

Луиса Хьюз

**Любовь
без
гарантий**

Луиса Хьюз

Любовь без гарантий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73115998

ISBN 9785006899599

Аннотация

Эта книга – честный разговор о том, почему старание, терпение и жертвы не приводят к любви. О том, как формируется иллюзия, что любовь можно заслужить, и почему именно она разрушает отношения и связь с собой. Здесь нет советов, как удержать мужчину. Здесь есть понимание, которое возвращает женщине внутреннюю опору, ценность и право быть выбранной без условий.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Иллюзия заслуженной любви	8
Глава 2: «Он не обязан любить. Почему мужчины выбирают тех, кто не старается»	12
Глава 3: Почему любовь нельзя заработать	16
Глава 4: Как мужчина выбирает на самом деле	20
Глава 5: Когда старание снижает ценность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Любовь без гарантий

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9959-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга начинается с чувства, которое знакомо многим женщинам, но о котором редко говорят вслух. Это чувство возникает в тишине после очередного непрочитанного сообщения, в паузе между обещанием и реальностью, в момент, когда внутри появляется тяжёлый вопрос: почему, несмотря на все усилия, заботу, терпение и искреннее желание быть рядом, любовь так и не приходит или уходит, словно её никогда и не было. Женщина в такие моменты не чувствует себя слабой или наивной, она чувствует себя растерянной. Она искренне не понимает, где именно произошёл сбой, потому что делала всё так, как её учили, как показывали фильмы, как советовали близкие и как, казалось бы, требует сама идея любви. Многие женщины выросли с убеждением, что отношения – это пространство, где старание вознаграждается, где терпение ценится, где забота делает связь крепче. В реальной жизни всё часто происходит иначе. Женщина может быть внимательной, тёплой, включённой, готовой поддерживать, ждать, понимать и прощать, но при этом всё чаще замечает, что мужчина отдаляется, становится холоднее или вовсе уходит. В такие моменты появляется ощущение внутреннего диссонанса, словно правила игры изменились, но никто не предупредил. И вместо ясных ответов приходит чувство вины, желание стараться ещё больше, быть

ещё удобнее, ещё терпеливее, ещё правильнее. Эта книга не о том, как стать лучше ради мужчины и не о том, как удерживать отношения любой ценой. Она о том, почему сама идея заслуженной любви приводит к боли, разочарованию и потере себя. О том, почему мужчина действительно не обязан любить, даже если женщина вложила в отношения всё, что у неё было, и почему это знание, как ни парадоксально, может стать началом внутренней свободы. Любовь не возникает из долга, благодарности или усилий, и попытки сделать её результатом правильного поведения превращают отношения в скрытую сделку, где одна сторона постоянно ждёт оплаты за вложенные чувства. В жизни это выглядит просто и болезненно одновременно. Женщина отменяет свои планы, чтобы быть рядом, слушает, когда устала, поддерживает, когда самой нужна опора, закрывает глаза на тревожные сигналы, потому что верит, что любовь – это процесс, который требует времени и терпения. Мужчина в этот момент может искренне наслаждаться комфортом, заботой и отсутствием давления, но внутри не чувствовать того самого импульса выбора. Он не злодей и не манипулятор, он просто не испытывает любви, и именно это становится самым трудным для принятия. Эта книга предлагает честный разговор о скрытых механизмах притяжения, о психологической динамике между мужчиной и женщиной, о том, почему старание часто снижает ценность, а эмоциональная самостоятельность притягивает. Здесь не будет обвинений и не будет утешительных иллю-

зий. Здесь будет внимательное, глубокое исследование того, как формируется желание, уважение и выбор, и почему они не подчиняются логике усилий и жертв. Если вы когда-либо чувствовали, что отдаёте больше, чем получаете, если задавались вопросом, почему рядом с вами мужчина расслабляется, но не выбирает, если ловили себя на мысли, что любовь превращается в работу, а не в живое чувство, – эта книга написана для вас. Она не обещает лёгких ответов, но даёт нечто более ценное: понимание. А понимание всегда становится первым шагом к внутренней трансформации, в которой женщина перестаёт бороться за любовь и начинает возвращаться к себе.

