коренится в этом.

Вопрос: Каждый ли человек может любить?

Ответ: Отчасти я уже ответил на него, отвечая на этот вопрос. Я хочу добавить: *каждому человеку любовь приносила бы благо, если бы он мог её принять.* Если человек слишком ранен, то он раним, и он реагирует болью на проявления любви. Особенно это проявляется у пациентов с пограничными расстройствами.

В основе у каждого человека есть способность к любви, его существо может войти в резонанс. Но *насколько он может с этим обходиться* – это определяется некоторым процессом научения, который происходит из воспитания какой-то внутренней позиции, каким-то жизненным опытом. И так случается, что многие люди в своей жизни не могут удерживать отношения любви, разрушают их, или вообще не вступают в такие отношения.

Вопрос: Что происходит с любовью в пожилом и старческом возрасте: угасает ли способность к поддержанию таких отношений?

Ответ: *Пока я являюсь собой, Person, личностью, я могу жить, осуществлять ту форму любви, о которой я говорил.* Телесные процессы меняются: например, потенция у мужчин становится слабее, у женщин влечение изменяется в менопаузе; сексуальность, естественно, меняется в жизни.

Вопрос: На чём же основана закрытость стариков для контакта, если опыты встречи у них накапливаются? Почему они вдруг закрываются?

Ответ: Человек в старости необязательно замыкается. Люди влюбляются и в 80-90 лет. Недавно у меня был случай, когда 87 летний старик влюбился в медсестру, которая за ним ухаживала, и он был как подросток. (– А ей? – А ей было 40-50 лет). Естественно, если люди разочарованы в жизни, ожесточены и живут в одиночестве, замкнуты на себе, то случается, что люди замыкаются. И тогда любовь может быть таким счастьем, благодаря которому люди снова раскрываются. Но может так случиться, что они настолько замкнутся, что ничего больше не хотят. И часто у них слишком мало контактов, в которых они могут переживать влюблённость.

Вопрос: В чём специфика любви к Богу, если Бог – это абстрактная категория?

Ответ: Если понимать Бога как абстрактную категорию, то можно развить к нему такую же любовь, какая может быть к математической формуле. Можно любить математику. Хотя в среде психологов сказать такое непросто, но в других университетах есть такие люди ☺. Но Бога можно понимать и по-другому: как конкретную личность, как лицо. И тогда любовь к нему имеет такие же характеристики, как персональная любовь среди людей.

Вопрос: Является ли персональная любовь следствием влюблённости? Если человек находится во власти иллюзий, а другой им не соответствует, то, может быть, любовь и влюблённость лежат в разных плоскостях?

Ответ: *Любовь необязательно начинается с влюблённости, но может с неё начаться.* Влюблённость – это как мечта, как сон. Мы пробуждаемся из этого сна через год, через два. Что значит проснуться? Это значит открыть глаза и начать видеть. Мы начинаем видеть, что действительно есть в наличии. Во влюблённости появляется тень, влюблённость превращается в реальность, и это критическая фаза в отношениях. Некоторые отношения разрываются, потому что человек испытывает разочарование. У человека появляется чувство, что другой обманул его, выдавая себя не за того, кто он есть на самом деле. И теперь всё дело в том, буду ли я с открытыми глазами видеть сущность другого или нет. Если я её не увижу, то на этом отношения завершатся. Если я начну видеть, тогда эти отношения получают солидную почву. Так бы я коротко описал отношение между влюблённостью и любовью. Любовь может возникнуть благодаря интересу или через сексуальный импульс. У жизни есть очень много граней, много различных возможностей. Любовь может возникнуть и как-то ещё, по-другому. Я смотрю на другого и мне ничего не надо, но вдруг я чувствую, что меня человек притягивает. Есть много различных форм того, как может возникнуть любовь.

Вопрос: Взрослый ответствен за то, позволит ли любви реализоваться или нет. Мы ответственны в том, относительно чего мы можем принимать решения. А ответствен ли человек за то, что любовь в его жизни не происходит?

