



РАЗНЫЕ ВСЕЛЕННЫЕ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛЮБВИ, ИЛЛЮЗИЯХ И О ТОМ,
КАК НАЙТИ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА

Анастасия Василевская

Разные вселенные

<https://litres.ru/74326374>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга о любви без иллюзий: почему мы влюбляемся в проекции, а не в реальных людей, и как отличить влюблённость от подлинного узнавания. Автор разбирает боль обмана и расставания, вопрос прощения и того, стоит ли бороться за отношения — опираясь на работы психологов. Итог — умение осознанно искать своего человека, не повторяя прежних сценариев боли.

Содержание

Глава	4
Введение	5
Глава 1. Побег, который не сработал	8
Глава 2. Разные вселенные	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анастасия Василевская

Разные вселенные

Глава

Размышления о любви, иллюзиях и о том, как найти своего человека

Введение

Эта книга родилась из простого наблюдения: сколько бы раз человек ни менял город, партнёра или обстоятельства, он неизменно приносит с собой одно и то же — себя. Свои страхи, свои ожидания, свою историю близости и разлуки. Мы редко задумываемся об этом всерьёз, потому что романтическая культура убеждает нас в обратном: что достаточно встретить того самого человека — и всё, что было сломано, срastётся само собой, что любовь способна залечить любую рану просто фактом своего существования.

Это красивая идея. И она же — источник огромного количества боли, потому что она перекладывает на другого человека задачу, которую способны выполнить только мы сами. Партнёр не может стать заменой внутренней работы. Он может стать пространством, в котором эта работа становится выносимее, — но не её исполнителем.

Эта книга — не сборник советов в привычном смысле слова. В ней нет пошаговых инструкций «как влюбить в себя за неделю» или чек-листов «десять признаков идеального партнёра». Вместо этого — попытка честно, без прикрас, разобраться в том, что происходит с нами в близости: почему мы влюбляемся в проекции, а не в людей; почему первые недели отношений решают больше, чем кажется; почему тело помнит то, что разум предпочитает забыть; и что на самом деле

означает простить — не как красивое слово, а как процесс, требующий времени и мужества.

Каждая глава опирается на размышления психологов и исследователей, которые десятилетиями изучали природу человеческой близости — Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, заложивших основы теории привязанности; Эми Левин и Рэйчел Хеллер, применивших эту теорию к взрослой романтической жизни; Джона Готтмана, чьи лабораторные исследования пар позволили с поразительной точностью предсказывать, какие отношения выживут, а какие обречены; Сью Джонсон, создательницу эмоционально-фокусированной терапии, показавшую, как исцелять глубинные травмы привязанности внутри пары; Эстер Перель, много писавшую о желании, проекции и предательстве; Алена де Боттона, напомнимшего, что зрелая любовь — это навык, а не чувство; Гая Винча, изучающего психологию эмоциональных травм; и Элизабет Кюблер-Росс, чья модель стадий горя оказалась применима не только к утрате близкого человека, но и к утрате отношений и связанных с ними надежд.

Но при всей опоре на исследования, это не научный труд и не терапевтическое руководство. Это размышление — свободное, личное, написанное от первого лица наблюдателя, который смотрит на человеческую близость без осуждения, но и без иллюзий. Если книга Боулби объясняет механизм, а книга Готтмана даёт статистику, то эта книга пытается сделать нечто третье — помочь читателю остановиться и спро-

сить себя: а какой я вселенной? Что я ищу на самом деле? Готов ли я увидеть другого человека таким, какой он есть, а не таким, каким мне удобно было бы его видеть?

Эта книга написана для тех, кто устал повторять один и тот же сценарий с разными людьми. Для тех, кто влюблялся и обжигался, обещал себе больше не открываться — и всё равно открывался снова, потому что иначе жить не хочется. Для тех, кто ищет не рецепт идеальных отношений, а честный, взрослый взгляд на то, что значит любить и быть любимым, не теряя при этом себя.

