

УДК 17.021.2**Путь к любви: от Я к Я–Ты****Уткина Наталия Викторовна**

Аспирант,
Тверской государственной университет,
170100, Российская Федерация, Тверь, ул. Желябова, 33;
e-mail: katana20@rambler.ru

Гинзбург Татьяна Изольдовна

Доктор психологических наук,
Международная академия психологических наук,
150000, Российская Федерация, Ярославль, ул. Первомайская, 9;
e-mail: putevoditel@gmail.com

Аннотация

В данной статье представлены размышления о феномене любви, о том, какое содержание кроется в понятии «любовь». Это понятие вызывает исследовательский интерес у многих авторов. Мы обнаружили, что понятие «любовь» отождествляют с родственными понятиями, например, такими, как влюбленность, привязанность. Авторы статьи нашли и рассмотрели различные подходы к исследованию феномена «любовь» в разные времена, от античности до наших дней. Изучили, как к этому понятию подходили: более 2300 лет назад Платон, немногим более 300 лет назад Лейбниц, около 200 лет назад Гегель, порядка 150 лет назад Толстой, как подошел наш современник Д. Леонтьев. Исследуя понятие «любовь», Д. Леонтьев в своей работе описал вертикальную классификацию любви, в ней он представил две ступени: романтическую (влюбленность) и экзистенциальную любовь. Авторы статьи исследовали уже известные описания понятия «любовь», проанализировали различные концепты любви в Древности, Средние века, в современном видении и пришли к такому выводу, что чаще всего понятие «любовь» описывают как чувства (страсть); некоторые специфические отношения двух людей – близость, интимность, взаимопонимание; специфическое отношение одного человека к другому человеку или может и к объекту – сопереживание, жертвенность, забота, готовность отдать свою жизнь; высшее состояние сознания, в котором человек принимает Другого и готов идти на диалог. Авторы статьи в результате проведенных исследований, обсуждений концептов любви, на основе собственного опыта, чтобы подобраться к сути понятия «любовь», разработали и приводят в статье свой вариант вертикальной классификации любви.

Для цитирования в научных исследованиях

Уткина Н.В., Гинзбург Т.И. Путь к любви: от Я к Я–Ты // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2024. Том 13. № 9А. С. 100-108.

Ключевые слова

Любовь, личность, индивидуальность, экзистенция, отношения, чувство, душевное состояние, влюбленность.

Введение

Что такое любовь? Казалось бы, на этот вопрос уже придумано много разных ответов, под любовью понимают спектр чувств, увлечений, порывов, специфических отношений между людьми, отношение одного человека к чему бы то ни было, высшие состояния благодати: «Каждый из нас – это половинка человека, рассеченного на две подобные камбалам части, и поэтому каждый ищет всегда соответствующую ему половину. <...> Таким образом, любовью называется жажда цельности и стремление к ней» [Платон, 2013].

«Любить – это находить в счастье другого свое собственное счастье» [Лейбниц, 1983].

«Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом “я” и, однако, в этом же исчезновении и забвении впервые обрести самого себя и обладать самим собою» [Гегель, 1940].

«Любить – значит жить жизнью того, кого любишь» [Толстой, 2023].

Каждое из приведенных высказываний красиво и поэтично по-своему, но значение, которое автор вкладывал и имел в виду, довольно непросто расшифровать. Например, в высказывании Л.Н. Толстого что значит жить жизнью того, кого любишь? Насколько нам известно, Толстой не начал рожать детей, как его жена, и не освободил ее от этого процесса, который был, может быть (по найденным нами сведениям), для нее нежелателен. Также при более внимательном прочтении Гегеля у нас возник вопрос: что означает отказаться от сознания себя? И возможно ли сделать это сознательно? Вероятно, смерть приводит к отказу от сознания себя. Но даже этого мы не знаем точно.

Мы видим, что данные авторы прекрасно высказывались, предполагали о любви красиво, но вот удалось ли им воплотить описываемые ими идеалы в жизнь – это еще надо исследовать, проанализировать.

Мы попытаемся в данной статье уделить свое внимание сути любви, тому, что такое любовь в ее самом чистом воплощении.