Глава 1: Иллюзия заслуженной любви

Женщина редко осознаёт момент, когда в её сознании появляется мысль, что любовь можно заслужить. Эта идея не возникает внезапно, она формируется медленно, почти незаметно, вплетаясь в повседневные наблюдения, разговоры, примеры из жизни и личный опыт. В детстве девочке часто показывают, что одобрение приходит за старание, за удобство, за умение подстроиться и быть «хорошей». Во взрослой жизни эта логика незаметно переносится в отношения с мужчиной, где любовь начинает восприниматься как награда за терпение, заботу, понимание и готовность жертвовать собой. Женщина не задаёт себе вопрос, справедливо ли это, потому что такая модель кажется естественной, почти очевидной. В реальности это выглядит как цепочка поступков, за которыми всегда стоит ожидание. Она слушает, когда ему нужно выговориться, даже если внутри у неё самой накапливается усталость. Она подстраивается под его график, потому что верит, что гибкость – это признак зрелости и любви. Она закрывает глаза на тревожные ощущения, объясняя себе, что все отношения проходят сложные этапы. Внутри при этом живёт тихая надежда: если она будет достаточно терпеливой, достаточно понимающей, достаточно

нужной, однажды он обязательно это оценит и выберет её по-настоящему. Эта надежда редко звучит вслух. Чаще она прячется за фразами «ему просто нужно время» или «он не умеет выражать чувства». Женщина продолжает вкладываться, потому что боится признать более болезненную правду: любовь не обязана появляться в ответ на усилия. И когда мужчина отдаляется или уходит, для неё это становится не просто потерей отношений, а внутренним крахом всей системы координат. Если любовь не приходит после всего, что она сделала, значит, с ней что-то не так – так часто звучит внутренний диалог. В таких историях мужчина нередко выглядит спокойным, даже немного отстранённым. Он может искренне сказать, что ему было хорошо, что он ценит заботу и внимание, но при этом не чувствует того, что называют любовью. Для женщины эти слова звучат как несправедливость. Она вспоминает все моменты, когда выбирала его вместо себя, когда оставалась, несмотря на сомнения, когда верила, что отношения – это труд. И именно здесь возникает ощущение, что её усилия были обесценены, что она вложила больше, чем получила, и что мир оказался устроен не так, как ей обещали. Иллюзия заслуженной любви особенно опасна тем, что она заставляет женщину терять контакт с собой. Она перестаёт задаваться вопросом, как ей в этих отношениях, и всё чаще думает о том, достаточно ли она старается. Внутренний фокус смещается с чувств на поведение, с живого переживания на контроль. Женщина начинает анализи-

ровать каждое своё слово, каждую реакцию, каждое проявление эмоций, словно любовь – это экзамен, где ошибка может стоить слишком дорого. При этом мужчина всё меньше чувствует рядом живую личность и всё больше – напряжение и ожидание. В реальной жизни это часто проявляется в мелочах. Она пишет первой, потому что боится показаться холодной. Она соглашается, когда не хочет, чтобы не создать конфликт. Она терпит паузы и неопределённость, убеждая себя, что настоящая любовь требует выносливости. Но внутри накапливается усталость, которая со временем превращается в обиду, а затем в разочарование. И когда отношения заканчиваются, женщина остаётся не только с болью утраты, но и с ощущением, что её старания были напрасны. Самое трудное в этой иллюзии – признать, что любовь не является результатом правильных действий. Она не возникает потому, что женщина была хорошей, терпеливой или удобной. Она либо появляется как внутренний отклик, либо нет, и никакое количество усилий не способно вызвать её искусственно. Это осознание пугает, потому что лишает привычного контроля, но именно оно становится первым шагом к освобождению. Пока женщина верит, что любовь нужно заслужить, она будет снова и снова входить в отношения, где отдаёт больше, чем получает, надеясь, что в этот раз всё будет иначе. Эта глава – не обвинение и не приговор. Это попытка честно посмотреть на механизм, который долгое время казался единственно возможным. Когда женщина начинает ви-

деть, как идея заслуженной любви формирует её выборы, реакции и ожидания, в ней постепенно появляется пространство для другого опыта. Не сразу, не резко, но достаточно, чтобы впервые задать себе вопрос не о том, как стать нужной, а о том, где в этой истории находится она сама.