Она состоит из десяти глав, выстроенных в порядке, который примерно повторяет путь, который проходит почти каждый из нас: от иллюзии, что перемены снаружи спасут нас изнутри, — через столкновение с чужой и своей собственной природой близости — к боли разочарования, обмана и расставания — и, наконец, к вопросу, ради которого всё это стоило пройти: как научиться искать своего человека осознанно, с открытыми глазами, зная уже цену собственным иллюзиям.

Начнём мы с истории человека, который улетел на Бали в надежде найти себя.

Глава 1. Побег, который не сработал

Он оставил Питер и улетел на Бали в надежде найти себя. В этой фразе есть что-то, что повторяется в жизни почти каждого из нас, только в разных декорациях — не обязательно Бали, не обязательно самолёт. Иногда это просто новая квартира, новый город, новая работа, новый партнёр. Мы называем это переменами, но по сути это всегда одно и то же движение: попытка сбежать от себя, оставаясь при этом собой.

Человек, который меняет географию в надежде изменить свою жизнь, совершает одну и ту же логическую ошибку — он путает координаты на карте с координатами внутри себя. Он перемещается в пространстве, но не в психике. И проблема в том, что психика не путешествует налегке. Она берёт с собой всё: тревогу, паттерны привязанности, страх близости или страх одиночества, невыплаканные обиды, недосказанные разговоры с бывшими партнёрами. Смена широты не меняет глубины.

Джон Боулби, один из тех, кто впервые системно описал природу человеческой привязанности, показал: то, как мы любим, ищем близости и переживаем разлуку во взрослом возрасте, формируется задолго до того, как мы встречаем

своего первого партнёра. Наш стиль привязанности — тревожный, избегающий или надёжный — складывается в детстве, в отношениях с теми, кто заботился о нас или не заботился, и потом мы носим его в себе, как невидимый компас, который определяет, кого мы выбираем и как мы ведём себя рядом с ними. Улетая на Бали, человек берёт этот компас с собой. Он всё ещё будет тянуться к недоступным партнёрам, если так привык, или отталкивать тех, кто подходит слишком близко, если близость всегда пугала. Океан за окном ничего в этом не изменит.

Поэтому одиночество остаётся тем же. Панические атаки остаются теми же. И — что самое драматичное — новые отношения начинаются с той же нерешённой внутренней задачей, которую человек не удосужился решить, прежде чем впустить в свою жизнь другого. Это, пожалуй, одна из самых частых и самых тихих трагедий в историях о любви: мы приходим к новому человеку не пустыми, а перегруженными, и вручаем ему багаж, который он не заказывал и не обязан нести.

Эстер Перель точно подметила: мы редко влюбляемся в человека таким, какой он есть. Мы влюбляемся в проекцию — в тот образ, который сами создали, опираясь на свои надежды, свои прошлые раны и свои представления о том, какой должна быть любовь. И некоторое время эта проекция удивительно живуча, потому что в начале отношений мы видим партнёра сквозь дымку собственных ожиданий, а не

сквозь трезвый взгляд. Разочарование, которое приходит потом, мы привычно называем разочарованием в партнёре. Но если смотреть честно — глубже — мы разочаровываемся не в человеке, а в собственных ожиданиях. Мы горюем не по тому, кем он оказался, а по тому образу, который сами придумали и в который поверили.

И здесь есть важный этический нюанс, который легко упустить в момент боли: этот человек ничего нам не обещал. Он не подписывался быть тем идеальным партнёром, которого мы себе вообразили. Он просто оказался собой — со своим опытом, со своими недоговорённостями, со своей собственной картой привязанности, которая почти наверняка окрашена в цвет, отличный от нашего. Ален де Боттон в своих размышлениях о любви говорит о том, что зрелая любовь — это не чувство, которое либо есть, либо нет, а навык, которому нужно учиться: навык видеть другого человека таким, какой он есть, а не таким, каким его удобно было бы видеть. Большинство из нас этому навыку не обучены. Нас обучили романтическим сюжетам, но не обучили тому, как выдерживать реальность другого человека.