Материалы и методы исследования

В своем исследовании мы использовали теоретический анализ произведений и научных работ, в которых поднята проблема любви. В исследовании применялся метод контент-анализа и личный опыт авторов статьи.

Исследуя тексты о любви и рефлексировав личный опыт любви, авторы этой статьи пришли к пониманию того, что чаще всего любовь описывают следующим образом:

а) чувства (эмоции, страсти), которые выражаются как притяжение человека к объекту любви;

б) специфические отношения между двумя людьми – близости, интимности, взаимопонимания, общности;

в) специфическое отношение одного человека к другому человеку или объекту – сопереживания, жертвенности, заботы, готовности отдать свою жизнь;

д) высшее состояние сознания, в котором человек принимает Другого и способен на диалог с Другим.

На первый взгляд перечисленные описания – это разные лики любви.

Кроме этих ликов любви часто люди воспринимают влюбленность как любовь. Не имея переживания любви, человек принимает за любовь нечто менее глубокое, менее емкое, чем любовь, нечто похожее на нее, например влюбленность. Д. Леонтьев в своей статье «Онтология любви: за пределами слова и чувства» пишет, что люди привыкли свое душевное состояние влюбленности по привычке называть любовью, но во влюбленности «любовь играет второстепенную роль» [Леонтьев, 2010].

Дмитрий Леонтьев, на наш взгляд, является глубоким экспертом в российском гуманитарном поле по таким сложным психологическим и философским понятиям, как смысл и любовь. Д. Леонтьев в своей статье о любви «Онтология любви: за пределами слова и чувства» рассуждает таким образом, который мы разделяем:

«Основные словарные дефиниции любви определяют ее как чувство либо как стремление [Воркачев, 2007], однако эмоциональную феноменологию любви наиболее глубокие мыслители считают не первичной, а вытекающей из более глубоких онтологических основ этого отношения. «Чувства сопровождают метафизический и метапсихический факт любви, но они не составляют его <...> Чувства обитают в человеке, человек же обитает в своей любви» [Бубер, 1995]» [Леонтьев, 2010].

«Многие, опираясь на поверхностное представление о любви, приписывают ей ряд признаков, которые на самом деле характеризуют нечто другое – не любовь, а влюбленность» [там же].

То есть из определения Д. Леонтьева и из проведенных нами исследований следует, что влюбленность – не есть любовь. Чувство, страсть, притяжение, зависимость, увлечение – это только отблеск того, что является Любовью. Мы, вслед за Леонтьевым, беремся искать и исследовать настоящую любовь и будем именовать ее здесь в статье Любовью с большой буквы.

Для того чтобы ее найти, мы будем рассматривать разные варианты любви. Д. Леонтьев исследовал и проанализировал найденные им варианты классификаций любви и выстроил из них вертикальную классификацию. В этой классификации он делает попытку рассмотреть типологию отношений от простого к сложному. В вертикальной классификации появляется возможность приблизиться к сути понятия Любовь как к более сложносоставному понятию.

Вертикальная классификация

Д. Леонтьев выстраивает версию вертикальной классификации любви, в которой два типа любви:

Романтическая любовь.

В такой любви человек пылает чувствами к другому, эмоциональное отношение любящего к предмету своей любви захватывает целиком его личность «...носитель определенного дискурса, аффективной культуры, блестяще и исчерпывающе изложенной в известной работе Р. Барта "Фрагменты речи влюбленного" [Барт, 2002]» [Леонтьев, 2010].

Романтическая любовь – это страсть, одержимость, влечение, то, что пробуждается в человеке, и порой очень сильно, когда эмоциональная сфера начинает расцветать и преобладать над здравым смыслом. Это – желание, любопытство, настойчивость, безудержность, непритворный обман чувств. Все это мы будем называть влюбленностью. (Она же – эрос,

эротическая, чувственная любовь.)

Экзистенциальная Любовь.

Такая Любовь связана с переживанием, относящимся к другому человеку – к «Ты». Об этом писал Бубер. Он в своей книге «Два образа веры» различает и описывает монологический эрос и диалогический: в монологическом эросе человек удовлетворяет и улаживает свои собственные желания и потребности, в диалогическом – присутствуют уже два человека. Экзистенциальная Любовь связана с выходом из монологического отношения в диалогическое.

