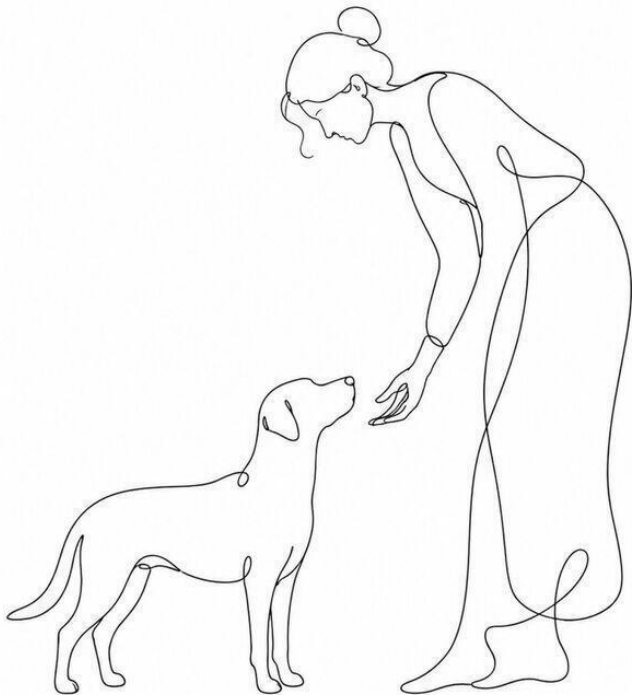


12+ СОБАКА КАК ЗНАЧИМАЯ СВЯЗЬ

Психология любви, заботы и привязанности



Ирина Красильникова

Ирина Краси́льникова

Собака как значимая связь. Психология любви, заботы и привязанности

<https://litres.ru/74249157>

ISBN 9785007048620

Аннотация

Эта книга — о связи человека и собаки как особой форме любви, заботы и привязанности. Автор рассматривает, почему питомец становится значимой частью жизни, почему любовь к нему не является «заменой ребёнка» или признаком одиночества, и как сохранить в этой связи тепло, уважение и границы. Книга объединяет психологический взгляд, научное исследование и практический опыт работы с собаками.

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Зачем взрослому человеку нужна привязанность	11
Глава 2. Новая взрослость: семья, дети и право на другой сценарий	22
Глава 3. «Она просто заменяет тебе ребёнка»: почему это не так просто	36
Глава 4. Почему собака становится не просто питомцем	51
Глава 5. Как собака становится «своей»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Собака как значимая связь Психология любви, заботы и привязанности

Ирина Красильникова

© Ирина Красильникова, 2026

ISBN 978-5-0070-4862-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Эта книга — о связи человека и собаки.

О той связи, которую часто трудно объяснить тем, кто никогда не жил рядом с животным по-настоящему. Не просто держал питомца «для дома», не просто кормил и выводил гулять, а однажды обнаружил, что в его жизни появилось существо, которое стало частью ритма, пространства, заботы, тревоги, радости, памяти и самого ощущения дома.

Собака может войти в жизнь очень тихо. Сначала это миска, поводок, шерсть на одежде, прогулки, ветеринар, смешные привычки и внезапное исчезновение личного пространства на диване. А потом человек вдруг понимает: это уже не просто животное рядом. Это кто-то свой. Кто-то, кого ждёшь, учитываешь, бережёшь, за кого боишься, кому радуешься и чьё отсутствие меняет воздух в комнате.

Но у этой книги есть важное уточнение.

Моё исследование, на которое я опираюсь, было посвящено не только собакам, а привязанности к домашним питомцам в целом. В научной работе речь шла о более широкой теме: о том, какое место домашнее животное может занимать в системе эмоционально значимых отношений взрослого человека, как эта связь соотносится с заботой, мотивацией родительства, ценностями, потребностью в близости и чувством ответственности.

То есть в основе этой книги лежит более широкий психологический вопрос: почему домашний питомец может становиться для человека не просто «животным в доме», а значимой фигурой привязанности?

Это может быть собака. Кошка. Лошадь. Попугай. Кролик. Морская свинка. Или другое животное, с которым человек живёт достаточно близко, долго и эмоционально включённо.

Домашние питомцы бывают разными, и связь с ними тоже разная. С кошкой она может быть более тонкой, независимой, ритуальной, построенной на уважении к дистанции и особому праву животного приходить тогда, когда оно само решит, что человек наконец достоин внимания. С лошадью — телесной, партнёрской, глубоко связанной с движением, доверием, силой и совместным действием. С птицей — голосовой, ритмической, очень чувствительной к присутствию, интонации, повторению. С маленькими животными — заботливо-бережной, часто хрупкой, требующей внимания к безопасности, телу и условиям жизни.

Но в этой книге я буду говорить в первую очередь о собаках.

Не потому, что связь с другими животными менее важна. И не потому, что собака «ценнее» кошки, лошади или любого другого питомца. Просто мой профессиональный и личный путь ближе всего связан именно с собаками. Я психолог, но одновременно кинолог и зоопсихолог. Я много лет рабо-

таю с собаками, их поведением, тревогами, страхами, агрессией, привязанностью, обучением, телесностью, болью, старением и тем, как человек влияет на животное рядом с собой.

Мой личный опыт тоже связан прежде всего с собаками.

Я знаю, как собака входит в дом. Как меняет расписание. Как заставляет человека выйти на улицу, даже если мир внутри развалился. Как может стать опорой в тяжёлый период. Как её болезнь делает холодно в груди. Как её старость учит зрелой, иногда очень болезненной заботе. Как её поведение может быть не «капризом» и не «наглостью», а языком состояния. Как человек может любить собаку так сильно, что ему самому становится страшно от этой силы.

Поэтому собака в этой книге будет главным героем.

Но многие мысли, которые здесь будут звучать, можно отнести и к другим домашним питомцам. Особенно те главы, где речь идёт о привязанности, заботе, одиночестве, чувстве нужности, страхе потери, связи с темой родительства, переживании дома, горе после утраты животного и праве человека любить питомца без стыда и обесценивания.

Если у вас не собака, а кошка, лошадь, птица или другое животное, вы всё равно можете читать эту книгу через свой опыт. Просто иногда мысленно заменяйте собачий поводок на кошачье присутствие на подоконнике, прогулку — на вечерний ритуал кормления, собачий взгляд у двери — на другое узнаваемое движение вашего животного, которое гово-

рит: «Я здесь. Я свой. Я часть твоего мира».

Однако есть одно исключение.

Пятнадцатая глава будет посвящена именно работе кинолога и зоопсихолога с собакой и владельцем. В ней речь пойдёт о профессиональной практике, где поведение собаки, состояние владельца, стиль привязанности, ожидания человека и качество связи становятся частью одной рабочей системы. Эта глава в большей степени относится именно к собакам, потому что кинологическая и зоопсихологическая работа имеет свою специфику: поводок, прогулки, обучение, поведенческие реакции, взаимодействие с городской средой и роль человека как проводника собаки в человеческом мире.

Но всё остальное пространство книги шире.

Это книга не только о собаках как животных. И не только о владельцах как людях, которые «завели питомца».

Это книга о связи.

О том, почему домашнее животное может становиться значимой частью жизни взрослого человека. Почему любовь к питомцу нельзя автоматически считать «заменой ребёнка», «симптомом одиночества» или «странностью». Почему забота о животном может быть настоящей, глубокой и психологически важной. Почему сильная привязанность не обязательно является проблемой, но требует честного взгляда: где в ней ресурс, а где тревога; где любовь, а где слияние; где забота, а где контроль; где животное видят настоящим, а

где на него надевают человеческую роль, которую ему трудно нести.

Мне хочется, чтобы эта книга была не оправданием любви к собаке и не спором с теми, кто говорит «это всего лишь животное». Любовь не должна всё время стоять в суде и доказывать, что имеет право на существование.

Мне хочется, чтобы эта книга стала разговором.

Спокойным, честным, иногда смешным, иногда болезненным, но уважительным разговором о том, как животное входит в человеческую жизнь и становится значимой связью. О том, что эта связь может многое дать человеку, но не должна становиться клеткой для животного. О том, что собака может быть очень близкой, но всё равно оставаться собакой. О том, что человек может любить питомца глубоко, не превращая его в ребёнка, терапевта, спасателя или единственный смысл жизни.

Собака как значимая связь — это не красивая метафора. Это реальность многих людей.

Реальность, где есть шерсть на одежде, расходы у ветеринара, смешные фотографии, тревожные ночи, прогулки под дождём, усталость, нежность, вина, радость, раздражение, страх утраты, чувство дома и тот самый взгляд, после которого человек почему-то снова понимает: он нужен.

И если мы хотим говорить об этой связи честно, нам нужно перестать выбирать между двумя крайностями.

С одной стороны — «это просто животное». С другой —

«это почти человек».

Между ними есть более точная и более бережная формула:

это живое существо другого вида, с которым у человека может возникать настоящая, глубокая, эмоционально значимая связь.

И именно об этой связи — эта книга.

Глава 1. Зачем взрослому человеку нужна привязанность

Есть странная идея, которую многие люди незаметно впитывают где-то между детским садом, первым неудачным романом и фразой «ну ты же уже взрослый человек». Суть этой идеи примерно такая: взрослому якобы не должно быть слишком тепло. Не должно быть слишком больно от одиночества. Не должно быть слишком важно, кто ждёт его дома. Не должно быть слишком страшно потерять того, к кому он привязался. Взрослый человек, согласно этому мифу, должен быть собранным, автономным, эмоционально самодостаточным и желательно слегка похожим на холодильник: стоит себе, работает стабильно, никого не тревожит, внутрь лишний раз не заглядывает.

Но психика человека устроена не как холодильник. И, честно говоря, слава богу.

Человеку нужна связь. Не как слабость, не как инфантильность, не как «ну вот, опять ты к кому-то прилипла», а как одна из базовых систем выживания. Мы не рождаемся отдельными героическими существами, которые с первых дней способны самостоятельно регулировать страх, холод, боль, голод и ужас от того, что мир слишком большой. Мы приходим в жизнь через другого. Через тело другого, голос дру-

того, запах другого, руки другого. И первое ощущение безопасности обычно связано не с красивыми рассуждениями о независимости, а с очень простым опытом: кто-то рядом, кто-то отвечает, кто-то держит.

Именно с этого начинается теория привязанности.

Джон Боулби, один из ключевых авторов этой теории, рассматривал привязанность не как каприз и не как сентиментальную слабость, а как врождённую систему, которая помогает живому существу сохранять близость со значимой фигурой. Маленькому ребёнку эта близость буквально нужна для выживания: он не может сам добыть еду, защититься, согреться, уйти от опасности или объяснить миру, что сегодня у него кризис младенческой экзистенции. Но важнее другое: привязанность нужна не только телу, но и нервной системе. Через близкого взрослого ребёнок учится успокаиваться, выдерживать напряжение, возвращаться из страха в состояние «я жив, мир не развалился, можно дальше изучать этот подозрительный ковёр».

