

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



БЫТЬ ЭГОИСТОМ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Курпатов

**Быть эгоистом.
Универсальные правила**

«Курпатов А.В.»

Курпатов А. В.

Быть эгоистом. Универсальные правила / А. В. Курпатов —
«Курпатов А.В.»,

Надо ли себя любить? – вопрос, которым рано или поздно задается каждый из нас. По природе своей человек эгоистичен, но он не умеет пользоваться своим эгоизмом, а в результате страдает и он сам, и его близкие. Книга «12 нетривиальных решений. Обрети мир в своей душе» ответит на самые важные вопросы в жизни каждого человека: как найти себя? Как перестать играть и начать жить? Как не допускать ошибок и строить свою жизнь с пользой для себя и других? Книга выходила также под названиями «Пособие для эгоиста. Как быть полезным себе и другим», "12 нетривиальных решений. Обрети мир в своей душе".

© Курпатов А. В.

© Курпатов А.В.

Содержание

От автора	5
Предисловие	6
Вместо введения: Предостережение	9
Часть первая. Все для себя (или что мы знаем о своем эгоизме)	11
Глава первая. Правда в лицо (или очищающее покаяние)	12
У обезьяны забыли спросить!	12
А вы поинтересуйтесь у ребенка!	13
А похвалить?..	14
И вот мы стали взрослыми...	16
Глава вторая. Будь человеком! (или каков он, «первородный грех»)	20
На том себя и порешили	20
Наши дети в ответе за все	21
Благородный рыцарь на распутье	23
Глава третья. Расщепленная личность (или на кого мы работаем)	26
Из клона в клон переходя, там движется народ...	26
А вас я попрошу... остаться!	27
А теперь танцуем парами!	29
Школа актерского мастерства	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Андрей Курпатов

12 нетривиальных решений.

Обрети мир в своей душе

От автора

Когда я принес рукопись этой книги в издательство, на титульном листе значилось: «Пособие для эгоиста». Обычно мои названия в издательстве не жалуют, а тут ухватились и были очень довольны. Я, конечно, слегка занервничал – с чего бы это?.. Мне и ответили: «Про эгоизм – это хорошо! Это любят!» «Но это не в том смысле!» – попытался откреститься и запротестовать я, но было поздно.

О чем же эта книга на самом деле? Она о том, как обрести мир в своей душе. Не больше и не меньше. Ведь когда я говорю об эгоизме, я говорю о нем не с точки зрения морали, а с точки зрения здравого смысла. В конце концов, доктор Курпатов – доктор, а не священник. И если с точки зрения морали эгоизм – это плохо, то с точки зрения здравого смысла эгоизм – это вообще другое!

Вот давайте задумаемся: эгоист – это человек, который хочет, чтобы ему было хорошо. Правильно? Правильно. Но тут я спрашиваю себя: а будет ли ему хорошо, если всем вокруг будет плохо? Поскольку я абсолютно уверен, что нормальный человек может быть счастлив только в счастливом окружении, я полагаю, что правильный эгоизм – это хотеть помогать другим людям быть счастливыми и быть счастливым, потому что все вокруг тебя счастливы. Вот такой здравомыслящий эгоизм...

Итак, каким же будет «нетривиальное решение», если мы всерьез вознамерились обрести мир в своей душе? Очень просто: делать мир вокруг себя счастливым и испытывать радость, осознавая и ощущая это счастье. Таков рецепт лечебной микстуры. А двенадцать ее составляющих – в этой книге.

«Микстура» сладкая, не пугайтесь! Пейте на здоровье! И с удовольствием!

*Искренне Ваши,
Андрей Курпатов*

Предисловие

Меня часто спрашивают: «А нужно себя любить или нет?» Этот вопрос, признаться, ставит меня в тупик. С одной стороны, совершенно очевидно, что любить себя нужно: ведь если ты сам, зная себя самого стократ лучше других, себя не любишь, то, видимо, и недостойн любви. В противном случае любил бы и не спрашивал.

С другой стороны, любить себя нужно хотя бы из практических соображений. Если любишь – значит, заботишься, если заботишься, значит, развиваешься и хорошеешь. Так что надо себя любить, надо! Кроме того, если даже ты сам себя не любишь, то кто же полюбит тебя? А в любви к себе мы все нуждаемся, а поэтому ответ понятен и альтернативы нет – любить себя нужно.

