

The image features two hands, one at the top and one at the bottom, reaching towards each other against a solid black background. The hands are positioned as if about to clasp or touch. The lighting is soft, highlighting the skin texture and the contours of the fingers. The overall mood is intimate and contemplative.

Ги́ла  
Ма́нольсон

# волшебное прикосновение

еврейский подход  
к отношениям

## Содержание

[Предисловие](#)

[Введение](#)

[Глава первая. Суперцемент человеческих отношений](#)

[Глава вторая. «Вот оно есть – и его уже нет»](#)

[Глава третья. Сверхмощный любовный эликсир](#)

[Глава четвертая. Поставьте своей целью самое лучшее](#)

[Глава пятая. Раны, шрамы и самовоспроизводящееся пророчество](#)

[Глава шестая. Мы, женщины, с Венеры, а мужчины... напомните мне еще раз, откуда?](#)

[Глава седьмая. В защиту незнания того, что вы теряете](#)

[Глава восьмая. «Но...»](#)

[Риск несовместимости?](#)

[«Не помучишься – не научишься»?](#)

[А, может, после помолвки?](#)

[Не слишком ли много вы от нас требуете?](#)

[А где же романтика?](#)

[Глава девятая. Великие ожидания](#)

[Глава десятая. «Но мы же просто друзья...»](#)

[Глава одиннадцатая. Волнует ли вас другой человек?](#)

[Глава двенадцатая. Показывать путь](#)

[Послесловие](#)

[Об авторе](#)

## Введение

Эта книга – о прикосновении (на иврите *негия*). Невозможно отрицать, что прикосновение – одна из наиболее приятных вещей в жизни. Оно может быть и одной из самых проблематичных вещей. Ведь сила прикосновения, как бы легкомысленно ни относились к нему во многих кругах, намного больше, чем большинство из нас предполагает.

Иудаизм, который всегда был проницательным наблюдателем за сценой человечества, считает, что мужчины и женщины, не являющиеся близкими родственниками, должны быть чрезвычайно сдержанными в выражении взаимного расположения через прикосновение. В двух словах, иудаизм провозглашает: если вы не женаты, не делайте этого. Легко понять, что многих людей такая крайность поражает. Соответственно, в то время как *имират негия* является такой же обязанностью, как соблюдение субботы или *кашрута* (законов о пище), многим религиозным евреям гораздо труднее исполнять ее. Но для каждого, кто желает получить максимум возможного в отношениях, имеет смысл соблюдать *имират негия*.

В этой книге объясняется – почему.

(Примечание: хотя я изменила имена фигурирующих в книге персонажей, сами рассказы – чистая правда).

## Глава первая

# Суперцемент человеческих отношений

Представьте себя в следующей ситуации: вы вступили в острый спор с другим человеком. Страсти накаляются, и вместе с ними – уровень децибелов, так что дело доходит до того, что вы попросту кричите друг на друга. Понимая, что ситуация выходит из-под контроля, ваш оппонент спохватывается: «Подождите, давайте попробуем успокоиться». Это не срабатывает. Вы все еще взбешены. Тогда он или она наклоняется вперед, кладет руку на ваше плечо и говорит: «Минутку». И вдруг, по совершенно непонятной причине, вы чувствуете, что у вас нет больше сил кричать. Ваш гнев стихает, и вы соглашаетесь – быть может, даже не переставая возмущаться, – с этим предложением.

Теперь представьте, что вы находитесь в магазине. Вы всегда боитесь заходить в этот магазин, так как обычно в нем можно здорово застрять из-за огромных очередей. Сегодняшний день не стал исключением: вы прождали, как кажется, целую вечность, чтобы заплатить за покупку. В конце концов, ваша очередь подходит. Вы расплачиваетесь с кассиром, который еле-еле поворачивается. Обычно вам швыряют сдачу на прилавок, но сегодня кассир кладет ее в вашу руку, и на какое-то мгновение вы чувствуете тепло его (или ее) руки. И вот, уже выйдя из магазина, вы чувствуете нечто странное: совершенно непонятно почему, вы испытываете к этому магазину гораздо более теплые чувства, чем ранее.