Потом человек взрослеет. Учится оплачивать счета, спорить с курьерами, выбирать между гречкой и доставкой роллов, делать вид, что понял инструкцию к бытовой технике. Но система привязанности никуда не исчезает. Она не отключается в восемнадцать лет торжественным письмом от мозга: «Поздравляем, вы достигли совершеннолетия, потребность в близости аннулирована». Нет. Она просто меняет форму.

У взрослого человека фигурами привязанности могут становиться партнёры, друзья, дети, родители, наставники, иногда терапевты, иногда важные сообщества, иногда дом, в котором наконец-то можно выдохнуть. А иногда — собака.

И вот здесь начинается самое интересное.

Мы привыкли думать о привязанности в основном через детско-родительские отношения. Мама и ребёнок, отец и ребёнок, ранний опыт, внутренние рабочие модели, стили привязанности. Всё это действительно важно. Но если смотреть шире, привязанность — это не только про детство. Это про то, как человек ищет безопасность в мире. Про то, к кому он мысленно возвращается, когда ему плохо. Про то, чьё присутствие снижает внутренний шум. Про то, рядом с кем тело перестаёт быть собранным в комок.

У взрослого человека привязанность может выглядеть очень по-разному. Кто-то звонит партнёру после трудного дня и просто хочет услышать: «Я рядом». Кто-то едет к подруге пить чай на кухне, где можно разложить жизнь по кусочкам и не быть слишком умной. Кто-то приезжает к родителям и на пятой минуте снова чувствует себя одновременно взрослым человеком и школьницей, которой сейчас дадут суп. Кто-то приходит домой, садится на пол, и к нему подходит собака. Не говорит умных слов. Не анализирует. Не спрашивает: «А что ты сама сделала для того, чтобы не оказаться в этой ситуации?» Просто кладёт голову на колени.

Иногда этого достаточно, чтобы человек не рухнул внутрь

себя.

Конечно, собака не заменяет человеческую речь, психотерапию, партнёрство, дружбу или родительство. И мы ещё много раз будем возвращаться к тому, почему опасно превращать собаку в универсальный пластырь для всех душевных ран. Но важно начать с другого: сама потребность в такой связи нормальна. Нормально хотеть, чтобы кто-то был рядом. Нормально чувствовать облегчение, когда тебя встречают. Нормально испытывать нежность к существу, которое встроено в твою повседневность, ритм, тело, дом и планы на день.

Взрослая привязанность — это не только «я без тебя не могу». В зрелом варианте это скорее «с тобой мне спокойнее быть собой». Это не обязательно зависимость. Зависимость разрушает автономию, сужает жизнь, лишает человека опоры на себя. Привязанность, наоборот, может давать человеку ресурс исследовать мир. В классической теории это называют функцией «надёжной базы»: когда рядом есть значимая связь, человек легче выходит наружу, пробует новое, рискует, ошибается и возвращается. У ребёнка такой базой может быть родитель. У взрослого — партнёр, близкий друг, семья, терапевтические отношения, а в некоторых аспектах и домашнее животное.

Представьте человека, который живёт один. У него работа, дела, дедлайны, тревожные новости, родственники с вопросом «когда уже нормально устроишь жизнь», социальные

сети, где все либо родили, либо купили квартиру, либо внезапно просветлели на Бали. Он приходит домой, и там его встречает собака. Эта собака не решает его ипотечные вопросы, не объясняет смысл жизни и, возможно, только что съела носок. Но она создаёт очень конкретное переживание. «я кому-то нужен», «меня ждали», «день не закончился пустотой», «у меня есть живой контакт».

Для психики это не мелочь.

Многие владельцы собак описывают похожее чувство: собака структурирует день. Нужно встать, выйти на улицу, покормить, потрогать, посмотреть, как она смешно нюхает один и тот же куст с видом эксперта-криминалиста. Вроде бы простые действия. Но именно из таких повторяющихся действий складывается ощущение жизни. Уход за собакой возвращает человека в тело, в ритм, в заботу, в настоящее. Даже если внутри хаос, у собаки по расписанию завтрак. И иногда это очень терапевтично: мир может быть сложным, но миска должна быть наполнена.

Привязанность всегда связана не только с тем, что мы получаем, но и с тем, что мы отдаём. Забота — огромная часть человеческой психики. Нам важно не только быть любимыми, но и любить. Не только получать поддержку, но и быть для кого-то значимыми. Не только искать безопасность, но и создавать её для другого. Именно поэтому отношения с собакой так часто становятся эмоционально насыщенными: они почти неизбежно включают заботу. Собаку нужно кор-

мить, лечить, выгуливать, обучать, защищать, понимать. Она не существует в нашей жизни как декоративная подушка с лапами, хотя иногда лежит именно так.

Но собака — не только объект заботы. Она ещё и существо, которое отвечает. Не человеческим способом, не словами, не сложной рефлексией, не фразой «я понимаю, что твой эмоциональный опыт сейчас требует бережного контейнирования». Хотя, согласитесь, было бы интересно услышать такое от корги. Собака отвечает телом, взглядом, приближением, радостью, поиском контакта, иногда упрямым разворотом попы в сторону владельца, потому что у неё тоже есть мнение. И это создаёт особый тип связи: асимметричной, но живой; не равной человеческим отношениям, но эмоционально настоящей.

В психологии взрослых отношений давно показано, что привязанность участвует в регуляции стресса. Когда нам плохо, мы ищем не просто совет. Часто мы ищем присутствие. Нам нужно, чтобы кто-то помог нервной системе понять: опасность не бесконечна, я не один, меня можно выдержать. В идеале значимый другой становится для нас «безопасной гаванью» — тем, к кому можно вернуться в момент угрозы, боли или неопределённости. И да, иногда такой гаванью становится собака, которая ложится рядом, пока человек плачет в подушку, и выглядит так, будто готова принять участие в расследовании причин человеческого страдания, но пока не знает, кого кусать.

Здесь важно быть точными. Когда мы говорим, что собака может выполнять для человека некоторые функции привязанности, это не значит, что она полностью заменяет человека. Это не значит, что у владельца «что-то не так». Это не значит, что нужно срочно искать скрытую травму и драматично обводить её красным маркером. Это значит только то, что эмоциональная связь человека с животным может быть психологически значимой и выполнять реальные функции: успокаивать, давать чувство присутствия, поддерживать повседневную структуру, усиливать ощущение нужности, помогать переживать одиночество и неопределённость.

В моем научном исследовании я как раз исходила из этой позиции: привязанность к домашнему питомцу нельзя сводить к бытовой фразе «ну он просто любит свою собачку». Это более сложный феномен. В нём есть эмоциональная вовлечённость, субъективная значимость животного, ответственность, забота, переживание близости и включённость питомца в систему важных отношений человека. Мне было принципиально важно не начинать с ярлыка «замещение ребёнка», потому что такой ярлык слишком грубый. Он как попытка лечить тонкую настройку скрипки молотком: громко, уверенно, но не туда.

В популярной культуре вообще любят простые объяснения. Женщина без детей любит собаку? «Понятно, материнский инстинкт не реализован». Мужчина сильно переживает болезнь пса? «Ой, ну это же просто животное». Па-

ра называет собаку членом семьи? «Детей заведите». Оди-
нокий человек строит день вокруг питомца? «Надо личную
жизнь устраивать». Всё это звучит знакомо, но психологиче-
ски бедно. Потому что за одной и той же внешней картинкой
могут стоять совершенно разные внутренние процессы.

Один человек действительно может переносить на соба-
ку невыносимую потребность в контроле, потому что чело-
веческие отношения кажутся слишком опасными. Другой —
просто любит свою собаку и умеет строить с ней тёплый, здо-
ровый контакт. Третий через заботу о животном восстанав-
ливается после утраты. Четвёртый не хочет детей, но хочет
жить в связи, нежности и ответственности. Пятый хочет де-
тей, но пока не готов, не встретил партнёра, не имеет усло-
вий, боится, сомневается — и при этом его любовь к собаке
не отменяет его родительскую мотивацию. Шестой вообще
завёл собаку «для дисциплины», а через год обнаружил, что
обсуждает с ней меню ужина и называет её «моя булочка»,
хотя собирался быть строгим владельцем.

Психика не любит примитивных формул. Она любит кон-
текст.

Именно поэтому в разговоре о привязанности нам так
важно уйти от вопроса: «Кого тебе заменяет собака?» Этот
вопрос уже содержит подозрение. Он как будто заранее го-
ворит: настоящая связь должна быть где-то в другом месте,
а эта — только суррогат. Гораздо честнее спросить иначе:
«Какое место занимает эта собака в твоей жизни? Что эта

связь тебе даёт? Что ты в ней чувствуешь? Как она влияет на твоё состояние, выборы, ритм, отношения с собой и другими?»

Эти вопросы не обесценивают. Они открывают пространство для понимания.

Взрослому человеку нужна привязанность не потому, что он не дорос до самостоятельности. А потому что самостоятельность не равна эмоциональной изоляции. Зрелость — это не когда тебе никто не нужен. Зрелость — это когда ты можешь признавать свои связи, не разрушаясь от них и не разрушая ими другого. Это способность любить, заботиться, скучать, тревожиться, радоваться встрече, выдерживать разлуку, уважать отдельность другого и при этом не притворяться камнем.

В этом смысле связь с собакой может многое показать о человеке. Как он заботится. Как выдерживает зависимость другого существа от себя. Как относится к слабости, болезни, старости. Как переживает вину. Как строит границы. Как регулирует тревогу. Как выбирает между удобством и ответственностью. Как умеет видеть в другом не только функцию для себя, но и отдельную жизнь.

И вот здесь мы постепенно подходим к главной теме этой книги.

Собака может быть частью системы привязанностей взрослого человека. Не вместо всех. Не вместо ребёнка по умолчанию. Не вместо партнёра автоматически. Не как до-

казательство травмы. А как самостоятельная эмоциональная связь, которая встраивается в жизнь человека и начинает влиять на его повседневность, идентичность, заботу, чувство дома и представление о близости.

Конечно, такая связь бывает разной. Она может быть здоровой, тёплой, устойчивой. Может быть тревожной, сливающей, перегруженной ожиданиями. Может помогать человеку жить, а может незаметно сужать его мир. Может поддерживать собаку, а может давить на неё человеческими смыслами, которые животное не просило нести на своих четырёх лапах. Поэтому наша задача — не идеализировать связь человека и собаки, но и не обесценивать её.

Мы будем смотреть на неё внимательно.

Без розовых соплей, но и без холодного скальпеля там, где нужна бережность. Без фразы «это просто собака», потому что для многих людей это не «просто». Но и без идеи, что собака обязана стать терапевтом, ребёнком, партнёром, спасателем и персональным антидепрессантом с хвостом.

Взрослому человеку нужна привязанность. Ему нужно место, где можно быть живым. Нужен кто-то, рядом с кем нервная система перестаёт кричать. Нужна возможность заботиться и быть встреченным. Иногда эту роль выполняют люди. Иногда — семья. Иногда — друзья. Иногда — собака, которая встречает у двери так, будто человек вернулся не из магазина, а с великой войны за последнюю пачку гречки.

И, может быть, именно с этого стоит начать честный раз-

говор: любовь к собаке не делает человека смешным, слабым или «недородителем». Она делает видимой одну из самых человеческих наших потребностей — потребность быть в связи.