Но есть и третья, роковая сторона вопроса. Спрашивающий, по всей видимости, уверен в том, что он себя не любит, в противном случае он бы и не решал эту дилемму – любить или не любить? А вот я, напротив, сильно в этом сомневаюсь. Я думаю, что он себя любит, и любит самозабвенно! По крайней мере, анализируя происхождение указанного вопроса, становится совершенно очевидно, что он себе сострадает и делает это самым любящим образом.

Например, человеку кажется, что он заботится о других, все для них делает, а о себе не думает. Разумеется, он сострадает своей жертвенной роли, т. е. на самом деле любит и жалеет себя. Или вот другой пример, человек боится что-то в своей жизни менять: выгнать мужа – изменника и алкоголика, бросить опостылевшую работу и искать другую, сказать своим родителям: «Извините, мне уже сорок лет, и я сам знаю, что мне надо, а чего мне не надо». Боится принять решение и взять на себя ответственность, потому что жалеет себя, а если жалеет, разве же не любит? Нет, право, об отсутствии любви к себе тут думать, мягко говоря, трудно. Она есть, но такая ли, какая действительно нужна?

Вот об этом, собственно, и книжка. О том, как любить себя, но делать это правильно, так чтобы «возлюбленный» – т. е. мы сами – был бы не только любим, но и счастлив этим. Все в нашей жизни начинается с нас самих. Какой мы делаем свою жизнь, такая она у нас и есть. И тут даже не на кого пенять! Можно, конечно, но толку-то? Пока мы сами своей жизнью не займемся, она складываться не будет. Заклинание Емели: «По шучьему веленью, по моему хотенью!» – здесь не работает.

Конечно, лень собой заниматься, это я понимаю. Трудно встать одним прекрасным утром, сказать себе: «А с сегодняшнего дня ты, дорогуша, собираешься с силами и строишь свою жизнь, потому что любовь – это то, чего ты достоин, то, без чего тебе никак не обойтись». Но если этого не сделать, на что можно рассчитывать?

Страдающий человек хочет и ждет, чтобы о нем кто-то позаботился. Согласитесь, это вполне естественно. И ведь все мы этого ждем – чего лукавить? Но вот такая ситуация получается: все ходят и мечтают, что о них другие будут думать. Подчеркиваю – все, а в результате – никто, никто ничего не делает, и все страдают. Хорошо устроились, нечего сказать!

Так любим мы себя на самом деле или нет? **Истина такова: каждый человек всегда думает о себе, он хочет для себя хорошего, а плохого ему для себя не надо.** У кого-то есть другое мнение на этот счет?.. Сожалею, если так, поскольку, по меткому замечанию Сократа, спорить можно с кем угодно и о чем угодно, но только не с истиной.

И эта истина не в эгоизме, как можно было бы подумать, а в правде жизни. Нам остается ее только признать. Отрицать реальность с тем лишь, чтобы сохранить «добропорядочное лицо», чтобы не показаться «эгоистом», чтобы не устыдиться самих себя – значит обманываться. И я надеюсь, что среди моих читателей не многие готовы пожертвовать качеством своей жизни ради соответствия некоему абстрактному идеалу «пристойности».

Да, о себе нужно думать, заботиться о себе нужно, помогать себе – нужно! Все это нужно, но главное – знать *как*. Нужно, потому что каждый хочет, чтобы рядом с ним был сильный, ухоженный, уверенный и надежный человек. Следовательно, и нас хотят видеть такими, а потому мы должны хорошенько подумать о себе, подумать, как такими – желанными – стать. Иными словами, мы должны думать о себе, если мы действительно думаем о других, т. е. о наших родных и близких, о тех, кто нам дорог.

Вот почему эта книжка не об эгоизме (хотя именно о нем я и буду рассказывать), а об альтруизме. **Ведь альтруизм человека не в том, чтобы зарезать себя на жертвенном алтаре несчастья других людей, а в том, чтобы уметь быть счастливым и дарить счастье окружающим.** Так что, как ни крути, нужно быть эгоистом, только не в нравственном, а, если угодно, в психотерапевтическом смысле этого слова.