Еще одна ситуация. Вы только что закончили обедать в ресторане. Обслуживали вас чрезвычайно медленно. Ваш официант, Дейв, наконец-то приносит счет. «Я надеюсь, еда была вкусной», – говорит он, улыбаясь и дружески похлопывая вас по плечу. Вы наблюдаете за тем, как он возвращается на кухню, и неожиданно, в приступе щедрости, оставляете гораздо больше чаевых, чем собирались. Уже уходя, вы бросаете управляющему фразу насчет того, как мало зарабатывают официанты при такой тяжелой работе. «Смотря кто, – отвечает тот. – Возьмите, например, этого новичка Дейва. Мы не знаем, как он это делает, но он получает, как минимум, на 30 процентов больше чаевых, чем остальные».

В каждой из вышеописанных ситуаций (основанных на реальных событиях), вы стали жертвой чрезвычайно тонкой, но вместе с тем мощной силы в человеческих отношениях: прикосновения.

Обратите внимание, что ни в одном из случаев контакт не был чувственным или даже нежным. Тем не менее, прикосновение возымело действие, которое невозможно отрицать. Оно пробудило в вас теплоту и восприимчивость – сознательную или подсознательную – по отношению к другому человеку. Даже бесстрастное прикосновение приблизило вас к другому человеку, и ваша с ним связь укрепилась.

Прикосновение можно назвать суперцементом человеческих отношений. Возьмите две чистые поверхности, и суперцемент немедленно склеит их вместе. Прикосновение работает так же. Возьмите двух людей, которые не должны были бы чувствовать близость друг к другу, и взаимное прикосновение, как по волшебству, сделает их ближе.

Если даже простое прикосновение производит такой эффект, представьте себе, что будет, если оно будет сопряжено с изрядной дозой физической привлекательности. Теплые чувства, вначале слабые, как рябь на воде, могут превратиться в эмоциональную приливную волну.

Давайте попробуем представить себе еще одну ситуацию. Вы сидите за столиком в кафетерии вместе с несколькими людьми. Среди них есть человек противоположного пола, который уже давно вас привлекает, и он/она сидит близко от вас. Поскольку вы не замечали

никаких признаков того, что он или она чувствует что-либо подобное по отношению к вам, вы никак не обнаруживали своих чувств, молча страдая от безответной страсти. И вот, безо всякого предупреждения, он или она поворачивается в вашу сторону, улыбается и, потянувшись за солью, внезапно касается вашей руки. Если бы вы вдруг превратились в Барбару Стрейзанд, вы могли бы разразиться восторженной песней, празднуя ту дрожь, ту искру, которая пробежала между вами при этом прикосновении (которое, как вы уверены, не могло быть случайным), восхищаясь тем, что мир стал таким живым и сияющим, и провозглашая: «ВСЕ ТЕПЕРЬ НЕ ТАК, КАК РАНЬШЕ!!!»

Да, может быть, я преувеличиваю. Возможно, преувеличивала и Стрейзанд, когда записывала «He Touched Me» – ту самую песню, которую мы подразумевали выше. Но песня «He Touched Me» включена в альбом ее лучших хитов, так что, как видно, очень многие люди знают, О ЧЕМ она поет в ней.

Теперь «вернитесь в себя» и представьте, как бы вы отреагировали, если человек, к которому вас тянет, дал бы вам нечто более приятное, чем невольное прикосновение... Куда там Барбаре Стрейзанд!!

Почему столь незатейливое славное действие ошибочно интерпретируется как нечто большее в умах многих людей (особенно, женщин, как мы увидим далее)?

Если вы хотите чего-то достаточно сильно, вы можете начать обманывать себя, поверив, что у вас это уже есть. И это при том, что у вас есть лишь внешнее подобие желаемого. Бог создал нас такими, что, будучи одинокими, мы ощущаем свою неполноту. Следовательно, одно из сильнейших наших желаний – ощутить полноту, которая приходит с истинной близостью с другим человеком. Поскольку вы хотите **быть** близкими, а физический контакт дает вам **почувствовать** себя близкими, вы склонны поверить, что вы близки – в то время как **ощущать** себя близкими и **быть** близкими на самом деле – это две большие разницы. Прикосновение может затуманить ваше восприятие действительности настолько, что вы примите контакт кожи за контакт сердец, что оставляет вас с иллюзией интимности, в то время как настоящей интимности нет как нет.