Глава 2. Новая взрослость: семья, дети и право на другой сценарий

Когда-то взрослость выглядела подозрительно понятной. По крайней мере, на уровне общественного сценария. Человек вырастал, получал профессию, вступал в брак, заводил детей, покупал сервант, доставал хрусталь только по праздникам и постепенно превращался в того самого родственника, который спрашивает у младших: «Ну а когда свадьба?», «Ну а когда дети?», «Ну а второго когда?», «Ну а почему собаку завели, а ребёнка нет?»

Сценарий был простым, как инструкция к табуретке: сначала одно, потом другое, потом третье. Если ты взрослый — будь добр соответствовать. Любовь, семья, дети, ответственность, хозяйство, дача, банки с огурцами. И где-то в этом наборе словно заранее предполагалось, что нормальная взрослая жизнь должна выглядеть узнаваемо. Чтобы соседям было спокойно. Чтобы родственникам было что обсудить. Чтобы общество могло поставить галочку: «человек состоялся».

Но современная взрослость всё хуже помещается в эту старую инструкцию.

Люди позже вступают в серьёзные отношения. Позже женятся или вообще не женятся. Позже рожают детей или не рожают их вовсе. Дольше учатся, чаще меняют профессии,

переезжают, разводятся, начинают заново, строят отношения без регистрации, живут одни, живут с партнёрами, живут с друзьями, живут с собаками, живут с тремя собаками и одним роботом-пылесосом, который проиграл борьбу за территорию. Взрослая жизнь перестала быть прямой дорогой с табличками «в двадцать пять уже пора» и «после тридцати поздно». Она стала больше похожа на карту с множеством маршрутов, где часть дорог строится прямо под ногами.

И это не значит, что люди стали менее зрелыми. Это значит, что сама зрелость изменилась.

Психолог Джефффри Арнетт в начале двухтысячных описал период *emerging adulthood* — «становящейся взрослости», когда человек формально уже не подросток, но ещё не всегда встроен в устойчивые взрослые роли. Это не просто «затянувшееся детство», как иногда любят говорить люди, уверенные, что в их время все было серьёзнее, трава зеленее, а дети уважительнее. Это социально-психологический факт: современному человеку часто требуется больше времени, чтобы получить образование, найти профессию, выстроить экономическую устойчивость, определиться с партнёрством, понять свои ценности и решить, какой жизни он вообще хочет.

Раньше многие жизненные решения принимались не потому, что человек долго прислушивался к себе, а потому что «так надо». Так принято. Так безопаснее. Так делают все. Сегодня этот внешний каркас ослаб. Вроде бы стало больше

свободы, но вместе с ней пришло и больше тревоги. Потому что когда за тебя всё решает традиция, у тебя меньше выбора, но и меньше ответственности за выбор. А когда сценариев много, приходится самому отвечать на ужасно неудобные вопросы: хочу ли я детей? хочу ли я брак? хочу ли я жить с кем-то? хочу ли я строить карьеру? хочу ли я быть родителем? хочу ли я вообще того, что мне всю жизнь называли «нормальной жизнью»?

И вот тут начинается нервное шевеление внутри культуры.

Потому что общество вроде бы признаёт, что времена изменились. Но в глубине души всё равно держит в руках старый чек-лист. Особенно когда речь заходит о детях.

Можно менять работу — это называется карьерный поиск. Можно менять город — это называется мобильность. Можно менять стиль, взгляды, профессию, окружение — это называется развитие. Но стоит человеку сказать: «Я не уверен, что хочу детей» или «Я пока не готова к родительству», как в комнате невидимо появляется целый консилиум из бабушек, коллег, случайных женщин из очереди и людей из интернета. Они мгновенно знают о твоей жизни больше, чем ты сам.

«Передумаешь». «Часики тикают». «А кто стакан воды подаст?»

«Ты просто ещё не встретила нормального мужчину». «Собачку завела? Всё понятно». «Вот родишь — поймёшь».

«Для себя жить долго нельзя». «Женщина должна реализоваться как мать». «Мужчина без детей — какой-то несерьёзный».

Иногда кажется, что репродуктивная тема — это единственная область, где люди до сих пор уверены, что имеют право заходить в чужую душу без стука, в обуви и с советами.

Но за внешней раздражающей формой этих фраз стоит важная вещь: родительство по-прежнему воспринимается как главный маркер взрослой полноценности. Особенно для женщин, но не только для них. Ребёнок в глазах культуры часто становится доказательством того, что человек «дозрел», «состоялся», «стал настоящим взрослым», «перестал жить только для себя». И тогда отсутствие детей автоматически начинает требовать объяснения. Как будто бездетность — это не один из вариантов жизненной ситуации, а подозрительное отклонение от маршрута.

При этом причин, по которым у взрослого человека нет детей, может быть огромное количество.

Кто-то действительно не хочет становиться родителем. Не из эгоизма, не из травмы, не из ненависти к детям, а потому что честно понимает: его жизнь, ценности, ресурсы и желания не складываются в родительский сценарий. Кто-то хочет детей, но не сейчас. Кто-то хочет, но не с тем партнёром. Кто-то хочет, но боится финансовой нестабильности. Кто-то переживает за здоровье. Кто-то не может забеременеть или столкнулся с потерями. Кто-то живёт в состоянии репродук-

тивной неопределённости: вроде бы не «нет», но и не уверенное «да». Кто-то просто устал от того, что его тело, будущее и матка обсуждаются так, будто это общественная инфраструктура.

И всё это разные истории.

Отсутствие детей ничего не говорит автоматически о способности любить. Оно не доказывает эмоциональную холодность. Не отменяет потребность в заботе. Не означает, что человек не умеет быть ответственным. Не говорит, что он «не вырос». И уж точно не даёт права превращать его собаку в улику.

Потому что очень часто, когда у взрослого без детей есть собака, окружающие начинают читать эту связь через единственную привычную формулу: «Ну понятно, это вместо ребёнка». Эта фраза звучит так уверенно, будто человек прошёл полную психодиагностику, защитил диссертацию по чужой жизни и теперь имеет право ставить диагноз по фотографии с лабрадором.

Но на самом деле всё гораздо сложнее.

Собака может появиться в жизни человека по множеству причин. Потому что человек любит животных. Потому что вырос с собаками и не представляет дома без них. Потому что ему важны прогулки, контакт, движение и живое присутствие. Потому что он работает с собаками. Потому что хотел компаньона. Потому что спас конкретное животное. Потому что после тяжёлого периода ему нужно было вернуть в жизнь

ритм. Потому что он хотел заботиться. Потому что дома стало слишком тихо. Потому что увидел щенка и проиграл, как проигрывают все сильные личности, когда на них смотрит существо с глазами «я маленький, но уже готов разрушить твой режим сна».

Да, иногда в отношениях с собакой действительно может быть много родительского. Человек кормит, лечит, защищает, обучает, тревожится, радуется развитию, гордится маленькими успехами, покупает лежанку дороже собственного матраса и обсуждает стул питомца с такой вовлечённостью, с какой раньше не обсуждал даже политическую ситуацию. В этом смысле забота о собаке действительно активирует очень мощный пласт психики — заботливый, ответственный, телесно вовлечённый.

Но похожесть некоторых функций не означает тождества ролей.

Забота о собаке и родительство могут пересекаться по отдельным психологическим механизмам: ответственности, привязанности, ежедневному уходу, тревоге за благополучие другого, переживанию близости. Но ребёнок и собака — не одно и то же. Родительство и владение собакой — не одно и то же. Любовь к собаке и желание иметь ребёнка — не одно и то же. И отсутствие ребёнка при наличии собаки не доказывает, что одно заменило другое.

Если человек пьёт чай вечером, это не значит, что он заменяет им суп. Иногда чай — это просто чай. А иногда, ко-

нечно, целая форма саморегуляции, но всё равно не суп.

Современная взрослая жизнь устроена так, что разные потребности могут реализовываться через разные связи. Потребность в близости — через партнёра, друзей, семью, терапию, сообщество, животных. Потребность в заботе — через детей, питомцев, профессию, волонтерство, учеников, клиентов, растения, проекты, иногда через попытку спасти всех, включая кактус, который уже ничего не обещал. Потребность в принадлежности — через семью, группу, культуру, профессиональную среду, маленькие ритуалы, общий язык с теми, кто понимает, почему ты не можешь выйти из дома на пять минут, не попрощавшись с собакой.

Это не делает одни связи «настоящими», а другие «запасными». Это показывает, что человеческая психика гибче, чем социальные шаблоны.

В моем исследовании мне было важно рассматривать привязанность к питомцу именно в этой логике: не как бытовую милоту, не как автоматическое замещение родительства, а как часть системы значимых привязанностей взрослого человека. Исследование строилось вокруг вопроса: как привязанность к домашнему питомцу связана с мотивацией родительства, репродуктивными установками, ценностями и аффилиативной мотивацией у взрослых без детей. То есть не «что с вами не так, если вы любите собаку», а «какое место эта связь занимает в общей психологической структуре жизни человека».

Это принципиальная разница.

Потому что когда мы спрашиваем «что собака заменяет?», мы заранее предполагаем дефицит. А когда спрашиваем «какую функцию выполняет эта связь?», мы начинаем исследовать. Возможно, собака помогает человеку переживать одиночество. Возможно, она усиливает чувство дома. Возможно, через неё человек реализует заботу. Возможно, она становится частью идентичности: «я человек, у которого есть собака», «я владелец», «я проводник», «я защитник», «я тот, кто отвечает». Возможно, она помогает выдерживать периоды неопределённости, когда ни семья, ни карьера, ни отношения ещё не сложились в устойчивую форму. А возможно, человек просто любит собак, и нам всем пора научиться выдерживать эту мысль без диагностического зуду.

Современная взрослая жизнь часто наполнена неопределённостью. И это важно понимать.

Для предыдущих поколений многие переходы были более жёстко структурированы. Не обязательно легче, не обязательно счастливее, но понятнее. Сейчас человек может долго находиться между состояниями. Между учёбой и профессией. Между отношениями и одиночеством. Между желанием детей и страхом не справиться. Между «я хочу семью» и «я не знаю, какую именно». Между внутренним взрослением и внешней нестабильностью. Между тем, что он сам чувствует, и тем, чего от него ждут.

Психика плохо переносит длительную неопределённость.

Она начинает искать островки устойчивости. То, что повторяется. То, что можно потрогать. То, что требует конкретных действий. То, что возвращает к телу и реальности. Собака в этом смысле может стать очень сильным стабилизирующим фактором. У неё есть режим. У неё есть потребности. Она не интересуется твоим карьерным кризисом настолько, чтобы отменить прогулку. Её нельзя поставить на паузу, пока ты «разберёшься с жизнью». Она живёт здесь и сейчас, и этим безжалостно вытаскивает человека из бесконечного внутреннего совещания.