И вот еще один аспект проблемы, который я хотел бы затронуть в предисловии. Когда я написал книгу «Самые дорогие иллюзии», мне показалось, что я сделал очень важное дело. Там представлены четыре роковые психологические ошибки, которые мы все с вами делаем, расплачиваясь за них качеством своей жизни. И тогда мне казалось, что этого знания вполне достаточно для человека, желающего обрести подлинную защищенность, уверенность в своих силах и простое человеческое счастье.

«Иллюзии», судя по отзывам, удались. Но в какой-то момент, общаясь со своими читателями, я понял, что этой книге недостает, быть может, главного – там не написано, *ради чего* нужно себя защищать, *зачем* нам уверенность в своих силах, *почему* мы должны ковать свое счастье. Впрочем, это кажется достаточно странным – объяснять человеку, зачем ему все это необходимо знать и делать. Это же ясно как белый день!

Но одной только ясности, как оказывается, здесь недостаточно. Необходим еще и внутренний мотив, то, что будет толкать нас изнутри, – и для того, чтобы узнавать, и для того, чтобы делать. **Нужна нам, иными словами, «идеология счастья» для нашей собственной жизни, чтобы мы понимали, ради чего стараемся, чтобы чувствовали – есть перспектива, есть смысл, есть цель.** А пока у нас с вами всего этого нет, даже потребность быть счастливыми – и та, как это ни странно, отсутствует!

Те из нас, кто стал зрелой личностью до 1985 года, т. е. родом из СССР, знают как «Отче наш» (и вместо «Отче наш»), что сначала «общественное» и лишь потом – «личное», а лучше и вовсе без «личного». И ведь все у нас было замечательно. Ну вспомните! Было понятно главное: что хорошо, а что плохо, куда идем, зачем идем и каковы «запланированные жертвы». То, что все это оказалось ерундой на постном масле, – это тема другого разговора. Но была определенность! Цели были, ориентиры были, смысл – был!

А что теперь? Как теперь обстоят дела с определенностью? Кто из нас может, положив руку на сердце, сказать – вот это, мол, хорошо, а вот это – плохо? Не уверен, что таких «сердечников» много найдется. Последствия же этой неопределенности – растерянность: нам непонятно, что делать. У нас нет цели (раньше ее, правда, тоже не было, но она хотя бы предполагалась), а нет цели – нет и смысла, нет ни правого, ни левого, ни правильного, ни неправильного. Короче говоря, полный коллапс и стоп машина!

Участь витязя на распутье и та кажется теперь завидной: у него, по крайней мере, хоть какая-то альтернатива была, а у нас что? Стоим посреди пустыни, смотрим поверх барханов, и на всем обозримом пространстве ни черта не видать! Как поступим? Будем до скончания века дожидаться гласа небес или обратимся внутрь себя и найдем то, что так долго искали?

В каждом человеке скрыта его сущность, именно ее, преодолевая собственную раздробленность, он ищет всю свою жизнь. И пока не найдет, не будет счастлив. **Вот почему я посвятил эту книгу рассказу о нас самих, о том, как найти себя, понять себя и прожить свою жизнь в мире и гармонии с самим собой.** Только в этом случае в нас достанет мудрости и силы быть нужными другим людям, умения дарить радость тем, кто нам дорог, а глав-

ное – желания жить и радоваться жизни. И если вы разделяете эту мою заинтересованность – присоединяйтесь! Перед вами «Пособие для эгоиста» – книга о том, как быть полезным себе и другим!

Вместо введения: Предостережение

Признаться, я долго думал о том, что написать в «Введении» к этой книге. Больше того, я даже написал несколько вариантов, но удалил – и первый, и второй, и третий. В них я то извиняюсь за название книги, говорю: мол, это не то, о чем вы подумали, есть особенный эгоизм – он хороший, о нем речь. То я, напротив, пускаюсь во все тяжкие, говорю: человек – он всегда эгоист, природа его такова, и ничего вы с этим не поделаете. Короче говоря, запутался совершенно. Что сказать – знаю, а как – ну хоть убей, ума не приложу!

Теперь вот я думаю, что раз это «Введение», то должно быть в нем что-то предваряющее основной текст. А что его может предварить? Я собираюсь рассказывать о том, что есть на самом деле. Звучит странно, но это именно так. Ведь в книгах чаще всего говорят о том, что *должно быть*, а не о том, что есть. В художественных произведениях писатели и вовсе все придумывают, а в психологической литературе – сплошь пространные описания, умозрительные конструкции и еще советы, адресованные «массовому читателю».