Ответ: Нет.

Вопрос: И так может быть, и это нормально?

Ответ: *Если любовь не возникает, за это человек не несёт ответственности. Но он ответствен за то, что он может интересоваться другими людьми, смотреть на другого, открываться другому.* Но если любовь не возникает, это не его ответственность.

Вопрос: Есть люди, которые говорят: я не могу жить без тебя, потому что так тебя люблю. Получается, они говорят о полном симбиозе с этим человеком. Вы сказали, что человек должен чувствовать что его любят, а эти люди говорят: ты должен меня любить, а не я должен. Способен ли такой человек действительно испытывать любовь, и способен ли тот, кто рядом с ним, чувствовать любовь от него?

Ответ: В таких отношениях больше зависимости, чем любви. В любви речь идёт о некотором «Мы», о чём-то, что нас объединяет, об общем. Такому человеку, которого Вы описали, важен он сам, а не другой человек. **Симбиоз** будет в том случае, если у обоих партнёров такое отношение к другому. А то, как Вы это описали – это **зависимость** в любви. *Это не есть настоящая любовь, но это некоторое удовлетворение недостатка, потребность, для которой другой является объектом, используется для удовлетворения этой потребности.* Для такой любви нужна дистанция, и из таких отношений очень редко получается что-то хорошее. Можно, например, пойти на уступки и сохранить отношения. Бывает, что человек со временем может больше созреть и дать другому свободу. Но в большинстве случаев в жизни такого дозревания не происходит. Лучше помогает всё-таки *разрыв*, связанный с болью, или *дистанция*, когда один партнёр говорит другому: давай сохранять дистанцию – мы вообще не будем встречаться или будем встречаться редко, звонить или писать письма. *Потому что ты должен сначала научиться быть наедине с самим собой.* Если человек другого действительно любит, он не нуждается в нём. Персональная любовь не испытывает нужды в другом. *Я могу жить один. С другим мне намного более прекрасно, но он мне не нужен для того, чтобы я мог выжить.*

Вопрос: Часто встречаются отношения, построенные по типу «мать-сын» или «отец-дочь», партнёрские отношения «на равных» бывают достаточно редко. И со стороны «отца» или «матери» в этих отношениях присутствует любовь, как Вы её

описали. Как исправить это положение? Как выровнять, подрастить партнёра, чтобы эти отношения стали партнёрскими?

Ответ: Лучше всего это можно выровнять любовью. Исходя из моего жизненного и терапевтического опыта: *у женщин больше умения формировать и развивать отношения любви, давать возможность партнёру созреть и развиваться.* В целом, женщины это умеют делать лучше, чем мужчины. И не только умения у них больше, но и больше интереса к этому. Как партнёры, если мы любим другого, мы можем сопровождать его с пониманием и эмпатией, в том месте, где он актуально находится. Может быть, партнёр будет несколько лет как ребёнок, но если он переживёт такое понимающее и любящее отношение, то он созреет. Если другой партнёр достаточно силён, как личность, и дефициты, которые с этим связаны, которые есть у другого, он готов выносить в течение этого времени.

Вот это и есть прекрасное в любви, что мы можем помогать друг другу и дополнять один другого: у одного что-то плохо получается, но другой это может лучше. Для любви важен не то, где [на каком уровне] мы находимся и можем ли вообще всё, но то, что мы показываем себя в наших слабостях, в наших недостатках, страданиях. И тогда я могу позволить себе в любви быть ребёнком – не всё время, но время от времени. А если я действительно эмоциональный ребёнок, то тогда в защитной оболочке любви я могу созревать наилучшим образом. Может быть, мне нужно пять или десять лет. Например, десятилетнему ребёнку нужно десять лет, чтобы стать двадцатилетним.

Вопрос: Но они созревают и уходят к другим.

Ответ: такое может произойти, потому что дети, как правило, не женятся на матери.