Когда ты не знаешь, кем станешь через пять лет, но точно знаешь, что сегодня в семь вечера нужно выйти гулять, это уже структура. Когда внутри тревога о будущем, но рядом тёплый бок и сопение, это уже телесная опора. Когда кажется, что ты ничего не контролируешь, но можешь вовремя дать лекарство, сварить кашу, записаться к ветеринару, научить собаку спокойно проходить мимо раздражителя — это уже возвращение субъектности. Маленькой, бытовой, но настоящей.

Именно поэтому связь с собакой часто становится особенно значимой в периоды перехода. После переезда. После развода. После утраты. В одиночестве. В молодой взрослости. В репродуктивной неопределённости. В профессиональном выгорании. В моменты, когда человек ещё не понимает, как будет выглядеть его жизнь, но уже нуждается в ком-то живом рядом.

Это не значит, что собака решает эти кризисы. Она не психотерапевт, не партнёр, не ребёнок и не волшебная таблетка с хвостом. Но она может быть участником жизни, рядом с которым человек сохраняет ритм, тепло, ответственность и способность чувствовать.

Особенно важно сказать это без романтизации.

Потому что там, где есть сильная связь, всегда есть и риски. Если человек строит всю свою эмоциональную устойчивость только вокруг собаки, связь может стать перегруженной. Если собака становится единственным смыслом, единственным источником любви, единственным способом не встречаться с болью, ей становится слишком тяжело — даже если она об этом не напишет в личный блог. Если владелец начинает требовать от собаки человеческой эмоциональной отдачи, постоянного подтверждения любви, идеального поведения, благодарности и способности лечить его одиночество, отношения перестают быть справедливыми к животному.

Но риск перегрузки не означает, что сама связь неправильна. В человеческих отношениях тоже бывает тревожная привязанность, зависимость, слияние, контроль, страх потери. Мы же не делаем из этого вывод, что любовь к людям — плохая идея. Мы говорим о качестве связи, о границах, о зрелости, о способности видеть другого отдельным. С собакой должно быть так же. Вопрос не в том, можно ли любить собаку глубоко. Можно. Вопрос в том, умеем ли мы любить

её так, чтобы в этой любви оставалось место и для человека, и для собаки.

Новая взрослость требует нового языка.

Старый язык говорит: «нормально — это когда семья, дети, всё как у людей». Новый язык должен быть точнее. Он должен уметь описывать разные формы близости без обесценивания. Он должен отличать одиночество от свободы, свободу от избегания, заботу от контроля, любовь от замещения, привязанность от зависимости. Он должен позволять человеку говорить: «Да, моя собака очень важна для меня» — и не получать в ответ снисходительную улыбку.

Потому что для многих владельцев собака действительно становится частью семьи. Не в юридическом смысле, не в биологическом, не в буквальном «это мой ребёнок», хотя в быту люди могут так говорить. А в психологическом смысле: она включена в планы, тревоги, радости, расходы, маршруты, праздники, утраты, фотографии, разговоры, быт и образ будущего. Человек думает о ней, возвращается к ней, заботится о ней, перестраивает под неё жизнь. И если это не значимая связь, то что тогда значимая связь?

Тут важно не спорить с метафорами владельцев. Когда человек говорит «он мой ребёнок», он не всегда имеет в виду, что не различает ребёнка и собаку. Часто он говорит о степени нежности, ответственности и включённости. Это язык чувства, а не учебник биологии. Конечно, специалисту важно понимать границы такой метафоры. Но начинать разго-

вор с поправки «вообще-то это не ребёнок» — всё равно что на признание «у меня сердце разбито» отвечать: «Сердце у вас анатомически целое». Формально верно. Психологически бесполезно.

Современная культура пока плохо умеет говорить о привязанности к животным. Она бросается между двумя крайностями. В одной крайности — «это просто собака, не драматизируй». В другой — «собака лучше людей, только она и нужна». Обе позиции обедняют реальность. Первая обесценивает глубину связи. Вторая может увести человека от сложного, но важного человеческого мира. А нам нужен третий путь: признать, что связь с собакой может быть глубокой и настоящей, но при этом не превращать её в замену всей остальной жизни.

Новая взрослость — это не отказ от семьи, не отказ от детей, не отказ от ответственности. Это пространство, где человек всё чаще вынужден сам собирать свою систему смыслов. Для кого-то в центре этой системы будет родительство. Для кого-то — партнёрство. Для кого-то — профессия. Для кого-то — творчество. Для кого-то — забота о животных. Для многих — сложная комбинация всего перечисленного, потому что человек вообще редко живёт в аккуратных категориях.

И если мы хотим честно говорить о взрослом человеке, нам придётся признать: его жизнь не обязана быть копией чужого сценария, чтобы быть настоящей.

Он может не иметь детей и быть заботливым. Может иметь собаку и хотеть ребёнка. Может иметь собаку и не хотеть ребёнка. Может иметь детей и всё равно быть глубоко привязанным к питомцу. Может переживать связь с собакой как ресурс, как дом, как близость, как часть себя. Может нуждаться не в осуждении, а в понимании того, как эта связь устроена.

В этой книге мы не будем доказывать, что собака «лучше детей» или что дети «важнее собак». Это бессмысленное соревнование, в котором проигрывают все, включая собаку, которая вообще пришла за сыром и не просила участвовать в философском баттле. Мы будем говорить о другом: о том, как в современной взрослой жизни распределяются любовь, забота, ответственность и привязанность. О том, почему собака может стать значимой фигурой. О том, где эта связь поддерживает человека, а где начинает просить бережной настройки. О том, как владельцу не стыдиться своей любви, но и не забывать, что рядом с ним — не символ, не заместитель, не психологический проект, а живое животное со своей природой.

Право на другой сценарий не означает право жить без связей. Скорее наоборот. Оно означает право искать свои формы связи честно, осознанно и бережно. Не оправдываться за то, что твоя жизнь не выглядит как семейный альбом соседей. Не доказывать, что ты «нормальный», если твой дом устроен иначе. Не соглашаться на грубые ярлыки вроде «со-

бака вместо ребёнка», если внутри всё гораздо тоньше.

Современная взрослость стала сложнее. Но, возможно, именно поэтому у нас появился шанс говорить о любви точнее.

Не только о любви романтической. Не только о любви родительской. Не только о любви, которую одобряет общество. А о тех связях, которые действительно держат человека в жизни: иногда через слова, иногда через прикосновение, иногда через общий быт, иногда через поводок в руке и мокрый нос, уверенно уткнувшийся в ладонь.

И если первая глава была о том, что взрослому человеку нужна привязанность, то эта глава добавляет: взрослый человек имеет право не только нуждаться в связи, но и строить её не по единственному заранее утверждённому образцу.

Потому что взрослая жизнь — это не экзамен на соответствие чужому сценарию. Это долгий, иногда тревожный, иногда смешной, иногда очень нежный процесс собирания своей собственной формы близости.

Глава 3. «Она просто заменяет тебе ребёнка»: почему это не так просто

Есть фразы, которые звучат коротко, но внутри них помещается целый вагон чужих представлений о том, как человеку правильно жить. Одна из таких фраз — «ты просто заменишь собакой ребёнка».

Обычно её произносят с особой интонацией. Не как вопрос. Не как приглашение поговорить. Не как осторожную гипотезу, которую человек готов проверить, уточнить и, если что, выбросить в мусорное ведро. Нет. Её произносят так, будто собеседник только что раскрыл тайну вашей психики, поставил диагноз, закрыл гештальт, защитил диссертацию и теперь может спокойно допивать чай.

«Ну понятно, ты просто заменяешь ребёнка собакой».

И всё. Дело раскрыто.

Неважно, что человек мог завести собаку в двадцать лет, когда о детях вообще не думал. Неважно, что он может хотеть детей, но пока не иметь условий. Неважно, что он может не хотеть детей и при этом быть вполне зрелым, заботливым и ответственным. Неважно, что он может работать с собаками, любить животных с детства, пережить утрату, жить один, жить в паре, быть родителем, не быть родителем, быть в репродуктивной неопределённости или просто одна-

жды посмотреть в глаза щенку и проиграть, как проигрывает человечество уже тысячи лет.

Фраза «собака вместо ребёнка» всё это стирает.

Она превращает живую, сложную, многослойную связь в примитивную схему: где-то должно было быть одно, но не получилось, поэтому человек взял другое. Как будто психика — это полка в магазине: закончились дети, возьмите собаку по акции. Желательно с поводком и тревожной привязанностью в подарок.

Но отношения человека с собакой не работают так просто.

Да, в них может быть забота. Да, в них может быть нежность. Да, человек может говорить «мой малыш», покупать собаке новогодний свитер, переживать из-за её анализов сильнее, чем из-за собственных, и обсуждать качество её стула с такой степенью детализации, что любой гастроэнтеролог прослезился бы от профессионального уважения. Да, собака может занимать огромное место в жизни. Но само по себе это ещё не доказывает, что она кого-то «замещает».

Похожесть отдельных функций не означает одинаковость ролей.

Когда человек заботится о собаке, он действительно включает часть тех психологических систем, которые связаны с уходом, ответственностью, защитой, предсказанием потребностей другого существа. Он думает: поела ли она, не болит ли у неё живот, не страшно ли ей, достаточно ли ей движения, не замёрзла ли, не устала ли, не слишком ли долго

она одна. В этом есть заботливо-ориентированная позиция. В этом есть эмоциональная вовлечённость. В этом есть ежедневное принятие ответственности за того, кто зависит от тебя.

Но из этого не следует, что собака — это ребёнок.

Ребёнок развивается в сторону всё большей автономии и человеческой субъектности. Он входит в язык, культуру, социальные роли, образование, моральные конфликты, отношения, будущее. Родительство связано не только с заботой, но и с воспитанием человека, который постепенно отделяется, спорит, взрослеет, выбирает, ошибается и однажды может сказать: «Мам, ты ничего не понимаешь», даже если мама как раз всё понимает и просто молчит из последних сил.

Собака живёт в другой логике. Она не станет взрослым человеком. Она не поступит в университет, не уйдёт в сепарацию, не напишет вам в подростковом возрасте: «Не заходи в мою комнату». Хотя, если честно, некоторые собаки прекрасно умеют демонстрировать личные границы без всякого университета. Но всё же отношения с собакой остаются межвидовыми. Они асимметричны. Человек несёт почти всю ответственность за условия жизни животного. Собака зависит от него в питании, безопасности, медицинской помощи, маршрутах, обучении, социальной среде. Это не родительство в человеческом смысле. Это другая форма заботы.

И именно поэтому грубое приравнивание собаки к ребён-

ку мешает понять и человека, и собаку.

Когда мы говорим «это просто замена», мы как будто не видим саму связь. Не видим, из чего она состоит. Не видим ритуалов, телесности, повседневности, взаимного узнавания, истории отношений. Не видим, как человек научился понимать взмах уха, напряжение корпуса, взгляд исподлобья, радостное кружение у двери, подозрительную тишину из соседней комнаты, которая почти всегда означает, что кто-то нашёл что-то запрещённое и теперь философски его перерабатывает.

Мы не видим, что у этой связи есть собственная биография.