Человеку хочется быть каким-то, а какой он на самом деле, ему почему-то знать не хочется. Стесняется он, что ли? А чего стесняться-то и, главное – кого?! Сие непонятно. Все же мы из одного теста сделаны, в природе эксклюзивных проектов не бывает, и глупо было бы думать как-то иначе. И тесто это такое, какое есть. Может, и не такое, какого бы нам хотелось, но другого-то нет. Чего теперь копыя ломать? А вот сама эта политика, политика замалчивания, она пагубна и вредна.

С одной стороны, нам хочется, чтобы нас поняли и приняли такими, какие мы есть. С другой стороны, мы боимся, что настоящими (в подлинном нашем обличье) нас и ко двору-то не пустят, а уж любить – так и точно не будут. Вот мы и маскируемся. Дальше начинаются мучения – сплошные и прогнозируемые. Окружающие взаимодействуют с нами, как и положено взаимодействовать с теми, за кого мы себя выдаем. А нам тем временем такое обращение кажется искусственным, мы чувствуем, что нас не понимают, не любят и не принимают такими, какие мы есть. Но ведь это же мы сами такую ситуацию и создали!

Все это чем-то похоже на следующую мизансцену. Приходит человек, стесняющийся своего высокого роста, в швейное ателье. Там его спрашивают: «Сколько в вас будет?» Он говорит: «Ну сколько?.. Пишите, что около двух метров». «Понятно, – отвечают, – приходите за костюмом через неделю». Он и приходит, только вот у него рост не «около двух», а два двадцать. Надевает он пошитый «на него» костюм, а тот мал, и тут наш великан восклицает в ужасе: «Боже мой, какой я большой! Чудовищно! Мне даже на мой рост костюм мал!» Обхитрил сам себя, нечего сказать...

Вот, собственно, об этом самообмане, т. е. о том, как мы сами себя поймали на крючок, я и буду сейчас рассказывать. Впрочем, задачи этой книги не описательные, а сугубо практические. Жизнь у нас с вами одна, срок ее короток, и, мне думается, важно прожить ее так, чтобы, как писал один советский классик, не было «мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А чтобы этого не случилось, нам надо знать о себе правду (пусть и горькую, хотя такой немного) и иметь в голове идеологию индивидуального пользования. Сейчас я поясню, о чем идет речь.

В государстве возникает порядок не на ровном месте, а когда его или терроризируют диктатурой (и тогда оно живет в страхе), или воодушевляют идеологией (что, конечно, приятнее диктатуры). С человеком точно такая же история – **у нас есть или мощный защитный панцирь, который подавляет в нас все живое, или индивидуальная идеология, т. е. наши ценности и жизненные ориентиры, которые помогают нам двигаться вперед и смело смотреть в лицо трудностям.**

С диктатурой и панцирем вроде как все понятно, и этот вариант мы рассматривать не будем, потому что он для нормальных людей не подходит. А вот с идеологией трудности, ведь

все зависит от того, дает она нам нужный эффект или нет. Впрочем, сейчас об этом рассуждать и вовсе как-то странно, потому что у нас и в стране идеология отсутствует, и внутри, в нашем психологическом пространстве, царит полный идеологический вакуум. Так что этот мой призыв – создать внутреннюю идеологию – выглядит, мягко говоря, не ко времени. Но ведь не дано нам другого – или диктатура, т. е. полная самоцензура и самоконтроль, или какая-то, желательно приятная и полезная для нас, идеология.

В каждой нормальной культуре такая внутренняя идеология пестуется в индивиду с самого его рождения. Где-то она более удачная, где-то менее, но ее всегда в человеке делают. А в нас, в россиянах, ее теперь и вовсе не делают; та же, что была в нас прежде, теперь никуда не годится, как безвозвратно вышедшие из моды мужские панталоны с подвязками. Но как-то жить надо, на что-то опираться надо, и кроме как в себе это «что-то» искать нигде. И ведь хочется-то пожить, и пожить нормально, с удовольствием, с каким-то «выхлопом», в конце концов! Один раз ведь живем, черт побери!

