

(MoH)

MET[Ä]CADEMY OF HUMANITY
· (A) · {Ä} · [Ä] · {Ä} · (Ä) ·

DOCUMENT 011 · Research Essay · v1.0 · 2026-08-19

ТРЕТЕ ТІЛО

Чого не народжується між людьми, якщо вони занадто швидко рятують себе одне від одного

Сучасна культура навчила людину дуже важливої речі: ти не зобов'язаний розчинятися в іншому. Не зобов'язаний терпіти насильство, жити чужими очікуваннями, залишатися у стосунках лише тому, що «так треба», або віддавати комусь право визначати, ким тобі бути. Це величезне досягнення. Проблема починається трохи пізніше, коли хороша ідея незалежності непомітно мутує у дивну онтологію, де будь-яка зміна під впливом іншої людини вже сприймається як загроза собі.

Тоді світ починає звучати приблизно так: «будь собою», «не дозволяй нікому стримувати твій розвиток», «якщо не резонує, відпусти», «твоя людина не змусить тебе сумніватися». У TikTok цей курс психології часто вкладається в шістнадцять секунд, після чого алгоритм урочисто видає диплом із самодостатності й наступне відео про сім ознак нарциса, серед яких четверта, здається, «іноді хоче, щоб із ним рахувалися».

Але тут губиться одна дуже проста річ. У стосунках існують не лише двоє. Є людина А. Є людина В. І з часом між ними може виникнути щось третє. Не містична істота й не «душа пари» з окремою пропискою, а цілком спостережувана реляційна структура: спільна пам'ять, власна мова, жарти, які неможливо пояснити третій людині, способи торкатися, сваритися, домовлятися, мовчати, заспокоювати, розпізнавати настрій із двох складів, знати, де іншому зараз потрібна допомога, а де краще не лізти з викруткою в живу психіку.

Цього не було в А до зустрічі. Цього не було в В до зустрічі. Воно виникло **між ними**. Психологія давно знає близькі явища. Дослідження shared reality описують, як партнери поступово створюють спільні почуття, практики, координативну та ідентичність; transactive memory показує, як близькі люди можуть стати частинами більшої системи пам'яті; динамічні моделі стосунків дозволяють розглядати пару як систему зі спільним фазовим простором. Це не доводить «третє тіло» як окрему субстанцію. Але показує, що відношення не завжди чесно описується як проста сума двох автономних індивідів.

Саме це тут і називається третім тілом: те, що поступово набуває пам'яті, структури, меж, ритмів і здатності впливати на подальшу поведінку учасників. І воно потребує часу. Двоє можуть бути неймовірно сумісними на першому побаченні й ніколи не створити нічого глибокого. Інші спочатку можуть трохи скрипіти шестернями, не розуміти гумор одне одного, сперечатися про температуру в кімнаті й правильну сторону ковдри, а через п'ять років мати настільки тонку систему взаємного розуміння, що половина комунікації відбувається одним підняттям брови.

Це не магія часу. Час сам нічого не лікує і не будує. Два кактуси, залишені поруч на п'ять років, не обов'язково створять сім'ю. Потрібні повторні взаємодії, увага, адаптація, пам'ять, чесність і ремонт після помилок. Але без тривалості частина цих речей просто не може накопичитися. Тому виникає неприємна для культури миттєвої самореалізації думка: **іноді, рятуючи себе занадто швидко, людина рятує себе від того, що ще навіть не встигло народитися.**

Це не заклик залишатися в поганих стосунках. Контроль не стає любов'ю від того, що триває десять років. Насильство не перетворюється на «роботу над третім тілом». Припинення не є духовним тренажером. Вихід зі стосунків може бути зрілим і необхідним актом. Але між «мене руйнують» і «мені стало незручно» лежить величезна територія, яку швидко психологічна мова іноді стискає до одного червоного прапорця.

Бо інша людина за визначенням незручна. Вона не є твоїм продовженням. У неї інший ритм, історія, травми, запахи, бажання, спосіб складати рушники й дивна думка про те, коли треба відповідати на повідомлення. Якщо

зустріч із реальною іншістю автоматично трактувати як втрату себе, неможливою стає не лише токсична близькість. Неможливою стає сама глибока близькість.

Свободу тут доводиться визначити доросліше. Свобода не обов'язково означає стан, у якому на мене ніхто не впливає. Такий стан називається приблизно «самотній астероїд за Нептуном». Людська свобода може означати здатність вступати у відношення, змінюватися в ньому і все-таки не втрачати право сказати «я».

