

Любовь и боль

Эссе о том, как боль находит слова, а Любовь — нет

Цой Л.Н. — канд. соц. наук, конфликтолог¹

Он пришёл ко мне и сказал: «Я не знаю, зачем мне теперь жить».

Ему было двадцать семь. Он сидел напротив меня. Три месяца назад ушла женщина, которую он любил. Он говорил об этом спокойно, почти сухо. Но пальцы сжимали край стола так, что косточки побелели.

— Она была моим смыслом. Я просыпался ради неё. Я работал ради неё. Я дышал ради неё. А теперь я просыпаюсь, и ничего нет. Просто серое утро. Пустая комната. Я не знаю, зачем вставать.

Я спросила:

— Вы можете описать, что вы чувствуете?

Он помолчал.

— Это как дыра. В груди. Не болит, нет. Просто пустота. Как будто там ничего нет. И ничего не может быть. Иногда я просыпаюсь ночью и лежу, смотрю в потолок, и мне кажется, что я уже умер. Только сердце всё ещё бьётся — для чего? Я не знаю.

— Вы говорили с кем-то об этом?

— Я пытался. Но слова какие-то плоские. Я говорю «мне больно», и все кивают. А я чувствую, что они не понимают. Они думают, что это как зубная боль — пройдёт. Или как усталость — нужно просто отдохнуть. А это не так. Я потерял всё. Я потерял себя. Я не знаю, кто я без неё.

Я смотрела на него и понимала: он говорит на языке боли. Но боли не физической. Он описывает состояние словами, которые не вмещают его. Он говорит «дыра», «пустота», «ничто». Он использует метафоры. Но они слишком малы для того, что он чувствует.

¹ <https://conflictmanagement.ru/coj-lyubov-nikolaevna/>

И в этом — конфликт.

Он потерял любовь. Но он не может сказать, что он потерял. Потому что у любви нет языка. Он может сказать только о боли. О пустоте. О молчании. Но не о том, что ушло. Потому что то, что ушло, не имеет имени. У него не было адреса. Оно было между ними. А теперь его нет.

— Я хочу вернуть её, — сказал он. — Но я не знаю, как. Она не хочет меня слышать. Она говорит, что я не понимаю её. Но я понимал. Я знаю, что она чувствовала. Я чувствовал это вместе с ней. Зачем она ушла? Я не понимаю.

Я молчала. Потому что я тоже не знала, что сказать. У меня нет языка любви. Как я могу помочь ему, если я сама не нахожу слов для того, что он переживает?

Я могла только слушать. И думать о том, как устроена эта пропасть. Между тем, что он чувствует, и тем, что он может сказать. Между его болью и его любовью. Между тем, что ушло, и тем, что осталось. Между словом и чувством.

Нет, всё-таки я не прошу вернуть её, это неверно сказано, я прошу вернуть смысл. Я хочу снова просыпаться и знать, зачем.

Я не ответила. Я не могла. Потому что смысл не возвращается по заказу. Его нельзя починить, как сломанную вещь. Его можно только прожить. Или потерять навсегда.

Мы сидели молча. И это молчание было честнее любых слов.

Это эссе написано для тех, кто оказался в таком же кризисе.

Для тех, кто потерял любовь и не знает, как говорить о своей боли. Для тех, кто чувствует, что слова слишком малы для того, что с ними происходит. Для тех, кто стоит между языком боли и языком любви и не знает, на каком говорить. Для тех, кто потерял смысл и не знает, как его вернуть.

Это эссе — не инструкция. Не рецепт. Не ответ. Это попытка быть рядом. Это попытка назвать то, что не имеет имени. Это попытка выдержать напряжение между тем, что чувствуешь, и тем, что можешь сказать.

Это эссе — для тебя. Если ты сейчас читаешь это и узнаёшь себя — ты не один.

Когда говорят о боли — понимаешь сразу. Но не всегда чувствуешь до конца боль другого. Когда говорят о любви — молчишь.

Боль приходит в тело, и тело не молчит. Оно кричит, стонет, шепчет, сжимается. У боли есть голос. У боли есть интонации: острая, ноющая, рвущая, тупая — тысячи оттенков, и каждый что-то значит. У боли есть граница: она всегда где-то. Она показывает пальцем: здесь. Она никогда не путает место. Ей веришь, потому что она честна. Она не говорит о том, чего нет. О боли можно говорить — она даёт слова.