То, что вы будете читать дальше, – это не теория, это изложение практики. Теория, как всегда в моих книгах, если так можно выразиться, естественно-научная. То есть зиждется на тех данных, которые кропотливые ученые умы собирали в своих лабораториях, описывали в своих трудах, но так и не догадались объяснить по-человечески, как это можно применить обычному человеку в его обычной жизни.

Впрочем, об обычной жизни сейчас надо временно забыть. Мы отправляемся в путешествие достаточно странное – внутрь самих себя на поиски самих себя. Там, вдалеке, нас ждет затерянный мир. Мы будем пробираться к нему сквозь толщи пород и тешить себя надеждой, что он нас не разочарует. А когда мы найдем искомое, изучим его, тогда и сформулируем необходимую нам индивидуальную идеологию.

Часть первая. Все для себя (*или что мы знаем о своем эгоизме*)

Начнем с покаяния: сейчас нам предстоит пережить весь возможный стыд за собственный эгоизм (говорю это для тех, кто пока еще страдает этой «болезнью»), отмучиться, глядя правде в лицо. После этого нам, по логике вещей, должно полегчать. Налегке мы расквитаемся со своей собственной патологической зависимостью от мнимых авторитетов, изобличим скрытые в нас страхи. И уже на этой ноте, без страха и упрека, возьмем штурмом светлое здание альтруизма, чтобы обосноваться в нем – другим на радость, а себе – в удовольствие. По-моему, очень неплохой план!

Глава первая. Правда в лицо (*или очищающее покаяние*)

Есть ли нам в чем каяться? Если мы не чувствуем себя счастливыми – это наша вина, причем перед самими собой. Так что мы находимся перед собой в неоплатном долгу, а потому каяться нам есть в чем. И, кстати, не нам одним, поскольку вокруг не так уж много счастливых, отзывчивых и жизнерадостных людей. Но все по порядку...

У обезьяны забыли спросить!

В психологии есть фантазерство (имена таких «фантастов» мы называть не будем), есть дилетантство (сим грешат многие из нас), а есть данные реальных научных экспериментов. Причем изучение наших братьев меньших с психологической точки зрения не менее показательно, чем и изучение человека. Так что обратимся к экспериментам, которые были поставлены на ближайших наших родственниках по эволюционной линии – обезьянах. Представьте себе такую картину. Милую шимпанзе посадили в клетку, а напротив поставили два ящика. В один из ящиков на глазах у шимпанзе клали банан, а другой оставляли пустым. Далее в процессе эксперимента к ящикам подходил человек и открывал тот ящик, на который ему показывала обезьяна. Если в нем был банан, то этот человек благородно отдавал его мартышке, если же она показывала на пустой ящик, то, соответственно, оставалась без банана.

Обезьяны, участвовавшие в этом эксперименте, очень быстро сообразили, что им нужно показывать на «правильный» ящик, и натренировались показывать куда надо. Итак, заходит человек, обезьяна показывает ему на ящик с бананом, он его открывает и отдает ей банан. Далее исследователи усложнили эксперимент: перед обезьянами стал появляться не один, а два человека. Причем один «хороший», а другой – «плохой».

«Хороший» человек входил в вольер перед клеткой, шимпанзе показывала ему на «правильный» ящик, за что и получала банан. А вот с «плохим» человеком все было иначе: когда обезьяна показывала ему на ящик, где лежал банан, он доставал этот фрукт и тут же самолично его съедал на глазах у потрясенной обезьянней публики.

Разумеется, обезьяны быстро смекнули, что к чему, и подстроились. Когда появлялся «хороший», обезьяны показывали на тот ящик, где лежит банан. Когда появлялся «плохой», обезьяны делали вид, что, мол, они вообще не в курсе: «О каком банане речь? Не знаем мы никакого банана!» Иными словами, начиналась борьба за банан.

Но все это пока не так интересно, интересное дальше! В эксперименте участвовало восемь обезьян, и одна из этих восьми оказалась вопиюще человекоподобной обезьяной! Ее поведение в ситуации эксперимента значительно отличалось от поведения собратьев. Когда входил «хороший» человек, она, как и остальные шимпанзе, показывала на «правильный» ящик. Но когда появлялся «плохой» человек, она не демонстрировала пассивного нейтралитета подобно своим сородичам. Она опять-таки показывала на ящик, но на тот, где не было банана!