Глава 2: «Он не обязан любить. Почему мужчины выбирают тех, кто не старается»

Мужской выбор редко выглядит так, как его представляют женщины, особенно те, кто привык мыслить через логику отношений, вложений и перспектив. Со стороны кажется, что мужчина оценивает женщину так же, как она оценивает его: по степени близости, по количеству совместных переживаний, по готовности быть рядом и по тому, насколько комфортно и надёжно складывается связь. Однако внутри мужского восприятия работает иная система координат, где решающую роль играют не усилия и не забота, а внутренний отклик, который невозможно вызвать сознательно или запланировать заранее. В жизни это часто проявляется в историях, которые женщинам сложно принять без внутреннего сопротивления. Мужчина может долгое время находиться рядом с одной женщиной, проводить с ней вечера, делиться переживаниями, принимать её поддержку, но при этом не делать шага навстречу настоящему выбору. А затем неожиданно для всех он встречает другую и достаточно быстро принимает решение, которое раньше казалось невозможным. Для женщины, оставшейся позади, это выглядит как предательство или обман, но для мужчины это не ра-

циональный расчёт, а спонтанный внутренний сдвиг, который он сам не всегда способен объяснить словами. Мужской выбор формируется не в момент логического анализа, а гораздо раньше, на уровне ощущения. Это ощущение нельзя подделать заботой или терпением, потому что оно связано с тем, как мужчина чувствует себя рядом с женщиной. Рядом с одной он может быть расслабленным, не пытаясь соответствовать ожиданиям, не ощущая давления и необходимости оправдывать чьи-то надежды. Рядом с другой он чувствует скрытое напряжение, даже если она ничего не требует напрямую. Это напряжение возникает из-за невысказанного ожидания быть выбранным, оценённым, признанным, и мужчина интуитивно стремится уйти от этого состояния. Часто женщина не осознаёт, что своим поведением создаёт пространство, в котором мужчине становится тесно. Она может быть искренне заинтересованной, внимательной и тёплой, но внутри неё живёт страх потери и желание закрепить отношения. Этот внутренний страх считается гораздо быстрее, чем слова или поступки. Мужчина чувствует, что рядом с ним человек, для которого он становится центром эмоциональной жизни, и это ощущение вызывает не благодарность, а желание дистанции. Он начинает ощущать ответственность за чужое состояние, к которой не готов, и отступает, даже если не может сформулировать причину. В реальных диалогах это выглядит почти незаметно. Он говорит, что ему нужно пространство, что он не готов к серьёзным от-

ношениям или что сейчас сложный период. Женщина слышит эти слова, но интерпретирует их как временные трудности, которые можно преодолеть заботой и пониманием. Она старается ещё больше, считая, что таким образом снимает давление, хотя на самом деле усиливает его. Мужчина при этом всё чаще чувствует, что любое его движение воспринимается как знак, любое отдаление – как угроза, и его внутренняя свобода постепенно сжимается. Мужской выбор связан с ощущением свободы быть собой. Там, где мужчина чувствует, что его принимают без ожиданий и требований, у него появляется пространство для интереса и притяжения. Там, где он чувствует, что его присутствие становится условием эмоционального благополучия другого человека, желание уступает место дистанции. Это не осознанное решение и не жестокость, а естественная реакция психики, стремящейся избежать внутреннего давления. Женщине сложно принять эту логику, потому что она противоречит идее справедливости. Хочется верить, что любовь – это результат совместных усилий и времени, проведённого вместе. Но мужской выбор редко подчиняется этим принципам. Он рождается из ощущения, а не из долга, и именно поэтому попытки заслужить любовь приводят к обратному эффекту. Чем больше женщина старается быть правильной и нужной, тем меньше в её присутствии остаётся живого пространства, где мужчина мог бы почувствовать собственное желание. Понимание этой динамики не делает боль исчезающей мгновен-

но, но оно меняет взгляд на прошлые отношения. Женщина начинает видеть, что отказ мужчины не всегда говорит о её недостатках или ошибках. Часто он говорит лишь о том, что внутренний отклик не возник, и никакие усилия не могли бы его создать. Это осознание постепенно возвращает фокус с попыток контролировать выбор другого на исследование собственных чувств, границ и потребностей, где начинается совсем другой путь – путь, в котором женщина перестаёт ждать, чтобы её выбрали, и начинает чувствовать, что её ценность не нуждается в подтверждении.