Сначала собака появляется в доме. Иногда маленькая, пахнущая молоком и хаосом. Иногда взрослая, осторожная, с прошлым, о котором человек может только догадываться. Иногда взятая из приюта. Иногда купленная у заводчика. Иногда подобранная случайно, потому что человек вышел за хлебом, а вернулся с новым смыслом жизни и клещами в переноске. Потом начинается узнавание: где она спит, чего боится, как просит, как радуется, что её смешит, что тревожит, где она врёт, что «не ела», хотя крошки на морде дают развёрнутые показания.

Постепенно собака перестаёт быть «животным в доме» и становится конкретной личностью в опыте владельца. Не личностью в юридическом или философском человеческом смысле, а индивидуальным существом со своим характером,

привычками, историей и местом в эмоциональном пространстве человека. Владелец уже не просто говорит «моя собака». Он знает: эта боится салютов, эта делает вид, что не слышит команду, если команда ей экономически невыгодна, эта спит только попой к человеку, потому что доверие, видимо, выражается именно так.

И вот это знание невозможно заменить абстрактной фразой «компенсация».

В психологии слово «компенсация» вообще требует осторожности. В бытовом языке оно звучит почти обвинительно: будто человек не справился с «нормальной» жизнью и теперь строит запасную. Но в реальности психика всегда что-то компенсирует, перераспределяет, поддерживает, достраивает. Человек после тяжёлого дня смотрит сериал — он что, компенсирует отсутствие духовного просветления? Человек обнимает подушку — компенсирует нехватку экзистенциальной устойчивости? Человек покупает себе красивую чашку — замещает невозможность обрести контроль над вселенной? Возможно. Но иногда чашка — это просто чашка, а иногда маленький способ сделать утро менее мерзким.

С собакой так же.

Иногда собака действительно помогает человеку пережить дефицит близости. Иногда становится опорой после развода, утраты, переезда, одиночества, депрессии, тревожного периода. Иногда через заботу о собаке человек возвращает себе способность чувствовать жизнь. Иногда рядом с

животным он впервые за долгое время ощущает, что нужен кому-то не как функция, не как работник, не как удобный человек, не как «ну ты же сильная», а просто как свой.

Разве это обязательно плохо?

Проблема начинается не там, где собака поддерживает человека. Проблема начинается там, где мы перестаём видеть собаку как отдельное живое существо и превращаем её в инструмент для закрытия человеческой боли. То есть вопрос не в том, выполняет ли связь с собакой эмоциональную функцию. Конечно, выполняет. Любая значимая связь выполняет эмоциональную функцию. Вопрос в том, остаётся ли в этой связи место для самой собаки.

Может ли она быть собакой, а не вечным младенцем?

Может ли она иметь свои потребности, а не только обслуживать человеческое одиночество?

Может ли она уставать, отказываться, бояться, хотеть дистанции?

Может ли человек выдержать, что собака не всегда «благодарная», «удобная», «ласковая» и «понимающая всё без слов»?

Может ли владелец любить её не только за то, что она даёт ему чувство нужности, но и за её отдельную, иногда очень неудобную, собачью реальность?

Вот здесь начинается настоящая диагностика качества связи. Не в вопросе «кого она заменяет?», а в вопросе «как она устроена?».

Фраза «собака вместо ребёнка» плоха ещё и потому, что она почти всегда звучит в сторону женщин. Мужчина может завести собаку, ходить с ней в походы, покупать экипировку дороже зимней куртки, называть её «напарник», «компаньон», «мой боец» — и общество чаще увидит в этом стиль жизни. Женщина заводит собаку, любит её, заботится, фотографирует, переживает — и вокруг быстро активируется репродуктивная комиссия: «Ага, материнский инстинкт пошёл не туда».

Как будто женская забота всегда должна быть оправдана материнством.

Это очень старая ловушка. Женщину веками учили, что её нежность, терпение, телесность, забота и способность любить должны иметь правильный адрес. Если адрес не ребёнок, начинаются подозрения. Заботишься о собаке — значит, не реализовалась. Заботишься о себе — эгоистка. Заботишься о работе — карьеристка. Заботишься о партнёре — растворилась. Не заботишься — холодная. В общем, куда ни направь психическую энергию, где-то обязательно сидит внутренний общественный бухгалтер и недовольно шуршит бумажками.

Но забота не обязана иметь единственный нормативный маршрут.

Человек может быть заботливым без детей. Может быть незаботливым с детьми. Может быть прекрасным родителем и любящим владельцем собаки. Может не хотеть родитель-

ства, но хотеть глубокой связи. Может хотеть родительства, но пока не реализовать его по множеству причин. Может вообще не мыслить свою любовь к собаке через тему детей, пока кто-нибудь не приходит и не говорит: «Ну понятно, всё из-за материнского инстинкта». И тут человек впервые узнаёт, что его прогулка с биглем, оказывается, была не прогулкой, а симптомом.

В моей исследовательской работе мне как раз было важно уйти от этой оценочной ловушки. Привязанность к питомцу можно и нужно изучать, но не через автоматический ярлык «замещение». Гораздо корректнее рассматривать её как психологически значимую форму эмоциональной связи, которая включена в систему отношений взрослого человека. Она может быть связана с потребностью в близости, ценностями заботы, ответственностью, мотивацией родительства, репродуктивными установками — но сама по себе не сводится ни к одному из этих элементов.

Иными словами, собака может находиться рядом с темой родительства, но это не значит, что она стоит на месте ребёнка.

Представьте комнату, где на столе лежит несколько предметов: ключи, телефон, книга, поводок, детская игрушка, рабочий ноутбук, чашка кофе. Все они находятся в одной комнате. Но из этого не следует, что поводок заменяет игрушку, а ноутбук компенсирует отсутствие семейной гармонии. Они просто принадлежат одной жизненной системе. Так же

и в психике: забота о собаке, размышления о детях, ценности семьи, желание автономии, страх ответственности, потребность в близости, опыт одиночества — всё это может сосуществовать. Не обязательно одно стоит вместо другого. Иногда они просто рядом.

Научная честность как раз в том и состоит, чтобы не делать вывод быстрее, чем мы задали вопрос.

Если человек говорит: «Моя собака для меня как ребёнок», специалисту не стоит сразу бросаться поправлять: «Нет, это животное». Человек, скорее всего, говорит не о биологической классификации. Он говорит о степени значимости. О нежности. О включённости. О том, что он несёт ответственность. О том, что жизнь собаки для него не второстепенна. Метафора «как ребёнок» часто означает: «это существо зависит от меня, я его люблю, я за него отвечаю, я боюсь его потерять».

Но если специалист услышит эту фразу буквально и начнёт спорить, контакт будет потерян. Это всё равно что человек скажет: «У меня душа болит», а ему ответят: «Душа не является органом, уточните локализацию боли». Формально аккуратно. По-человечески катастрофа.

С другой стороны, важно не уходить и в обратную крайность. Не всякая метафора безобидна. Если человек действительно перестаёт различать потребности ребёнка и потребности собаки, если он требует от собаки человеческого понимания, если считает, что собака «обязана» быть благо-

дарной, верной, удобной, эмоционально доступной двадцать четыре часа в сутки, если не даёт ей видовой жизни, общения, движения, выбора, отдыха, тогда метафора начинает вредить. Не потому, что любить собаку сильно нельзя. А потому, что собака оказывается зажатая в человеческой роли, которую не может вынести.

Собака не должна быть ребёнком. Не должна быть партнёром. Не должна быть психологом. Не должна быть доказательством, что человек умеет любить. Не должна быть лекарством от всех травм. Не должна быть единственным существом, которому разрешено приближаться к владельцу.

Она может быть собакой. И этого уже достаточно много.

В этом смысле самый здоровый разговор о сильной привязанности к питомцу звучит не как разоблачение, а как исследование. Что даёт вам эта связь? Что вы чувствуете рядом с собакой? Что меняется в вашем состоянии, когда она рядом? Как вы переживаете разлуку? Есть ли у вас другие источники поддержки? Умеете ли вы отдыхать от ответственности? Видите ли вы потребности собаки отдельно от своих? Не становится ли её поведение единственным регулятором вашего настроения? Не слишком ли тяжёлый эмоциональный рюкзак вы повесили на существо, которое вообще-то хотело гулять, нюхать траву и иногда лежать в неприличной позе посреди комнаты?

Такие вопросы не обвиняют. Они помогают сделать связь яснее.

Потому что сильная привязанность сама по себе не является проблемой. Проблемой может быть её качество. Есть разница между «моя собака очень важна для меня» и «без моей собаки моя жизнь полностью теряет смысл». Есть разница между «я скучаю, когда уезжаю» и «я не могу выйти из дома, потому что меня разрывает тревога». Есть разница между «я забочусь о здоровье собаки» и «я контролирую каждый её вдох, потому что не выдерживаю неопределённости». Есть разница между «я называю её малышом» и «я запрещаю ей быть собакой, потому что мне нужна вечная беспомощность рядом».

И эти различия гораздо важнее, чем сам факт любви к животному.

Иногда люди стыдятся своей привязанности к собаке. Особенно после обесценивающих комментариев. Они начинают оправдываться: «Я понимаю, что это всего лишь собака», «Наверное, я слишком переживаю», «Смешно так говорить, но я очень её люблю», «Я знаю, что у людей бывают настоящие проблемы...» В этих фразах слышно не только чувство, но и страх быть осмеянным. Человек заранее уменьшает свою боль, чтобы кто-то другой не сделал это грубее.

Но горе по собаке — настоящее горе. Страх за собаку — настоящий страх. Нежность к собаке — настоящая нежность. Ответственность за собаку — настоящая ответственность. Привязанность к собаке — настоящая привязанность, даже если она не равна человеческому родительству.

Нам не нужно унижать одну форму любви, чтобы защитить другую.

Очень часто люди спорят об этом так, будто признание значимости собаки каким-то образом обесценивает детей. Как будто любовь — это бюджетная строка: если выделили много средств на собаку, на ребёнка уже не осталось. Но психика не бухгалтерия. Человек способен любить разных существ разной любовью. Любовь к собаке не конкурирует с любовью к детям, если мы не заставляем их соревноваться. Многие родители глубоко привязаны к своим питомцам. Многие люди без детей глубоко привязаны к собакам. Многие хотят и детей, и собак. Некоторые не хотят ни детей, ни собак, и это тоже не повод срочно вызывать комиссию по человеческой полноценности.

Проблема не в разнообразии привязанностей. Проблема в нашей потребности срочно выстроить их по иерархии и назначить одну «правильной».

Но эмоциональная жизнь человека не всегда подчиняется общественному рейтингу. Для кого-то самым значимым существом в определённый период жизни действительно может быть собака. Не потому, что человек не знает, что существуют люди. Не потому, что он «сломался». А потому что именно эта связь оказалась доступной, устойчивой, тёплой, ежедневной и живой. Она встроилась в день, в дом, в тело, в маршруты, в планы, в речь. Она стала частью его способа быть в мире.

И если мы хотим понять человека, нам нужно относиться к этому серьёзно.

Серьёзно — не значит драматизировать. Не значит превращать каждую собачью лежанку в психоаналитический символ. Не значит искать травму в каждой фотографии с подписью «моя булочка». Иногда булочка — это просто шпиц. Хотя, конечно, у шпица тоже может быть богатая внутренняя символическая жизнь, особенно когда он смотрит на вас так, будто знает все ваши ошибки и готов обсудить их на супервизии.