Любовь не даёт слов. Нельзя сказать: «Она здесь». Нельзя сказать: «Она сейчас». Она не называет себя. Вслушиваешься — тишина. Всматриваешься — пустота.

А может, превращённое чувство любви в словах умирает?

Любить и говорить о любви — не одно и то же. Между ними пропасть. Любить умеешь: сердце отзывается на присутствие другого, готов прощать, ждать, молчать. Но говорить об этом не умеешь. Или умеешь, но только чужими словами — и тогда это уже не твоя любовь. Хочется найти свои — или признать, что их нет.

Слова многозначны. За ними — разные смыслы, представления, образы, контексты. И в этом — конфликт слов. Даже боль, при всей её кажущейся понятности, не так однозначна, как кажется. Врачи знают: боль в какой-то области вовсе не значит, что именно там болезнь. Она показывает одно, а причина — в другом.

У любви нет места в теле. В состоянии любви человек целостен.

Я не буду здесь притворяться учёным. Хотя в тексте будут имена, термины — я их собирала, потому что хотела понять: а что об этом думали другие? Может, у них получилось сказать то, что у меня не получается?

Не нашли. Или нашли, но только для себя. Или нашли, но слова оказались слишком малы.

Если боль — это язык с адресом, то любовь — это язык без адреса. Боль всегда *о чём-то*. Любовь — *между*. Между мной и другим. Между мной и миром. Это «между» не имеет координат. Его нельзя показать пальцем.

С. Л. Франк определял любовь как «единение», предотвращающее «распад» сущего на части. Это единство не может быть локализовано в теле. Оно принадлежит порядку связи между вещами.

Вл. Соловьев утверждал: любовь требует «забыть о себе, выйти за пределы собственного феноменального бытия в сферу другого». Юлия Кристева в «Рассказах о любви» писала, что любовь — это нарциссический экстаз, в котором исчезают границы идентичности. Любовь не укладывается в грамматику субъекта и объекта.

Любовь — это событие, которое не может быть присвоено. Его нельзя владеть. Его можно только пережить.

Мы ищем мосты. Мы пытаемся перекинуть мост от любви к телу, от духа к нейронам. Мы ищем окситоцин — «гормон любви» — и объявляем его ответом. Мы ищем участки мозга, которые активируются, когда мы видим любимого человека, и говорим: «Вот она, любовь». Мы хотим, чтобы любовь стала измеримой. Это желание понятно. Мы не выносим тайны. Но именно здесь начинается ошибка. Мы ищем мосты не потому, что они нужны, а потому что мы боимся пропасти.

Мне часто кажется, что мы не выносим мысли, что любовь необъяснима. Что её нельзя измерить, использовать, контролировать. Поэтому мы придумываем окситоцин, нейроны, аллостаз, гомеостаз, модуляторы боли. Но любовь не создана для того, чтобы уменьшать боль. Она создана для того, чтобы быть любовью. То, что она может уменьшать боль, — это следствие, а не цель. Это побочный эффект, а не сущность.

Редукция любви к её эффектам — классическая ошибка. Мы берём часть и выдаём её за целое. Окситоцин — это не любовь. Это вещество. Активация зон мозга — это не любовь. Это коррелят. Любовь — это то, что можно только пережить.

В XX веке «биологический поворот» привёл к тому, что любовь стала рассматриваться как инстинкт размножения или сублимация. Сегодня любовные состояния отнесены к психическим отклонениям — в одном ряду с алкоголизмом, игроманией и клептоманией. Это не описание любви. Это её уничтожение через номинацию.

Но есть ещё более опасный шаг — превращение любви в терапевтический инструмент. Мы говорим, что любовь полезна для здоровья, что она продлевает жизнь, улучшает иммунитет, снижает стресс. Мы используем любовь как лекарство. Но любовь не должна

быть полезной. Она не должна быть инструментом. Она — цель, а не средство. Когда мы делаем любовь инструментом тела, мы предаём её.

Что же тогда делает любовь, если она не убирает боль? Она придаёт ей вес.

Экзистенциальный вес.

Боль, пережитая в любви, перестаёт быть просто страданием. Она становится значимой. Она обретает смысл, которого у неё не было, когда она была просто сигналом тревоги.