Глава 3: Почему любовь нельзя заработать

Момент, когда старание начинает снижать ценность, редко осознаётся сразу, потому что он маскируется под заботу, любовь и желание сохранить близость. Женщина не просыпается однажды с мыслью, что её усилия перестали работать, наоборот, чаще всего она убеждена, что именно сейчас нужно вложиться ещё больше, быть мягче, терпеливее и внимательнее. Она чувствует, что что-то ускользает, но вместо того чтобы остановиться и прислушаться к себе, она ускоряется, словно бежит за уходящим поездом, не замечая, что каждый её шаг делает дистанцию только больше. В реальной жизни это выглядит очень узнаваемо. Мужчина становится менее инициативным, реже предлагает встречи, дольше отвечает на сообщения. Женщина замечает это и внутренне напрягается, но вместо того чтобы признать собственную тревогу, она начинает компенсировать происходящее активностью. Она пишет первой, предлагает варианты, подстраивается под любое удобное для него время. Её логика проста и человечна: если дать больше тепла, ситуация исправится. Но на уровне ощущений для мужчины это выглядит иначе. Он чувствует, что пространство между ними заполняется слишком плотно, что его собственное желание

больше не является движущей силой, потому что всё уже происходит без его участия. Снижение ценности не связано с тем, что женщина становится хуже или менее интересной. Оно связано с исчезновением внутреннего напряжения, которое питает притяжение. Когда женщина всегда рядом, всегда доступна, всегда готова подстроиться, мужчине больше не нужно делать шаг навстречу. Его выбор становится пассивным, а пассивность постепенно притупляет интерес. Он может продолжать общение, получать поддержку и внимание, но внутри всё реже чувствует импульс вкладываться самому. Одна женщина рассказывала, как в начале отношений мужчина стремился к каждой встрече, придумывал поводы, писал длинные сообщения. Когда же она почувствовала, что отношения становятся серьёзными, она начала быть рядом всегда. Она отменила свои занятия, перестала встречаться с друзьями, стала подстраиваться под его настроение. Спустя время он сказал, что чувства остыли, и сам не понимает почему. Для неё это стало шоком, потому что она искренне верила, что именно её отдача и забота должны были укрепить связь. Но внутри мужчины исчезло ощущение движения, ожидания и внутреннего выбора. Старание становится проблемой тогда, когда за ним стоит страх потери. Мужчина чувствует этот страх не через слова, а через атмосферу. Он ощущает, что женщина боится его утратить, и это ощущение бессознательно меняет баланс. Вместо равенства появляется скрытая зависимость, вместо притяже-

ния – ответственность. Даже если женщина не просит ничего напрямую, её внутреннее состояние передаётся через интонации, паузы, реакции на его отдаление. Мужчина начинает чувствовать, что любое его колебание может причинить боль, и в какой-то момент ему проще дистанцироваться, чем постоянно находиться в этом напряжении. Важно понимать, что речь не идёт о холодности или безразличии. Старание само по себе не разрушительно, разрушительным становится отказ от себя ради другого. Когда женщина перестаёт учитывать собственные желания, границы и ритм жизни, она словно растворяется в отношениях. Мужчина при этом перестаёт видеть рядом самостоятельную личность, с которой хочется быть, и всё чаще ощущает, что рядом с ним человек, который живёт ожиданием его выбора. Это создаёт парадоксальную ситуацию: чем больше женщина старается, тем меньше у мужчины остаётся пространства для собственного желания. Он может чувствовать благодарность, симпатию, привязанность, но именно любовь, как живое и свободное чувство, постепенно угасает. И женщина, не понимая причин, начинает чувствовать себя невидимой и недооценённой, хотя формально она делает всё возможное. Осознание того, что старание может снижать ценность, болезненно, потому что противоречит привычной морали. Нас учили, что любовь – это труд и усилие, но редко говорили о том, что любовь также нуждается в воздухе. Когда женщина начинает замечать, как её стремление удержать разрушает притя-

жение, перед ней открывается сложный, но важный выбор: продолжать жертвовать собой или начать возвращать себе право быть отдельной, живой и не зависящей от чужого решения. Именно в этом месте появляется возможность для внутреннего поворота, который меняет не только отношения, но и способ быть в них.