Серьёзно — значит не обесценивать. Не спешить. Не упрощать. Не превращать связь в диагноз. Не отнимать у человека право любить животное глубоко и при этом оставаться взрослым, сложным, нормальным, противоречивым человеком.

Фраза «собака вместо ребёнка» кажется объяснением, но часто она закрывает разговор. А нам нужно его открыть.

Открыть — значит признать, что у привязанности к собаке могут быть разные смыслы. Для одного человека это компаньонство. Для другого — семейность. Для третьего — возможность заботиться. Для четвёртого — восстановление после одиночества. Для пятого — телесная опора в тревоге. Для шестого — часть профессиональной идентичности. Для седьмого — связь с детством, домом, памятью. Для восьмого — просто любовь к конкретному существу, которое смешно спит, ужасно храпит и считает, что вся еда в мире потенци-

ально принадлежит ему.

И все эти смыслы заслуживают не ярлыка, а внимания.

Возможно, когда мы перестанем спрашивать «кого тебе заменяет собака?», мы сможем задать более честный вопрос: «Как ты любишь?»

Этот вопрос гораздо труднее. Он не позволяет быстро поставить точку. Он требует слушать. Он требует выдерживать неоднозначность. Он требует признать, что человек может быть без детей и не быть пустым. Может быть с собакой и не быть инфантильным. Может говорить «мой малыш» и при этом понимать, что перед ним животное. Может сильно привязываться и всё же оставаться способным к зрелой любви. Может нуждаться в связи и не быть слабым.

А ещё этот вопрос возвращает собаке её собственное место.

Потому что собака не обязана быть доказательством человеческой нормы или ненормальности. Она не обязана участвовать в культурной войне между родительством и бездетностью. Она не обязана становиться аргументом в споре о женской реализации. Она не обязана отвечать за чужие ожидания, страхи и проекции.

Она может быть тем, кем она является: живым существом другого вида, которое вступает с человеком в удивительно тесную, телесную, эмоциональную, повседневную связь. Связь не человеческую в полном смысле, но и не «ненастоящую». Связь, в которой есть забота, радость, раздражение,

вина, привязанность, привычка, ответственность, смешные бытовые ритуалы и иногда очень глубокая нежность.

И, возможно, именно поэтому она так задевает общество.

Потому что любовь к собаке показывает: человеческая близость не всегда укладывается в утверждённые формы. Забота может течь не только туда, куда ей приказали. Дом может состоять не только из супругов и детей, но и из человека, собаки, миски у двери, поводка на крючке, шерсти на чёрных брюках и радостного топота лап, который сообщает: ты пришёл, ты нужен, ты дома.

И если кто-то снова скажет: «Ты просто заменяешь ребёнка собакой», можно, конечно, долго объяснять теорию привязанности, мотивацию родительства, аффилиативные потребности и методологическую уязвимость редукционистских интерпретаций. А можно начать проще:

«Нет. Я не „просто заменяю“. Я люблю конкретное живое существо. И эта связь заслуживает более умного разговора».

Собственно, ради такого разговора эта книга и написана.

Глава 4. Почему собака становится не просто питомцем

Сначала она просто появляется в доме.

Иногда это происходит торжественно: человек заранее готовится, читает статьи, покупает лежанку, миски, поводок, игрушки, обсуждает корм, выбирает ветеринарную клинику, клянётся себе, что собака не будет спать на кровати, а потом через три дня лежит на краешке матраса в позе средневекового мученика, потому что маленькое существо заняло центр, подушку и, кажется, юридическое право собственности на спальню.

Иногда собака появляется не так планоно. Её находят. Забирают. Спасают. Берут «на передержку», которая подозрительно быстро превращается в постоянное место жительства. Иногда человек вообще не собирався заводить собаку, просто однажды встретил взгляд, в котором было написано: «Ну что, теперь ты мой человек, поздравляю с назначением». И всё. Жизнь делится на до и после.

Сначала это действительно может выглядеть как бытовое событие: в доме стало больше шерсти, больше звуков, больше расходов, больше пакетов для прогулки в карманах всех курток. Появляется новый режим, новые маршруты, новые слова, которые раньше человек не произносил вслух с такой

серьёзностью: «фу», «нельзя», «ко мне», «кто съел носок», «почему ты мокрая, если мы не купались». В квартире обнаруживаются новые зоны риска. Тапки внезапно становятся объектом философского исследования. Двери, мусорные вёдра, еда на столе и человеческая невнимательность обрезают новый драматический смысл.

Но постепенно происходит что-то более глубокое.

Собака перестаёт быть просто животным, которое живёт рядом. Она начинает входить в структуру дня. Потом — в структуру дома. Потом — в структуру тела. А потом, почти незаметно, в структуру внутренней жизни человека.

Собака — удивительное существо именно потому, что она не входит в нашу жизнь через большие слова. Она входит через повторение.

Каждое утро её нужно покормить. Каждый день с ней нужно выйти. Каждый вечер она занимает своё место рядом, под столом, на ковре, на диване, у двери, на ногах, на груди, а иногда прямо на лице, потому что личные границы — это социальный конструкт, с которым собака не всегда согласна. Одни и те же действия повторяются снова и снова: миска, поводок, ошейник, дверь, лестница, двор, знакомый куст, подозрительный голубь, возвращение домой, лапы, вода, сон.

В этом повторении рождается связь.

Человеческая психика очень чувствительна к ритуалам. Мы привязываемся не только к существам, но и к тому, как они встроены в нашу повседневность. Любовь часто живёт

не в больших событиях, а в маленьких повторяющихся движениях. В том, как кто-то встречает у двери. В том, как ложится рядом. В том, как смотрит, когда ты режешь сыр. В том, как вздыхает, когда ты слишком долго работаешь и никак не понимаешь, что пора уже жить нормальной жизнью, то есть гулять.

Собака становится частью времени.

До собаки день человека может быть бесформенным: работа, телефон, дела, тревожные мысли, усталость, сон. С собакой день получает живые точки сборки. Утро начинается не только с будильника, но и с того, что кто-то уже смотрит на тебя с выражением: «Я не давлю, но вообще-то мы оба знаем, что завтрак должен был случиться семь минут назад». Вечер заканчивается не абстрактной усталостью, а последней прогулкой. Даже если день был плохим, даже если в голове шум, даже если ничего не хочется, собака возвращает человека к простому: встать, одеться, выйти, пройтись, подышать.

Иногда именно это спасает.

Не в высоком драматическом смысле, не как в кино, где собака одним взглядом исцеляет все травмы, а очень буднично. Собака не даёт человеку окончательно провалиться в неподвижность. Не даёт раствориться в тревоге. Не даёт целый день пролежать лицом в стену, потому что у неё есть мочевой пузырь, и он не уважает человеческие кризисы. Жизнь продолжается не потому, что человек нашёл ответ на все во-

просы, а потому что пора гулять.

Это может звучать смешно. Но в этом много правды.

Собака возвращает человека в реальность через тело. Через движение, прикосновение, запах, голос, вес, тепло, шерсть, дыхание. В мире, где многие из нас живут в голове — в планах, страхах, переписках, дедлайнах, самокритике и бесконечном внутреннем монологе, — собака буквально вытаскивает человека наружу. Она не интересуется, насколько успешно вы сегодня реализовали личностный потенциал. Её волнует, почему вы сидите за компьютером уже три часа и не видите, что мяч лежит прямо перед вами. Прямо. Перед. Вами.

Собака постоянно напоминает: жизнь происходит не только в мыслях.

Она происходит в запахах после дождя. В траве. В шаге. В прикосновении мокрого носа к ладони. В тяжести головы на коленях. В том, как собака радостно встряхивается после купания ровно рядом с вами, потому что любовь должна быть разделённой, включая воду. В том, как она ложится рядом, когда вы молчите. В том, как она не требует объяснений, почему сегодня вы не очень справляетесь с ролью взрослого человека.

Именно эта телесность делает связь с собакой особенной.

Человеческие отношения часто проходят через слова. Мы объясняем, уточняем, спорим, оправдываемся, договариваемся, вспоминаем, интерпретируем. Иногда слова помогают,

а иногда утомляют. С собакой значительная часть связи существует до слов и вне слов. Она узнаёт человека по шагам, запаху, интонации, напряжению тела, ритму дыхания, привычкам. Человек, в свою очередь, учится читать её сигналы: как она держит хвост, как смотрит, как отводит голову, как замирает, как тянется, как просит дистанцию, как радуется, как устала.

Это другой язык. Не менее важный, просто другой.

Когда человек долго живёт с собакой, между ними возникает общий словарь, который не всегда понятен со стороны. Владелец знает, что вот этот вздох означает «мне скучно», а вот этот — «я драматически страдаю, потому что ужин задерживается». Он различает лай «кто-то пришёл», лай «там голубь», лай «я сам не знаю, почему лаю, но процесс уже запущен». Он понимает, когда собака действительно плохо себя чувствует, а когда просто изображает умирающего лебедя возле холодильника. Он знает, какое движение означает страх, какое — возбуждение, какое — упрямство, а какое — «я всё поняла, но выполнять не планирую».

Из таких мелочей рождается интимность.

Не романтическая, не человечески-партнёрская, не родительская в буквальном смысле, а межвидовая интимность повседневного узнавания. Это когда одно существо становится для другого предсказуемым, важным и своим. Когда человек уже не просто видит «собаку», а видит именно эту собаку: с её историей, привычками, страхами, странностями,

любимыми местами, нелепыми позами сна и персональными убеждениями о том, что курьер — угроза национальной безопасности.

Почему собака становится не просто питомцем? Потому что она занимает место не только в квартире, но и в системе ожиданий человека.

Человек начинает думать с учётом собаки. Не просто «куда я пойду?», а «сколько я буду отсутствовать?». Не просто «куда поехать отдыхать?», а «можно ли туда с собакой?». Не просто «какой у меня график?», а «кто её выгуляет?». Не просто «как мне удобно?», а «как ей будет безопасно?». Так в психике появляется ещё один центр учёта. Другой живой организм становится частью планирования.

Это и есть один из признаков значимой связи: ты начинаешь учитывать другого даже тогда, когда его нет рядом.

В магазине человек автоматически идёт к полке с лакомствами. В отпуске замечает собак на улице и скучает по своей. В разговоре говорит: «Нам надо домой», хотя формально дома ждёт не человек, а собака. В телефоне у него больше фотографий питомца, чем собственных, и это, кстати, отдельный культурный феномен: многие владельцы могут без подготовки показать двадцать семь снимков собаки в почти одинаковой позе и искренне считать, что на каждом она «совершенно разная». И знаете что? Для них правда разная.

Любовь часто делает нас внимательными к нюансам.

Собака становится не просто питомцем ещё и потому, что

она создаёт чувство дома. Дом — это не только стены, мебель и адрес. Дом — это место, где тебя узнают. Где твоё возвращение имеет значение. Где есть кто-то, кто реагирует на твой приход не вежливо, а всем телом. У собак это получается особенно убедительно. Человек может выйти на пять минут вынести мусор, а вернуться так, будто отсутствовал три года, пережил кораблекрушение, победил дракона и наконец-то найден живым.