Каждый из нас приходит в отношения из своей вселенной. И эти вселенные почти никогда не совпадают. Если бы можно было визуализировать личный опыт человека как цвет, то встречались бы фиолетовое и жёлтое — разные спектры, разная физика восприятия. Иногда, крайне редко, случаются встречи, где оттенки опыта оказываются близки: тогда всё

действительно даётся легче, и такие союзы тянутся дольше, будто найдено что-то совпадающее с самого начала. Но это скорее исключение, чем правило — один шанс из ста, а порой из тысячи. И вот это несовпадение вселенных, эта разница спектров — вовсе не повод отчаиваться. Это просто вводные данные, с которыми нужно уметь работать, а не притворяться, что их не существует.

Начало отношений — самый уязвимый и самый решающий период. Именно тогда закладывается то, как двое людей в дальнейшем будут чувствовать себя друг с другом. Эми Левин и Рэйчел Хеллер, развивая идеи теории привязанности применительно именно к романтическим отношениям, показывают: то, как партнёр реагирует на нашу уязвимость в первые недели — успокаивает её или, наоборот, усиливает, — во многом определяет траекторию всей будущей связи. Мы влюбляемся, начинаем сочинять в голове общее будущее, проживаем сценарии, которых ещё не было в реальности. И именно в этот момент максимальной открытости любовью неверный шаг, сделанный партнёром из его собственного непрожитого опыта, способен нанести рану, которую потом будет невероятно трудно залечить.

Такая рана редко исчезает бесследно, даже если кажется забытой. Джон Готтман, десятилетиями исследовавший пары в лабораторных условиях, показал, что тело помнит то, что разум пытается рационализировать. Непрожитые конфликты и недосказанности не растворяются — они оседа-

ют в нервной системе и потом проявляются в виде тревожности, панических атак, а порой и вполне реальных физических недомоганий. Это не метафора. Это то, как психика сигнализирует о невыплаканном горе, когда сознание отказывается его признавать.

И тут возникает главный вопрос этой главы, вопрос, который каждый из нас рано или поздно должен себе задать: готов ли я жить в постоянном ожидании нового подвоха, нести эту хроническую настороженность как фоновый шум своей жизни — или я выберу другой путь? Путь, в котором я сначала обращаюсь к себе, признаю свой цвет, свою вселенную, свои паттерны — и только потом иду искать того, чей спектр окажется достаточно близким моему.

Есть ещё одна вещь, о которой редко говорят вслух, потому что она требует непростительной честности с самим собой. Рано или поздно — иногда через годы, иногда только после нескольких похожих историй — человек сталкивается с тем, что причинял боль своему бывшему партнёру. И первая реакция почти всегда — недоумение: неужели это правда я? Неужели я был способен на это? Признать собственную роль в чужой боли требует огромного внутреннего ресурса. Ещё больше ресурса требует искренне, без попытки оправдаться, принести за это извинение. Гай Винч, изучающий психологию эмоциональных травм и их исцеления, напоминает: извинение — это не способ снять с себя вину, а способ признать реальность другого человека, его пережи-

вание, отдельное от нашего собственного нарратива о том, «как всё было на самом деле».

Если бывший партнёр способен это услышать, способен принять извинение и, может быть, даже сам что-то ответить в ответ — это редчайшая награда. Не потому, что отношения должны возобновиться, а потому, что это момент подлинной человеческой встречи, свободной от иллюзий, ожиданий и старой боли. Такой шанс выпадает нечасто, и не заметить его, отмахнуться от него — большая жизненная ошибка. Но, как это обычно бывает с самыми важными истинами, понять её ценность получается лишь спустя очень долгое время — иногда через целую жизнь после того, как эта возможность уже была упущена.