Мигель де Унамуно писал: «Любить — это и значит сострадать. Если тела соединяет наслаждение, то души соединяет страдание». И в этом — парадокс. Любовь не защищает от боли — она делает человека способным к боли, открытым для неё. И в этой открытости боль перестаёт быть просто страданием и становится условием подлинной встречи.

Наиболее радикальный пример этого парадокса — христианское богословие Креста. Здесь боль не просто терпится — она становится местом явления любви. Архимандрит Кирилл (Павлов) говорил о «неизреченном чуде Божественной любви» на Голгофе. Современное богословие утверждает: «Крест — это момент, когда смерть «проглатывает» Бога и сама же от этого получает смертельное отравление». Любовь не избегает боли — она входит в неё. И тем самым преображает её.

У этого религиозного архетипа есть светская параллель — мука творчества. Художник, писатель, музыкант не создаёт шедевра в состоянии безмятежности. Творчество требует страдания — не как самоцели, а как материала. Боль становится мастерской, в которой рождается новое.

Если любовь не убирает боль, то в чём её работа? В том, чтобы дать боли имя. Не утешить тело, а *означить* его страдание. Вписать его в историю «Мы», а не «Я».

Когда боль переживается в любви, она перестаёт быть чисто приватным событием. Она становится частью общей истории. Дух не говорит телу: «Замолчи, я тебя утешу». Дух говорит телу: «Твоя боль теперь моя. Она не исчезла, но она стала нашей».

Унамуно формулирует это с предельной ясностью: «Любовь к ближним загорается в сердцах людей именно по той причине, что они, испив до дна чашу своих собственных страданий... и обратив потом свой взор на себе подобных, видят, что и они тоже

несчастливы... и чувствуют к ним сострадание и любовь». Стрдание не исчезает — оно становится языком, на котором один человек может понять другого.

Сострадание — это не попытка избавить другого от боли. Это попытка быть с ним в его боли. Это не перевод, потому что боль другого не становится моей в физическом смысле — она становится моей в экзистенциальном. Я не перестаю чувствовать свою боль — я начинаю чувствовать и его боль тоже. И в этом удвоении боли возникает не умножение страдания, а его преображение.

Если боль — это язык гомеостаза, то любовь — это язык аллостаза. Гомеостаз — это сохранение равновесия, возвращение к норме. Аллостаз — это способность системы изменяться, перестраиваться, создавать новое равновесие. Боль возвращает к себе. Любовь выводит за пределы себя.

У боли и любви разные задачи. У тела и духа — разные языки. И перевод между ними невозможен. Не потому, что мы недостаточно умны. А потому что эти языки относятся к разным уровням реальности.

С. Л. Франк назвал это антиномистическим монодуализмом — признанием того, что реальность устроена как антиномия: два противоположных начала одновременно существуют и не могут быть сведены друг к другу. Боль и любовь — антиномия. Они не могут быть сняты в синтезе. Но они могут быть удержаны вместе. Франк противопоставлял гегелевскому «снятию» «витание» над противоречием — не колебание, а твёрдое стояние в том, что не может быть разрешено.

В этом «витании» — способ существования человека, который не пытается разрешить конфликт, но удерживает его. Который не пытается свести дух к телу или тело к духу. Который не пытается сделать любовь модулятором боли или боль — оправданием любви. Он просто держит их вместе, зная, что они не могут быть соединены, но и не могут быть разделены.

Мы начали с ситуации консультирования. С молодого человека, который потерял любовь и не знает, зачем жить. Он пришёл за ответом. Он получил молчание. И это молчание было честнее любых слов.

У меня нет языка любви. У меня нет ответа. У меня есть только вопрос. И тишина, в которой мы сидели вдвоём.

Может быть, это и есть единственное, что можно сделать для того, кто потерял смысл, — не дать ему ответ, а остаться с ним в его вопросе. Не утешить, а быть рядом. Не объяснить, а выдержать. В этом — не суть. В этом — начало.

Конфликт между словом и чувством не разрешается. Он остаётся. Как вечный вопрос познания мира в себе и себя в мире. Это эссе — не попытка его снять. Это попытка выдержать его напряжение. Никакого итога. Никакого пути к знанию. Только возвращение в начало. Только дыхание, которое продолжается. Только тишина, в которой, возможно, и есть самый честный ответ.

27.06.2026

(Текст статьи нигде не опубликован. Представлен для сайта Московской школы конфликтологии)