Да, иногда это выглядит чрезмерно. Но для нервной системы человека такая встреча может быть очень сильным опытом.

В мире, где многие чувствуют себя заменимыми, функциональными, оценёнными по эффективности, собака встречает не достижение, а присутствие. Ей не важно, сколько человек заработал, насколько он был продуктивен, как выглядел на совещании, правильно ли сформулировал мысль, достаточно ли хорош по меркам социальных сетей. Она реагирует на сам факт: ты пришёл. Ты здесь. Ты мой.

Конечно, собака не любит нас «безусловно» в том идеализированном смысле, в каком это часто пишут на открытках. Она тоже учится, привыкает, формирует ожидания, зависит от опыта, может бояться, избегать, конфликтовать, выбирать, реагировать на качество обращения. Но в субъективном опыте владельца собачья радость действительно часто переживается как очень чистое принятие. Не потому, что собака — ангел в шерсти, а потому что её контакт менее загру-

жен социальными оценками.

Собака не спрашивает, почему вы до сих пор не защитили диссертацию. Не интересуется, когда дети. Не говорит: «Ты как-то уставше выглядишь». Не сравнивает вас с бывшими одноклассниками. Не уточняет, почему вы опять заказали еду, а не приготовили нормальный ужин.

Хотя, если еду заказали не ей, осуждение в глазах всё-таки возможно.

В отношениях с собакой человек часто получает редкий опыт: быть значимым без постоянного экзамена. Быть нужным не за достижения, а за связь. Быть узнаваемым не как роль, а как «свой человек». И это переживание может быть особенно важным для тех, кто устал от социальной оценки, эмоциональной нестабильности человеческих отношений или постоянной необходимости соответствовать.

Но есть ещё один слой: собака становится частью идентичности.

Человек начинает воспринимать себя не просто как отдельного индивида, а как владельца, проводника, опекуна, партнёра по прогулкам, человека этой конкретной собаки. Он может строить вокруг этого общение, досуг, профессиональные интересы, обучение, стиль жизни. У него появляются знакомые на площадке, ветеринар, грумер, кинолог, любимый маршрут, чат собачников, мемы, понятные только тем, кто хотя бы раз пытался дать таблетку животному, считающему себя участником спецоперации.

Собака меняет социальную карту человека.

С ней легче начать разговор. Люди знакомятся через собак, гуляют вместе, помогают друг другу, обсуждают корма, болезни, тренировки, страхи, странности поведения. Иногда собака становится мостом к человеческому общению. Особенно для тех, кому трудно входить в контакт напрямую. Поговорить о себе бывает страшно. Поговорить о собаке — проще. «Какой возраст?», «Какая порода?», «Можно познакомиться?» — и вот уже два человека, которые никогда бы не заговорили, стоят у подъезда и обсуждают пищеварение так доверительно, будто знакомы со школы.

Через собаку человек включается в сообщество. И это тоже делает её больше, чем питомцем. Она становится не только объектом заботы, но и проводником в мир связей.

В научной литературе отношения человека и животного часто рассматриваются в рамках направления human—animal bond — связи человека и животного. Это направление важно именно потому, что позволяет говорить о собаке не как о вещи, не как о функции, не как о «домашнем имуществе с шерстью», а как о значимом участнике эмоциональной жизни человека. В психологическом смысле привязанность к питомцу включает переживание близости, субъективной значимости, эмоциональной вовлечённости и ответственности за благополучие животного. То есть это не просто «мне нравятся собачки». Это устойчивая связь, которая имеет структуру.

В моем исследовании эта мысль была одной из центральных: привязанность к домашнему питомцу важно рассматривать как самостоятельный психологический феномен, а не как милую бытовую деталь. Собака может занимать устойчивое место в системе личных отношений человека. Она может быть связана с ценностями, мотивацией заботы, потребностью в близости, чувством ответственности и переживанием психологической безопасности. Это не делает её человеком. Но делает связь с ней психологически значимой.

И здесь важно удерживать баланс.

С одной стороны, нельзя обесценивать привязанность к собаке. Нельзя говорить «это всего лишь животное» человеку, для которого это животное является частью дома, ритма, заботы, памяти, любви и ежедневного смысла. «Всего лишь» — вообще опасное словосочетание. Оно часто появляется там, где человек не хочет встречаться с чужой болью или глубиной. «Это всего лишь собака», «это всего лишь работа», «это всего лишь отношения», «это всего лишь мечта». Но для психики значение определяется не категорией объекта, а тем местом, которое он занимает во внутренней жизни.

С другой стороны, нельзя превращать собаку в человека. Нельзя стирать её видовые потребности, её телесность, её особенности, её ограничения. Собака не обязана понимать человеческие трагедии так, как их понял бы взрослый собеседник. Она не обязана быть эмоционально доступной всегда. Не обязана любить объятия, если они ей неприятны. Не

обязана радоваться всем гостям, терпеть любой шум, принимать любой ритм жизни, быть благодарной за спасение, компенсировать одиночество владельца или становиться смыслом, который держит на себе весь человеческий мир.

Собака становится больше, чем питомцем, но она не перестаёт быть собакой.

Это, пожалуй, самая важная мысль главы.

Настоящая глубина связи начинается не тогда, когда мы объявляем собаку «почти человеком», а тогда, когда мы способны увидеть её как другое существо и всё равно любить. Не за похожесть на нас. Не за удобство. Не за то, что она заполняет пустоту. А за то, что она — она. С её собачьим способом быть в мире. С её носом, который знает о дворе больше, чем весь домовый чат. С её телом, которому нужно движение. С её страхами, которые нельзя высмеивать. С её возбуждением, которое нельзя просто назвать «наглостью». С её агрессией, за которой может стоять боль, стресс или неумение справиться. С её старостью, которая однажды потребует от человека не умиления, а зрелой, тяжёлой заботы.

Собака становится значимой не потому, что идеально удовлетворяет человеческие потребности. А потому, что рядом с ней разворачивается настоящая жизнь.

В этой жизни есть нежность, но есть и раздражение. Есть смешные моменты, но есть и усталость. Есть радость прогулок, но есть и февральское утро, когда на улице ледяной дождь, а собака внезапно решила, что подходящее место для

туалета находится в другой административной единице. Есть умиление, когда она спит, свернувшись калачиком. Есть отчаяние, когда она третий раз за неделю разнесла что-то важное. Есть гордость за успехи. Есть вина за ошибки. Есть страх болезни. Есть опыт ответственности, который нельзя отложить до понедельника.

И именно поэтому связь становится глубокой. Потому что она проходит через реальность, а не только через идеальную картинку.

Многие люди начинают по-настоящему понимать свою привязанность к собаке не в момент радости, а в момент угрозы. Когда собака болеет. Когда нужно ждать анализов. Когда ветеринар говорит слова, от которых внутри становится холодно. Когда животное стареет, хуже ходит, хуже слышит, меняется. Когда владелец впервые понимает: эта связь конечна. И однажды придётся столкнуться с болью, которую нельзя отменить ни любовью, ни деньгами, ни правильным уходом.

Смертность делает привязанность особенно острой.

Мы знаем, что собаки живут меньше. Мы почти всегда знаем это заранее. Но знание не защищает от привязанности. Человек всё равно любит. Всё равно строит планы. Всё равно говорит «мы». Всё равно покупает новую игрушку, записывает видео, сохраняет смешные фотографии, привыкает к звуку лап по полу. И где-то на фоне всегда есть тихое понимание: эта жизнь рядом со мной не навсегда.

Может быть, именно поэтому собаки так сильно учат нас присутствию.

Они живут короче, но плотнее. Они не откладывают радость от прогулки на более подходящий жизненный период. Не ждут, пока закончатся дела, чтобы обрадоваться человеку. Не считают, что нюхать траву можно будет после достижения финансовой стабильности. Собака живёт сейчас. И, находясь рядом с ней, человек иногда вспоминает, что он тоже имеет тело, день, утро, воздух, близость и право на простую радость.

Но привязанность к собаке — это не только про радость. Это ещё и про ответственность за зависимое существо. И тут важно снять романтический туман.

Любить собаку — это не только целовать её в лоб и говорить «моя сладкая булочка». Это ещё и учиться понимать её язык. Обеспечивать безопасность. Не срывать на ней своё раздражение. Не требовать невозможного. Лечить, когда дорого. Гулять, когда лень. Заниматься поведением, когда проще было бы сказать «она просто вредная». Признавать свои ошибки. Менять быт. Иногда отказываться от удобства. Иногда обращаться за помощью. Иногда выдерживать, что собака не соответствует фантазии, с которой её брали.

Потому что в начале человек часто заводит не реальную собаку, а образ.

Он представляет, как они будут красиво гулять в парке, пить кофе на веранде, ездить в путешествия, понимать друг

друга с полувзгляда. Потом появляется реальная собака и говорит: «Парк? Отлично. Я съем там что-нибудь мёртвое. Кофе? Чудесно, я опрокину столик. Путешествия? Меня укачивает. Полувзгляд? Я предпочитаю не смотреть, когда делаю вид, что не слышу». И вот здесь начинается не фантазийная, а настоящая связь.

Настоящая связь требует встречи с реальным другим.

Собака становится не просто питомцем тогда, когда человек перестаёт любить только идею собаки и начинает узнавать конкретное существо. Не «я хочу послушного друга», а «я вижу, что тебе страшно». Не «ты должна меня радовать», а «я понимаю, что у тебя есть свои ограничения». Не «будь удобной», а «давай искать способ жить вместе». Не «ты моя терапия», а «ты моя собака, и я отвечаю за то, чтобы наша связь была безопасной для нас обоих».

В этом есть огромный потенциал взросления.

Иногда собака учит человека тому, чему его не научили люди: замечать границы, регулировать силу, быть последовательным, выдерживать фрустрацию, заботиться без тотального контроля, любить без слияния. С собакой невозможно всё решить словами. Нельзя просто объяснить ей на кухне: «Понимаешь, твоя реактивность активирует мои травматические переживания, поэтому давай ты будешь спокойнее». Собака, скорее всего, выслушает, моргнёт и продолжит реагировать на самокат. Поэтому человеку приходится менять поведение, среду, ритм, сигналы, собственное напряжение.

Собака делает абстрактную психологию очень конкретной.

Хочешь доверия — будь предсказуем. Хочешь спокойствия — перестань сам всё время дёргаться. Хочешь контакта — научись слушать, а не только требовать. Хочешь безопасности — создай условия, а не жди героизма. Хочешь близости — уважай дистанцию.

И это, пожалуй, одна из причин, почему связь с собакой бывает такой мощной. Она не только даёт человеку тепло, но и показывает его способы быть в отношениях. Как он реагирует, когда его не слушают. Как выдерживает зависимость. Как обращается с тем, кто слабее. Как переживает контроль. Как относится к ошибкам. Как просит. Как злится. Как заботится. Как прощает. Как признаёт отдельность другого существа.