Глава 4: Как мужчина выбирает на самом деле

Путаница между любовью, интересом и привязанностью начинается почти незаметно, потому что все эти состояния могут выглядеть внешне похоже, особенно в начале отношений, когда эмоции ещё не обрели чётких очертаний. Женщина чувствует тепло, вовлечённость, желание быть рядом и называет это любовью, не подозревая, что в действительности проживает совсем другое чувство. Эта ошибка не является признаком наивности или недостатка опыта, она возникает из-за того, что внутри нет ясного различия между тем, что рождается из внутреннего выбора, и тем, что возникает из страха одиночества, привычки или эмоциональной зависимости. Интерес – самое лёгкое и подвижное из этих состояний. Он появляется быстро, как вспышка, и так же быстро может исчезнуть, не оставив после себя глубокого следа. Интерес связан с новизной, с ощущением притяжения к неизвестному, с желанием узнать человека ближе. Мужчина может быть увлечён женщиной, писать ей, стремиться к встречам, испытывать возбуждение от общения, но при этом не иметь внутренней готовности строить с ней что-то устойчивое. Женщина часто воспринимает этот период как начало любви, потому что внимание и активность мужчины

создают ощущение значимости и эмоционального подъёма. Привязанность формируется иначе. Она рождается из повторения, из привычки быть рядом, из ощущения безопасности и предсказуемости. Мужчина может привыкнуть к женщине, к её голосу, присутствию, заботе, и не хотеть терять этот комфорт. В такие моменты он может оставаться в отношениях не потому, что выбирает её как женщину, а потому что ему сложно отказаться от удобства. Женщина чувствует эту связь и называет её любовью, потому что она сопровождается регулярным общением и внешней стабильностью. Но внутри часто ощущается пустота, которую сложно объяснить словами. Любовь отличается тем, что в ней всегда присутствует выбор. Это не вспышка и не привычка, а внутреннее решение быть с этим человеком, несмотря на страхи и неопределённость. В любви мужчина не просто остаётся рядом, он чувствует импульс вкладываться, делать шаги, брать на себя ответственность за присутствие в жизни женщины. Любовь не всегда громкая и яркая, но в ней есть ощущение живого движения навстречу, а не застывшего ожидания. В реальных историях эта разница проявляется особенно болезненно. Женщина может годами находиться рядом с мужчиной, который звонит, пишет, делится новостями, но избегает разговоров о будущем. Она чувствует связь и называет её любовью, хотя внутри всё чаще появляется тревога. Мужчина в этот момент может быть искренне привязан, но не любить. Он боится потерять при-

вычный контакт, но не чувствует внутренней готовности выбрать эту женщину полностью. Одна женщина описывала отношения, в которых мужчина всегда был рядом, но никогда не делал шаг вперёд. Он говорил, что ему хорошо, что он ценит её, но при попытке приблизиться к серьёзному разговору отстранялся. Она долго убеждала себя, что это и есть любовь, просто «спокойная» и «взрослая». Лишь спустя время она осознала, что жила в пространстве привязанности, где её присутствие было удобно, но не выбрано. Интерес и привязанность могут быть интенсивными и даже болезненными, но они не дают того внутреннего ощущения опоры, которое приносит любовь. Когда женщина начинает различать эти состояния, многое в прошлом становится понятнее. Она видит, что не все сильные эмоции означали любовь, и не вся близость была выбором. Это понимание сначала ранит, потому что разрушает иллюзии, но затем приносит ясность. Женщина начинает замечать, где её держит страх потери, где привычка, а где действительно есть взаимное движение. Путаница между этими состояниями заставляет женщину долго оставаться в отношениях, которые не развиваются, надеясь, что привязанность однажды превратится в любовь. Но любовь не вырастает из ожидания, она возникает из свободы. И чем раньше появляется это различие внутри, тем меньше времени уходит на попытки удержать то, что никогда не было тем, чем казалось.