Теперь сделаем небольшую паузу и попытаемся осмыслить вышеизложенное. Совершенно очевидно, что все животные, принимавшие участие в эксперименте, совершали те или иные действия не из альтруистических, а из эгоистических соображений. Но самая сообразительная из обезьян достигла высшей степени эгоизма – она не только все делала для себя, но и в ущерб третьему лицу. Причем «сознательно»!

Мартышка, едва только обзаведясь какими-то самыми ничемными зачатками сознания, первым делом научилась обманывать. И это вовсе не тот же обман, на который инстинктивно и бездумно идут какие-нибудь змеи, в охотничьих целях притворяясь мертвыми, или птицы, изображающие травму крыла, чтобы отвести хищника от гнезда со своим потомством. **Ложь,**

обман, хитрость – вот для каких целей стали использоваться интеллектуальные способности, обусловленные увеличением головного мозга приматов. Конечно, здесь пока еще все очень примитивно, незамысловато, но ничего – дальше будет больше.

Эгоизм – как борьба за себя, за свое благо, свои интересы – это свойство живого. В этом эгоизме, в этом проявлении инстинкта самосохранения нет ничего предосудительного и зазорного. Если зверь не будет бороться за свое личное выживание, за свою краюшку и шкурку, весь его вид погибнет. Так что жизнь борется за свое существование, а потому это сидит в каждом, кто жив. Поскольку же мы живы, то было бы странно уверять себя в том, что у нас, мол, этой черты нет. Нравится это нам или нет, от этого не уйти, и эту данность нужно принять. Вообще в жизни все так: сначала мы принимаем то, что нельзя отринуть, а потом думаем, как это довести до ума, до такого состояния, чтобы это нас устраивало.

Дальше эволюция шла именно по этому пути – мы искали способы, варианты, с тем чтобы использовать наш психический аппарат, наши возможности, наши знания для одной-единственной цели – обеспечить себе более качественное, лучшее существование. И это естественно, ведь наш мозг, наша психика, отличающаяся от животной по сложности и объему, выполняют ту же роль, что и любое другое эволюционное приспособление во всем живом мире.

У крота должны быть лапы с большими когтями, чтобы хорошо копать свои норы, при этом он подслеповат, но это для него значения не имеет. Животные, живущие в воде, должны иметь вытянутые формы, подобие ласт или плавников – для выживания. Так же и крылья у птиц – не баловства ради, и теплая шерсть не для кокетства. А вот теперь сравните человека и любого зверя. Каковы его шансы на выживание? Мы слабосильные, голые, неловкие, когти – ни к черту, про зубы лучше и вовсе не вспоминать...

Но чем компенсированы эти столь очевидные недостатки и слабости? Необычайно развитой психической функцией психического аппарата. Именно это помогло нам стать «царями природы». Я не буду говорить, тупиковая мы ветвь эволюции или нет, но всех животных мы действительно вытеснили с первого ряда – истребляем их целыми видами, лишаем территории обитания. Мы «супер-мега-зверь» – таково наше место в эволюционной цепи. И всего этого мы добились посредством одного только психического аппарата.

Что ж, теперь самое время вернуться к описанному эксперименту. Давайте задумаемся: первое, что сделал психический аппарат после того, как усложнился до обезьяньего уровня, – он начал обманывать. И, разумеется, в своих интересах! Но если у любого эволюционного приспособления – плавника, крыла, лапы – есть некий предел, возможности безграничны, то вот у нашего мозга – потенциал действительно выдающийся. А как он используется? Право, нельзя не признать – эгоизма в нас бездна, но и еще кое-что есть...

А вы поинтересуйтесь у ребенка!

Недавно ко мне на прием пришла мама маленькой, годовалой еще девочки. Ребенком своим она не нарадуется – растет, что-то себе лепечет, ходит уже понемножку! Однако появились у мамы опасения: «Маленькая еще, а такая хитрая, жадная! Что ж из нее вырастет?!» Забавно, правда? Сердобольную мамашу можно успокоить – учитывая ее тревогу по поводу будущих личностных качеств своей дочери, можно быть уверенным, что девочка вырастет «хорошим человеком». Теперь мне, наверное, надлежит пояснить этот слегка ироничный тон.