Собака становится зеркалом, но не в мистическом смысле. Она не отражает «нашу душу» как красивая цитата из интернета. Она просто живёт рядом настолько близко, что наши паттерны становятся видимыми. Тревожный человек может начать чрезмерно контролировать. Избегающий — минимизировать контакт. Склонный к гиперответственности — растворяться в уходе. Человек, которому трудно выдерживать отказ, может обижаться, когда собака не хочет ласки. Человек, привыкший к жёсткости, может требовать подчинения там, где нужна безопасность. А человек, умеющий наблюдать, может через собаку многое понять о себе.

Поэтому собака становится не просто питомцем ещё и потому, что отношения с ней включают человека в процесс самопознания. Даже если он изначально хотел только «милую собачку для прогулок».

В какой-то момент владелец обнаруживает, что собака изменила его жизнь глубже, чем он ожидал. Он иначе планирует день. Иначе чувствует дом. Иначе понимает заботу. Иначе реагирует на чужую боль. Иначе относится к телу, режиму, прогулкам, старости, болезни, ответственности. Он узнаёт, что любовь может пахнуть мокрой шерстью, стоять дорого в ветеринарной клинике, будить в шесть утра, оставлять следы на одежде и всё равно быть одной из самых тёплых частей жизни.

И вот тогда фраза «просто питомец» становится слишком маленькой.

Не потому, что собака стала человеком. Не потому, что её нужно поставить на место ребёнка, партнёра или единственного смысла. А потому, что слово «просто» перестаёт вмещать реальность этой связи.

Собака — это живое существо, с которым человек делит пространство, время, ритуалы, тревоги, радость, ответственность и множество маленьких повторяющихся моментов. Она становится частью дома не только потому, что её лежанка стоит в углу, а потому что без неё сам дом ощущается иначе. Слишком тихо. Слишком пусто. Слишком неподвижно. Как будто исчез не предмет, а ритм.

Именно поэтому владельцы так часто говорят: «Она член семьи». Не потому, что они не понимают разницу между человеком и животным. А потому, что семья в психологическом смысле — это не только биология и документы. Это ещё и те, кого мы учитываем, ждём, бережём, о ком тревожимся, кому радуемся, под кого меняем планы, чьё отсутствие меняет воздух в комнате.

Собака может стать такой фигурой.

Не для всех. Не всегда. Не одинаково. Но может.

И если мы хотим понять, почему человек так сильно любит свою собаку, нам нужно смотреть не на собаку абстрактно, а на связь. На то, как она создавалась. Через какие ритуалы. Через какие кризисы. Через какие телесные привычки. Через какую заботу. Через какие страхи. Через какие смешные, нелепые, раздражающие и нежные моменты. Потому что значимой связь становится не по названию, а по тому, сколько жизни в неё вложено.

Собака становится не просто питомцем тогда, когда она перестаёт быть внешним объектом ухода и становится частью внутреннего пейзажа человека. Когда её присутствие меняет состояние. Когда её потребности входят в решения. Когда её радость становится событием. Когда её болезнь пугает. Когда её старость болит. Когда её смешные привычки становятся семейными историями. Когда человек говорит «мы» — и в этом «мы» есть не путаница ролей, а опыт совместной жизни.

И, возможно, именно здесь начинается самый честный разговор о привязанности к собаке.

Не «это всего лишь животное». Не «это ребёнок». Не «это замена». Не «это патология».

А вот так: это связь.

Живая, межвидовая, телесная, повседневная, асимметричная, эмоционально значимая связь между человеком и собакой. В ней есть любовь, ответственность, уязвимость, границы, радость и риск потери. Она не обязана быть похожей на человеческие отношения, чтобы быть настоящей. И она не обязана быть «простой», только потому что один из её участников ходит на четырёх лапах и считает, что лучшая часть прогулки — это подозрительное пятно у забора.

Собака становится не просто питомцем, потому что человек не просто содержит её. Он живёт с ней.

А совместная жизнь, если в ней есть внимание, забота и время, почти никогда не остаётся «просто бытом». Она становится историей.

Глава 5. Как собака становится «своей»

Собака редко становится «своей» в один момент.

Да, бывает любовь с первого взгляда. Бывает, человек видит щенка, взрослую собаку, приютского пса с настороженными глазами или смешного подростка на длинных лапах — и внутри что-то сразу падает, щёлкает, сдаётся. Он ещё не знает эту собаку, не знает, будет ли она бояться лифта, воровать еду со стола, лаять на пылесос, ненавидеть дождь или считать, что лучшие друзья человека — это голуби, которых нужно срочно разогнать. Но уже чувствует: что-то случилось.

Однако настоящая «своя» собака рождается не в момент покупки, усыновления или первого умильного фото. Она рождается постепенно. Через повторение. Через узнавание. Через совместные утренние недосыпы. Через первые ошибки. Через прогулки, на которых человек впервые понимает, что теперь его жизнь зависит от расписания чужого мочевого пузыря. Через ветеринарные очереди. Через смешные привычки. Через испуг, когда собака заболела. Через радость, когда она впервые расслабленно заснула рядом.

Собака становится своей не потому, что она «принадлежит» человеку. А потому что между ними появляется исто-

рия.

Сначала человек видит перед собой собаку вообще. Потом — конкретную собаку. А потом — свою собаку. И это разные уровни восприятия.

«Собака вообще» — это абстрактное животное с четырьмя лапами, хвостом, зубами, потребностями и некоторой вероятностью съесть что-нибудь не то. «Конкретная собака» — это уже характер: эта пугливая, эта наглая, эта нежная, эта тревожная, эта хитрая, эта делает вид, что не понимает команду, если команда мешает её личному проекту по изучению мусорного пакета. А «своя собака» — это когда человек знает её не только головой, но и телом.

Он узнаёт звук её шагов. Понимает, как она ложится, когда устала. Слышит разницу между «мне страшно», «мне скучно», «я возмущена» и «я увидела врага народа в лице самоката». Знает, как пахнет её шерсть после сна. Знает, каким взглядом она просит еду, а каким — помощи. Знает, когда она правда плохо себя чувствует, а когда просто драматически сообщает, что мир жесток, потому что ужин задержался на четыре минуты.

Это знание трудно объяснить человеку со стороны. Оно слишком бытовое, слишком телесное, слишком накопленное. Как объяснить, что ты понимаешь свою собаку по одному движению уха? Как доказать, что вот этот вздох — не просто вздох, а целое заявление о качестве обслуживания в данном доме? Как рассказать, что если она легла не там, где

обычно, значит, что-то не так? Со стороны это может выглядеть как фантазия владельца. Но в длительной совместной жизни действительно формируется тонкая настройка друг на друга.

Мы становимся «своими» через предсказуемость.

Для собаки человек тоже не сразу становится своим. В начале он может быть источником еды, движения, странных человеческих правил, непонятных интонаций и подозрительной привычки радоваться тому, что животное сходило в туалет на улице. Особенно если собака пришла из сложного опыта, из приюта, с улицы, от прежних владельцев или просто обладает осторожным темпераментом, ей нужно время. Она не обязана влюбиться в человека сразу только потому, что он купил красивую лежанку и сказал: «Теперь ты дома». Дом для собаки — это не фраза. Это повторяющийся опыт безопасности.

Безопасность строится маленькими кирпичиками.

Сегодня человек покормил и не отобрал миску.

Сегодня поводок не означал боль.

Сегодня руки не схватили резко.

Сегодня страшный звук не закончился наказанием.

Сегодня можно было отойти.

Сегодня человек заметил, что собаке трудно.

Сегодня от неё не потребовали невозможного.

Сегодня она уснула — и никто не трогал её просто потому, что она «такая сладкая».

Так собака начинает верить не словам, а закономерности. И именно закономерность делает человека своим. Не идеальность. Не вечная доброта с ангельским сиянием вокруг головы. Человек может ошибаться, раздражаться, уставать, быть неидеальным. Но если в целом рядом с ним понятно, безопасно и предсказуемо, нервная система собаки постепенно говорит: «Кажется, здесь можно жить».

У людей похожий механизм. Мы тоже привязываемся не только к тем, кто нас восхищает, а к тем, рядом с кем становится предсказуемо тепло. К тем, кто повторяется в нашей жизни достаточно часто, чтобы стать частью внутренней карты. Именно поэтому собака становится своей через ритуалы. Ритуал — это не просто привычка. Это маленькое обещание, которое повторяется.

Утренняя прогулка. Первый взгляд после пробуждения. Звук насыпающегося корма. Поводок у двери. Команда перед переходом дороги. Вечернее место на диване. Последнее «пойдём спать». Сонное сопение где-то рядом.

Через такие повторения между человеком и собакой появляется общее время. Не календарное, не абстрактное, а прожитое. Их жизнь начинает иметь совместный ритм. Человек может сколько угодно говорить, что он независимый взрослый, сам себе хозяин и вообще свободная личность, но если в 22:30 собака встаёт и смотрит на него взглядом «у нас режим», то режим, скорее всего, победит. И это не всегда плохо. Иногда любовь как раз и начинается там, где в тво-

ей жизни появляется кто-то, ради кого ты перестаёшь быть единственным центром расписания.

Собака становится своей через взгляд.

Взгляд собаки — одна из самых сильных вещей в межвидовой связи. Не случайно многие владельцы говорят: «Она смотрит так, будто всё понимает». Конечно, собака не понимает человеческую жизнь в полном объёме. Она не знает, что такое налоговая, диплом, ипотека, репродуктивное давление, бывшие партнёры и дедлайны, хотя иногда выглядит так, будто осуждает всё это одновременно. Но взгляд действительно может быть каналом связи.

В одном известном исследовании Михо Нагасавы и коллег было показано, что взаимный взгляд человека и собаки связан с окситоциновой петлёй: когда собака и владелец смотрят друг на друга, у человека может повышаться уровень окситоцина, а это, в свою очередь, связано с усилением affiliативного поведения. Проще говоря, глаза собаки — это не просто «милота». В человеческой нервной системе они могут запускать вполне реальные процессы привязанности и сближения.

И это многое объясняет.

Почему человек, который «просто зашёл посмотреть щенков», выходит с новым членом семьи. Почему строгий мужчина, который говорил «собака будет жить только по правилам», через неделю шепчет: «Кто моя сладкая булочка?». Почему люди показывают фотографии собачьих глаз так,

будто демонстрируют доказательства существования высших сил. Взгляд собаки действительно может быть эмоционально мощным. Особенно если он направлен не в пустоту, а на конкретного человека, которого собака узнаёт, ждёт, выбирает.

Но здесь важно не уходить в магию. Собака не смотрит на нас как маленький пушистый психолог, который видит все травмы рода. Она смотрит как собака. В её взгляде могут быть ожидание, просьба, интерес, тревога, радость, зависимость, обучение, опыт взаимодействия. Но именно потому, что человек склонен считать взгляд как социальный сигнал, между видами появляется мост. Мы читаем глаза. Собаки за тысячи лет совместной жизни с людьми научились использовать это удивительно эффективно. Иногда настолько эффективно, что один взгляд в сторону сыра становится убедительнее любого юридического договора.

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.