Глава 5: Когда старание снижает ценность

Роль «хорошей девочки» редко выбирается сознательно, чаще она формируется как способ выживания в эмоциональном пространстве, где любовь и одобрение всегда казались чем-то условным. Женщина привыкает быть удобной задолго до первых отношений с мужчиной. Она учится угадывать настроение, не конфликтовать, сглаживать острые углы, быть понятной и принимаемой. В детстве это могло выглядеть как стремление не расстраивать близких, быть послушной, соответствовать ожиданиям. Во взрослой жизни этот же механизм незаметно переносится в отношения, где женщина продолжает жить с ощущением, что любовь нужно заслужить правильным поведением. В паре это проявляется тонко и почти незаметно. Женщина не говорит о том, что ей неприятно, потому что не хочет показаться сложной. Она соглашается с тем, что ей не подходит, потому что боится быть отвергнутой. Она терпит паузы, неопределённость, резкие слова, оправдывая мужчину и сомневаясь в себе. Со стороны она выглядит спокойной, понимающей и зрелой, но внутри постепенно накапливается напряжение, которое не находит выхода. Её желания становятся второстепенными, а собственные чувства – чем-то, что нужно отложить «на потом».

Цена этой роли становится заметной не сразу. Сначала кажется, что она помогает сохранить отношения, создать гармонию и избежать конфликтов. Мужчина действительно может чувствовать рядом с такой женщиной комфорт и отсутствие давления. Но со временем этот комфорт начинает напоминать эмоциональную пустоту. Мужчина перестаёт чувствовать рядом живую личность с собственными границами и желаниями. Он привыкает к тому, что женщина всегда подстроится, всегда поймёт, всегда останется. И именно эта предсказуемость постепенно лишает отношения напряжения и притяжения. Одна женщина вспоминала, как в отношениях постоянно ловила себя на том, что подбирает слова, прежде чем что-то сказать. Она мысленно проверяла, не обидит ли это мужчину, не покажется ли она требовательной, не создаст ли лишний повод для дистанции. Она гордилась тем, что умеет быть «мудрой» и «спокойной», но однажды поймала себя на мысли, что рядом с этим мужчиной она почти не чувствует себя живой. Она словно играла роль, за которую её ценили, но не видели целиком. Роль «хорошей девочки» создаёт иллюзию безопасности, но на самом деле лишает женщину внутренней опоры. Она начинает измерять свою ценность реакцией мужчины, его настроением, его готовностью быть рядом. Любое отдаление воспринимается как сигнал, что она сделала что-то не так. В этот момент она старается ещё больше, становится ещё мягче, ещё терпеливее, ещё удобнее. Но вместо близости это усиливает внут-

ренний разрыв между тем, кем она является на самом деле, и тем, кем старается быть ради сохранения отношений. Мужчина в таких отношениях часто чувствует странное противоречие. С одной стороны, ему комфортно и спокойно, с другой – он не ощущает глубины и живости связи. Он может не осознавать, что именно его отталкивает, но постепенно интерес сменяется привычкой, а затем равнодушием. Женщина же остаётся с ощущением, что отдала слишком много и потеряла себя, даже если формально отношения продолжались достаточно долго. Самое болезненное в этой роли – осознание, что отказ от себя не приводит к любви. Женщина может быть идеальной в своём старании, но это не делает её выбранной. Когда приходит это понимание, оно сначала вызывает страх, потому что рушится привычная стратегия. Но вместе с этим появляется и возможность впервые задать себе честный вопрос: что я чувствую, чего хочу и где в этих отношениях нахожусь я, а не образ, который я стараюсь поддерживать. Отказ от роли «хорошей девочки» – это не путь к конфликтам и одиночеству, как часто кажется. Это путь к возвращению себе голоса, чувств и права быть разной. Когда женщина перестаёт жить ради одобрения и начинает позволять себе быть живой, отношения перестают быть сценой для самоотречения. И именно в этом пространстве появляется шанс на настоящую близость, где женщину выбирают не за удобство, а за её подлинное присутствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.