«Лишь тот, кто имеет в виду действительно другого человека и отдается ему, обретает в нем мир... Только если два человека всем своим существом говорят друг другу: "Это – ты!" — между ними пребывает сущее» [Бубер, 1995, 117].

В Любви любящий – это личность во всей своей целостности и индивидуальном своеобразии, и любимый так же воспринимается как личность во всей своей неповторимости, уникальности, своеобразии, – это всегда взаимодействие на уровне целостной личности, и никак не на уровне ее отдельных частных проявлений.

«Любовь рождается между женщиной и мужчиной не потому, что они два разнополюх организма, а потому, что они – две личности» [Войтыла, 1993, 329].

И там же в книге «Любовь и ответственность» Войтыла описывает разницу между человеком, чувствующим сексуальную расположенность к другому, увлечение другим – его привлекательными физическими или психическими чертами, и человеком, который любит – «любящий любит любимого самого: не что-то такое, что «имеет» любимый, а то, чем является он сам» [там же, 329].

Д. Леонтьев рассматривает любовь в двух ипостасях – как тип отношений и одновременно как состояние человека. Размышляя о связи формы и содержания, мы будем полагать, что первично содержание, то есть человек, и рассматривать типы и типологию любви, отталкиваясь от состояния человека, то есть от того, где находится доминанта внимания человека в этот момент.

В. Франкл [Франкл, 1990, 244-283], опираясь на известную схему трех уровней человека в интерпретации Макса Шелера (тело, душа, дух), различил и описал три возможных способа отношения к человеческой личности. Один способ довольствуется только самым поверхностным – это сексуальное отношение, которое адресуется исключительно к уровню тела, внешнего наблюдаемого проявления. Физическая внешность другого человека оказывается сильно притягательной и возбуждающей, это возбуждение вызывает желание к сексуально привлекательному партнеру, непосредственно воздействуя на физическое существо человека. На следующей ступени за сексуальным отношением стоит эротическое отношение. Эротика проникает уже в психическую сферу другого человека, вызывая увлечение. Увлеченный человек находится не только в состоянии физического возбуждения, а возбуждается скорее его психологическая эмоциональность; она возбуждается особой психической организацией партнера, скажем, какими-то чертами его характера.

Любовь представляет собой следующую, еще более высокую ступень во взаимоотношении с другим человеком, это уровень взаимоотношений – как с духовным существом. В. Франкл отождествляет духовность со сферой смыслов. «Любовь, таким образом, является вхождением в непосредственные отношения с личностью любимого, с его своеобразием и неповторимостью» [Франкл, 1990, 247].

Результаты и обсуждения

Опираясь на схему трех уровней человека (тело, душа, дух), мы смогли пронаблюдать и затем описать проявление жизни человека таким образом: жизнь разворачивается в каждом из нас, она начинается с физического тела, дальше распускается через эмоции, потом набухают почки ума, и рано или поздно может произойти качественный переход – жизнь начнет выплескиваться в мир через Любовь. Для более подробного описания этого процесса мы создали модель «Стадии развития человека и Любовь» и развернули ее тут.

Стадии развития человека и Любовь:

1. Развитие Тела.

В результате исследований обнаружено и зафиксировано в научных трудах, что, как правило, человеческое тело растет и формируется от зачатия до 20-25 лет. В начале жизни именно тело есть основное, тело является центром жизни человека, то есть является доминантой человека. Человек рождается и подобно животному поначалу осваивается в физическом мире. У него растет и развивается тело и начинают появляться и развиваться эмоции. На этой стадии он являет из себя существо с телом, которое выглядит как человек.

Сексуальное возбуждение, которое такой человек с доминантой на теле стремится удовлетворить уже в юношеском и взрослом периоде, иногда называют любовью. Мы же будем называть этот импульс сексуальностью. Поскольку сутью его является притяжение, в первую очередь, к телу другого человека. Субъекта с той стороны такой человек еще не способен воспринять, поскольку и себя он переживает именно телом, в котором живет. Более того, с той стороны еще тоже может не быть субъекта, а может быть такой же человек, развивший свое тело и немного эмоций.