Смена географии, окружения, попытка спрятать своё прежнее лицо под новым небом — ничего этого не гарантирует. Человек, улетевший на Бали, вернётся тем же человеком, если не займётся главным путешествием — путешествием внутрь себя. Именно об этом пойдёт речь дальше.

Глава 2. Разные вселенные

Есть иллюзия, в которую мы все — почти без исключения — верим в начале отношений: если я люблю достаточно сильно, если я стараюсь достаточно искренне, то разница между мной и другим человеком сотрётся. Мы верим, что любовь — это универсальный язык, понятный без перевода. Но правда куда менее романтична и куда более интересна: каждый из нас — носитель отдельной, замкнутой на себе вселенной опыта, и у этой вселенной есть собственная физика, собственные законы притяжения и отталкивания, собственный цвет.

Если попытаться увидеть личный опыт человека как оттенок — то один из нас окажется фиолетовым, другой жёлтым. Это не про характер и не про темперамент. Это про то, каким образом мы в раннем детстве усвоили ответ на самый главный вопрос человеческой жизни: можно ли доверять близости? Придёт ли тот, кто заботится обо мне, если мне будет плохо? Или мне лучше справляться самому, потому что рассчитывать не на кого?

Джон Боулби называл это привязанностью и показал, что ответ на этот вопрос формируется на первом году жизни, задолго до того, как мы получаем возможность его осмыслить. Мэри Эйнсворт, продолжившая его исследования, эмпирически показала, что дети реагируют на разлуку с матерью и

на её возвращение по-разному — и эти реакции складываются в устойчивые модели: одни дети ищут утешения и легко его находят, другие цепляются за близость с тревогой, третьи демонстрируют внешнее безразличие, хотя их организм при этом переживает не меньший стресс. Эти три модели — надёжная, тревожная и избегающая привязанность — не исчезают, когда мы вырастаем. Они переходят с нами во взрослую жизнь и становятся тем самым цветом, тем спектром, в котором мы потом строим все свои близкие отношения.

Эми Левин и Рэйчел Хеллер, перенеся эту теорию в контекст взрослой романтической жизни, показали, до какой степени эти детские модели продолжают управлять выбором партнёра и поведением внутри пары. Тревожно привязанный человек будет остро чувствовать малейшее отдаление партнёра, склонен искать подтверждения любви, а тишина или недоступность другого для него равносильна угрозе. Избегающе привязанный человек, напротив, воспринимает чрезмерную близость как посягательство на автономию и бессознательно создаёт дистанцию именно тогда, когда отношения становятся глубже. И вот два человека — один тянется, другой отдаляется — оказываются в танце, который каждому из них кажется знакомым, даже если он причиняет боль. Знакомым, потому что именно этот танец каждый из них уже танцевал в детстве, просто с другими партнёрами.

В этом и заключается драма несовпадающих вселенных. Тревожный человек инстинктивно притягивается к избегаю-

щему — потому что его нервная система с детства настроена именно на такую динамику: то близко, то далеко, то тепло, то холодно. Это ощущается как узнавание, как «химия», хотя на самом деле это узнавание боли, а не любви. Избегающий, в свою очередь, тянется к тревожному, потому что интенсивность чужого чувства даёт ему иллюзию значимости, при этом позволяя сохранять привычную дистанцию. Получается замкнутый круг, в котором оба партнёра неосознанно воспроизводят то, что для них когда-то было нормой — и оба страдают от результата.

Но означает ли это, что встреча возможна только между двумя людьми одного цвета, одного спектра? Отчасти да — и именно поэтому такие встречи, где опыт совпадает, где обоим партнёрам с рождения было привито ощущение безопасной близости, случаются реже и ощущаются как редкая удача, а не как закономерность. Такие союзы действительно даются легче: меньше борьбы, меньше необходимости доказывать, меньше интерпретаций через призму тревоги. Но это скорее исключение, чем правило. У большинства из нас — свой узор, свои шрамы, своя выученная стратегия выживания в близости.

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.