Не кожне обмеження можливостей є зменшенням свободи. Двоє музикантів у дуєті обмежують одне одного: кожен уже не може грати абсолютно що завгодно в будь-який момент. Жах, свободу вбито, викликайте Instagram-психолога. Але саме це добровільно прийняте обмеження робить можливою музику, якої жоден із них не міг створити окремо. Мова обмежує звуки й правила, але дозволяє написати роман. Танцювальний партнер обмежує хаотичний рух тіла, але створює танець. Дружба створює обов'язки, але робить доступною форму довіри, якої без цих обов'язків не існує.

Особливо добре третє тіло видно в сексуальності. Популярна культура любить уявляти, що двоє приходять у спальню з готовими сексуальними ідентичностями, наче два Bluetooth-пристрої: або pairing successful, або «несумісність, купіть нову модель». Але частина еротичного життя формується саме в конкретному відношенні. Люди вивчають одне одного, створюють власний словник сигналів, довіри, ритмів, фантазій, гумору й безпеки. Деякі бажання людина може вперше помітити саме тому, що конкретний зв'язок створив умови, у яких вони стали можливими. Сумісність іноді не лише знаходять. Її частково **виросшують**.

І це ширше за романтику. Те саме відбувається у дружбі, творчому дуєті, лабораторії, гурті, довгій співпраці між учителем і учнем, а тепер, можливо, і в тривалих системах взаємодії людини та AI. Повторне відношення може накопичувати власну мову, пам'ять і способи бачення. В якийсь момент виникають результати, які важко чесно приписати лише одному учаснику. Відношення може не просто з'єднувати вже готові об'єкти. Воно може породжувати нові властивості, нові можливості й нові стани, яких до відношення не існувало.

Світ при цьому справді змінився. Людина отримала більше прав на вихід, більше мобільності, більше способів знайти нового партнера й значно менше зовнішнього примусу залишатися разом. Це добре. Але технології водночас різко здешевили **перемикання**. Коли наступний потенційний партнер лежить за одним свайпом, рання фаза будь-якого стосунку починає конкурувати не з самотністю, а з нескінченним каталогом ще не зіпсованих фантазій. Новий партнер завжди має одну маркетингову перевагу перед реальним: він ще нічого не встиг зробити не так. Алгоритм продає потенціал без історії. А третє тіло народжується тільки через історію.

Можливо, наступний крок не потребує вибирати переможця між людиною й відношенням. Людина має право залишатися людиною. Відношення має право набувати власної історії. Межа не повинна зникати, але вона може навчитися контактувати. Свобода не повинна ставати самотністю, а близькість не повинна ставати поглинанням.

Любов тоді можна описати трохи менш інстаграмно й значно цікавіше. Не як пошук людини, поруч із якою тобі ніколи не доведеться змінюватися. А як рідкісну ситуацію, де **двоє достатньо вільні, щоб не поглинути одне одного, і достатньо сміливі, щоб дозволити між собою народитися тому, чого до їхньої зустрічі у світі ще не було**. Оце і є третє тіло.

Research context: Rossignac-Milon & Higgins, "Epistemic companions: shared reality development in close relationships," *Current Opinion in Psychology* 23 (2018), <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.01.001>. Wegner, Erber & Raymond, "Transactive memory in close relationships," *Journal of Personality and Social Psychology* 61(6) (1991), <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.923>. Fuchs & De Jaegher, "An enactive and dynamical systems theory account of dyadic relationships," *Frontiers in Psychology* 5 (2014), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00452>.

Academy: <https://d4ttara.github.io/metacademy-of-humanity/>

Support: <https://d4ttara.github.io/metacademy-of-humanity/support/>

© 2026 Ievgen Karogod / Dattara · MET[À]CADEMY OF HUMANITY (MoH)

(MoH) · SUPPORT · 2026-08-19

SUPPORT THE FIELD · ПІДТРИМАТИ ПОЛЕ

Independent research, books, translations and public materials continue through voluntary support.

Незалежні дослідження, книги, переклади й відкриті матеріали продовжуються завдяки добровільній підтримці.

Monobank



UAH · Monobank Jar
send.monobank.ua/jar/2TMaAhchSZ

PayPal



International support
paypal.me/4IevgenKarogod

USDT · TRC20



USDT on TRON / TRC20 only
[TDaCBB3T94CtMPRHN9pP8Uvdy8CTtWE5SV](https://tronscan.org/showAddress?address=TDaCBB3T94CtMPRHN9pP8Uvdy8CTtWE5SV)

metacademy-of-humanity/support/

Voluntary support creates no ownership, investment, membership or governance rights and does not present MoH as a registered charity. · Добровільна підтримка не створює прав власності, інвестиційних, членських або управлінських прав і не представляє MoH як зареєстровану благодійну організацію.