Поэтому первые любовные отношения таких людей с доминантой на теле – это отношения физические, телесные, сексуальные. Продуктом таких отношений может быть ребенок.

2. Развитие Эмоциональной сферы. Психика.

Под эмоциями мы будем понимать бессознательную энергетическую реакцию человека на стимул.

Когда эмоциональная сфера достигает зрелости, то в человеке может пробудиться страсть, одержимость, влечение, романтическая любовь – или эрос, сильное влечение к другому, которое уже базируется не только на теле, а и на эмоциональных отношениях. Это и есть та самая романтическая любовь, о которой пишет Д. Леонтьев.

В идеальном случае эрос может привести двух людей к союзу, основанному на притяжении, увлечении, и, возможно, появлению нового – творческого прорыва. В других ситуациях эрос порождает конфликт, который может даже привести к смерти, ярким примером такой любви является Анна Каренина в романе Л. Толстого.

3. Развитие Ума.

Начальная фаза процесса развития ума – социальная роль. Одновременно в этой фазе появляется Личность – Маска – Роль – Личина. Также появляется социальный статус, место в социальных отношениях. Человек, находящийся в этой фазе, начинает строить карьеру и вписываться в социальные отношения.

Нарабатывая отдельность от других, люди приспособливаются к жизни в социальном обществе.

На данной стадии любовь – это дружба, основанная на уважении, понимании, способности к договорным отношениям, созданию общего.

Иногда семейные отношения двух взрослых людей строятся на базе дружбы. У древних греков такая любовь называлась филия.

«Временные, честные взаимоотношения ценны, но отношения, которые углубляются до дружбы и становятся подлинной встречей личностей, обладают несравненной, непреходящей ценностью» [Moustakas, 1972, 112].

Дмитрий Леонтьев предлагает вариант экзистенциальной любви – как построение отношений двух личностей. А что такое личность? Мы разобрались с определением личности. Существует целый спектр понимания личности, начиная от того, что это – личина, кончая тем, что личность – предельный уровень развития человека:

«Личность – результат наивысшей жизненной стойкости, абсолютного принятия индивидуально сущего и максимально успешного приспособления к общезначимому при величайшей свободе выбора и собственного решения» [Юнг, 1996, 210].

В этой цитате видно, что Юнг пытается совместить два края: первый – личность – это адаптированный к укладу общества индивид (насколько возможно, максимально успешно приспособленный) и второй – величайшую свободу выбора и решения.

С нашей точки зрения, это две разных стадии развития человека, поэтому под личностью мы будем понимать первый край по Юнгу – стадию развития человека как члена общества, имеющего роль и успешно реализованного в этой роли в обществе.

Некоторые люди подходят к краю своей личности, к краю обыденности, но не решаются сделать шаг за край. Они обособляются в своем само-описании. И дальше живут одинокую жизнь.

Некоторые люди доходят до края своей личности – и выглядывают за край, попадая взглядом в пропасть Экзистенции. Ужасаются и либо топчутся на краю бездны, либо в страхе убегают в обыденную, привычную жизнь.

Некоторые, а возможно, и большинство из заглянувших в экзистенцию начинают деградировать и перестают развиваться.

Пикассо в своем интервью-исповеди, которое опубликовал на своих страницах в 1968 году американский журнал *Life*, поведал свое понимание-боль края: «Когда я остаюсь наедине с собой, у меня не хватает смелости думать о себе как о художнике в великом и древнем смысле этого слова. Джотто, Тициан, Рембрандт были великими живописцами. Я всего лишь развлекатель публики, который понял своё время и как можно лучше использовал глупость, тщеславие, алчность своих современников. Моё признание – горькое, более болезненное, чем может показаться, но его достоинство в том, что оно искреннее. Пабло Пикассо» [Picasso, 1968].

4. Выход за Край.

Редкие люди, «белые вороны», продолжают идти дальше, и этот путь ведет их «за личность». В XX веке даже родилось на Западе большое движение «Транс-персональная психология», объединившее тех людей, которые стремились найти путь за. За границу своего само-описания, за границу бытия, за край своей личности – то есть того, что «я думаю о себе», за границу социальной роли.