Со столь сильным средством необходимо обращаться осторожно. Суперцемент может соединить два осколка разбитой тарелки или... два ваших пальца. Подобно этому, прикосновение, а особенно «непростое» – заставит вас ощутить себя ближе к кому-то, независимо от того, кто этот человек, и есть ли в действительности вероятность, что вас что-то и когда-то будет связывать.

Если бы прикосновение изготавливали на производстве, на упаковке нужно было бы напечатать большими красными буквами: «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОСТОРОЖНО! Связывает без разбора и незамедлительно!»

Инструкции были бы столь же недвусмысленны: «Использовать только после свадьбы. Тогда прикосновение будет выражать и укреплять вашу подлинную связь. При употреблении до свадьбы прикосновение вызывает чувства иллюзорной близости».

А это – игра с огнем.

## Глава вторая «Вот оно есть – и его уже нет»

Прикосновение создает привязанность. Если вы разумны, то, прежде чем привязываться к другому человеку, вы должны убедиться, что это привязанность отражает нечто подлинное, и поэтому вы действительно ее хотите. Чтобы добиться такой ясности, вы должны очень хорошо представлять, кто он (или она) есть на самом деле. Это требует объективности. К сожалению, для большинства людей объективность столь же естественна, как велосипедные прогулки – для бегемотов.

Представьте себе, что вы на вечеринке болтаете с двумя представителями противоположного пола. Один из них кажется вам чрезвычайно привлекательным, а второй – нет. Вы что-то говорите, и они отвечают одними и теми же словами. Чей ответ понравится вам больше?

Если просто вид симпатичного человека заставляет вашу объективность пойти покурить, то когда вы его касаетесь, – объективность уходит на обед. С этого момента вы видите то, что хотите видеть – и ничего более.

Событие, происшедшее много лет назад, запечатлелось в моей памяти навсегда, поскольку оно отчетливо раскрывает самообман, создаваемый физической близостью. После колледжа я взвешивала возможность начать изучать психологию. Мой дядя, психотерапевт, пригласил меня получить впечатление об этой профессии из первых рук: поучаствовать в проводимой им сессии групповой терапии. Большая часть вечера была посвящена девушке примерно 25 лет, которая поделилась с нами своими болезненными и противоречивыми чувствами к своему бойфренду.

«Иногда он ведет себя со мной замечательно, а иногда относится ко мне, как к грязи, – объяснила она сквозь слезы. – Я знаю, что люблю его, но половину времени я страшно на него зла. Один день я мне кажется, что у нас все прекрасно, а на следующий день я хочу порвать с ним и никогда больше его не видеть».

Очевидно, что этот парень был не слишком милым, и отношения с ним не отличались лучезарностью, но ни у кого не хватило смелости заявить ей об этом. В конце концов, мой дядя высказался.

«Этот парень для тебя подобен яду, – сказал он напрямик. – Разве ты сама этого не видишь?»

Захваченная врасплох его напором она сразу же отреагировала: «Но иногда я чувствую себя так здорово, так замечательно с ним!»

«Вдумайся во все, что ты сама сказала, – настаивал мой дядя. – Невозможно назвать такого человека хорошим парнем, а ваши отношения – здоровыми».

Она посмотрела на него непонимающим взглядом. «Но я чувствую себя такой близкой к нему, так привязана...»

Короче говоря, она оказалась совершенно неспособной услышать правду.

Люди попадают в ловушку «нездоровых» отношений и запутываются в них по несчетному количеству различных причин. Но почти в каждом случае важнейшим осложняющим фактором становится вовлечение физической близости уже на самом раннем этапе. Как только такая близость, на любом уровне, происходит – с неба спускается уже знакомое всем розовое облако, и обволакивает все в приятную теплоту интимности. После того как такая привязанность возникла, вы можете попрощаться с объективным взглядом на вещи. К тому времени, как эта девушка обнаружила в своем бойфренде серьезные недостатки, их физи-