О любви можно говорить тогда, когда изначально присутствует разделенность, когда можно различить отдельность, различить границу между «Я» и не-Я», границу, которую возможно преодолевать. Возможна ли подлинная свобода без процесса освобождения? Точно так же и любовь возможна в процессе преодоления границы.

«Любовь только там, где есть "Я" и есть "Другой" не как объект желания, а как самоцель» [Леонтьев, 2010].

Когда человек выходит за границу своего само-описания, то ему открывается Мир в Здесь и Сейчас, Без Границ. Кен Уилбер именно о таких состояниях писал в книге «Никаких границ» [Уилбер, 2003]. Редкие люди выходили в эти состояния без границ, и, вернувшись обратно, они описывали свои состояния как Чудо. Некоторые описывали это переживание как Я есмь, как настоящего Себя, которым человек является, не личности, за которой он прятался от мира, а именно Я.

Я – существующее, Я – реальное.

И именно это Я и есть то, что способно устанавливать Настоящие, Истинные Отношения с Другим, с «Ты».

Именно этот тип отношений Бубер [Бубер, 1993] называл Любовь, а Д. Леонтьев назвал Экзистенциальная любовь: «В экзистенциальной любви любящий предстает как трансцендирующая себя личность, а смысловым фокусом этого отношения выступает то, что находится вне его, но и не совпадает с предметом любви – рождающаяся в этих отношениях новая реальность, новая смысловая общность, характеризующаяся чувством "мы"» [Леонтьев, 2010].

Признаками данного уровня развития человека, на наш взгляд, будут:

Включенность в процесс здесь и сейчас. Человек живет этот момент своей жизни на полную. Не откладывает себя на потом.

«Любовь – по определению факт настоящего» [там же].

Человек являет собой целостность, то есть его дела, слова и мысли соответствуют друг другу, и он занимается соединением, склеиванием процессов, людей и частей этого мира.

Бинсвангер [Binswanger, 1973] подробно описывает общую онтологию любви как события, в котором преодолены границы индивидуальности и возникло новое пространство совместного существования, которое он обозначает понятием *Wirheit* (от местоимения *Wir* – мы); его можно перевести на русский не очень благозвучным, но незаменимым понятием «мы-тость».

Любовь на этом уровне – это Тайна, нечто, что можно только пережить. Как бы мы не стремились определить ее, она будет ускользать от формально-текстового подхода. Поэтому здесь мы являемся лишь пальцем, который указывает на возможность такого состояния и таких отношений.

Заключение

Итак, подводя итог данной статьи, мы пришли к следующему выводу: Любовь есть состояние человека, преодолевшего границы своей личности, вышедшего за свое само-описание в Здесь и Сейчас и обнаружившего «Я», и встретившего еще одно «Я» за этой границей. Дальше, если встреча «Я»-«Ты» состоялась, то она может привести к «МЫ».

Библиография

1. Барт Р. Фрагменты речи влюбленного. М.: Ad Marginem, 2002. 432 с.
2. Бубер М. Два образа веры. М.: Издательство Республика, 1995. 464 с.
3. Бубер М. Я и Ты. М.: Высшая школа, 1993. 176 с.
4. Войтыла К. Любовь и ответственность. М.: Круг, 1993. 348 с.
5. Воркачев С.Г. Любовь как лингвокультурный концепт. М.: Издательство Гнозис, 2007. 285 с.
6. Гегель Г.В.Ф. Собрание сочинений в 14 томах. Том 13. М.: Государственное социально-экономическое издательство, 1940. 363 с.
7. Лейбниц Г.В. Сочинения в 4 томах / ред. и сост., вступ. ст. и примеч. Г.Г. Майорова и А.Л. Субботина. М.: Мысль, 1983. 89 с.

8. Леонтьев Д.А. Онтология любви: за пределами слова и чувства / От события к бытию: грани творчества Галины Иванченко. М.: Издательский дом ГУ ВШЭ, 2010. С. 71-102.
9. Платон. Диалоги / Пир. СПб.: Азбука-Аттикус, 2013.
10. Толстой Л.Н. Круг чтения. М.: Эксмо, 2023. 1056 с.
11. Уилбер К. Никаких границ. М.: Издательство АСТ, 2003. 288 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
13. Юнг К.Г. О становлении личности. Развитие психики и процесс индивидуации. М.: Издательство Наука, 1996.
14. Binswanger L. Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. Munchen, Basel: Reinhardt, 1973. 726 p.
15. Moustakas C. Loneliness and love. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall, 1972. 146 p.
16. Picasso P. Double issue / Original Life Magazine from December 27, 1968.

The path to love: from Me To Me–You

Nataliya V. Utkina

Postgraduate Student,
Tver State University,
170100, 33 Zhelyabova str., Tver', Russian Federation;
e-mail: katana20@rambler.ru

Tat'yana I. Ginzburg

Doctor of Psychology,
International Academy of Psychological Sciences,
150000, 9 Pervomaiskaya str., Yaroslavl', Russian Federation;
e-mail: putevoditel@gmail.com

Abstract

This article presents reflections on the phenomenon of love, about what content lies in the concept of "love". Despite the fact that this concept arouses research interest among many authors, we have found that the concept of "love" is identified with related concepts, for example, such as love, affection. The authors of the article found and considered various approaches to the study of the phenomenon of "love" at different times, from antiquity to the present day. We studied how this concept was approached: more than 2,300 years ago by Plato, a little more than 300 years ago by Leibniz, about 200 years ago by Hegel, about 150 years ago by Tolstoy, as our contemporary D. Leontiev approached. Exploring the concept of "love", D. Leontiev in his work described the vertical classification of love, in which he presented two stages: romantic (falling in love) and existential love. The authors of the article examined the already well-known descriptions of the concept of love, analyzed various concepts of love in antiquity, the Middle Ages, in the modern vision and came to the conclusion that most often the concept of "love" is described as: feelings (passion); some specific relationships between two people - intimacy, intimacy, mutual understanding; a specific relationship of one person to another person or maybe to an object — empathy, sacrifice, care, willingness to give your life; the highest state of consciousness in which a person accepts Another, and is ready to go into dialogue. The authors of the article, as a result of research, discussions of the concepts of love, based on their own experience, in order to get to the essence of the concept of "love", have developed and present in the article their own version of the vertical classification of love.

For citation

Utkina N.V., Ginzburg T.I. (2024) Put' k lyubvi: ot Ya k Ya–Ty [The path to love: from Me To Me–You]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 13 (9A), pp. 100-108.

Keywords

Love, personality, individuality, existence, relationship, feeling, state of mind, falling in love.

References

1. Barth R. Fragments of a Lover's Speech. Moscow: Ad Marginem, 2002. 432 p.
2. Binswanger L. Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. Munich, Basel: Reinhardt, 1973. 726 p.
3. Buber M. I and You. Moscow: Vysshaya shkola, 1993. 176 p.
4. Buber M. Two Images of Faith. Moscow: Respublika Publishing House, 1995. 464 p.
5. Frankl V. Man in Search of Meaning. Moscow: Progress, 1990. 366 p.
6. Hegel G.V.F. Collected Works in 14 Volumes. Volume 13. Moscow: State Socio-Economic Publishing House, 1940. 363 p.
7. Jung K.G. On the Formation of Personality. The Development of the Psyche and the Process of Individuation. Moscow: Science Publishing House, 1996.
8. Leibniz G.V. Works in 4 volumes / ed. and compiled, introduction and notes by G.G. Mayorov and A.L. Subbotin. Moscow: Mysl, 1983. 89 p.
9. Leontiev D.A. Ontology of love: beyond words and feelings / From event to being: facets of Galina Ivanchenko's work. Moscow: Publishing house of the State University Higher School of Economics, 2010. Pp. 71-102.
10. Moustakas C. Loneliness and love. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall, 1972. 146 p.
11. Picasso P. Double issue / Original Life Magazine from December 27, 1968.
12. Plato. Dialogues / Feast. St. Petersburg: Azbuka-Atticus, 2013.
13. Tolstoy L.N. Reading Circle. Moscow: Eksmo, 2023. 1056 p.
14. Vorkachev S.G. Love as a Linguocultural Concept. Moscow: Gnosis Publishing House, 2007. 285 p.
15. Wilber K. No boundaries. Moscow: AST Publishing House, 2003. 288 p.
16. Wojtyla K. Love and Responsibility. Moscow: Krug, 1993. 348 p.