Во-первых, ребенок этот, как, впрочем, и любой другой, не хитрый и не жадный, а сообразительный и живучий. Просто пока он еще ничего не соображает и потому не знает, что свои интересы нужно маскировать и прикрывать всяческими благовидными предложениями. Одно ему

понятно четко – за себя нужно бороться, свои интересы нужно отстаивать. И сейчас он честен – не скрывает того, чего хочет, не пытается оправдаться и что-то путано объяснять.

Во-вторых, поскольку всякий ребенок хочет быть любимым своими родителями (это входит в круг его желаний и интересов чисто биологически), он, по мере своего взросления, будет пытаться соответствовать их ожиданиям. Ведь в противном случае на благосклонность родителей ему рассчитывать не придется. Тут же мама ждет от своей девочки, чтобы она была добра, честна и бескорыстна. Изменится ли от этих маминых ожиданий ее биология? Вряд ли. Но зато девочка, желая получить то, что ей нужно (а именно – любовь своей мамы), будет имитировать все «недостающие» ей качества.

И наконец, в-третьих. Встает вопрос: что же получается, девочка, значит, начнет обманывать свою бедную маму, выдавать желаемое за действительное? Если вы помните свое раннее детство, то хорошо знаете: для того чтобы получить любовь своих родителей, мы их обманывали. Нам приходилось тщательно скрывать свою, как им казалось, «корысть». **На самом же деле мы вовсе не были корыстны, а просто отстаивали свои интересы: и чтобы было у нас то, что мы хотим, и чтобы наши родители нас любили.**

Впрочем, не все так страшно и плачевно. Ведь по мере взросления ребенка он еще будет выстраиваться как личность – у него сформируется мировоззрение, представление о себе и о мире, в котором он живет. Для всего этого, понятное дело, нужны слова, названия, зачастую даже целые теории и концепции. И, конечно, все это ребенок не сам придумывает, а впитывает из окружающей среды, заучивает и репетирует по готовым калькам. Так что постепенно он и сам начнет так думать: «жадность – это плохо», «хитрость – недостойна», «человек должен быть добрым и щедрым, думать о других, а не только о себе».

Улавливаете, как происходит эта подмена? Представьте такую ситуацию: я маленький мальчик, и если я стащу со стола персик, не спросив перед этим присутствующих: «А персика никто не хочет?», мне прочитают нотацию. Из нее я узнаю о том, что «так делать нехорошо», что «может быть, кто-то другой хотел персика», а я «о нем не подумал» и оставил его с носом.

В следующий раз я испугаюсь подобной опалы и осуждающих взоров, поэтому, вопреки своему внутреннему детскому сопротивлению, обойду всех домашних с вопросом: «Не хочешь персика?» (в наиболее изощренной форме: «Ты ведь не хочешь персика?») Сердце мое, правда, будет замирать от ужаса: «Вдруг захотят!» Но родители-то занимаются в этот момент моим воспитанием, а не персиком, так что бояться мне на самом деле нечего, но я, разумеется, об этом не знаю.

Более того, домочадцы готовы без всяких разговоров отдать мне этот злосчастный персик, для меня же, собственно, и купленный, но они хотят, чтобы я вырос «хорошим человеком». Поэтому, подвергнув меня – свое чадо – этому кошмарному испытанию, они скажут: «Нет, спасибо! Мы не хотим. Кушай сам, наш любимый! Тебе надо расти!»

И вот оно, положительное подкрепление моей лжи! Я лгу (делаю вид, что хочу поделиться своим персиком), а меня за это вознаграждают – и персик дают, и хвалят, как «хорошего человека». Что ж, все условия для создания соответствующего условного рефлекса у меня созданы! Причем я даже не знаю, что тут оказывается большим положительным подкреплением – сам персик (т. е. пищевое, как у собаки И. П. Павлова) или социальное – одобрение меня и моего поведения со стороны, как говорят в таких случаях психологи, «значимых других».

А похвалить?..

Одобрение со стороны тех, от кого мы ждем этого одобрения, особенно для нас важно. Именно это одобрение или неодобрение определяет все наше последующее поведение, а главное – наше представление о нас самих. Если нас хвалят – значит, мы «хорошие», если ругают – значит, «плохие». Так задается шкала наших «личных» внутренних ценностей, формиру-

ется наше отношение к самим себе. С другой стороны, это одобрение как таковое нам очень приятно. И впоследствии, стремясь к одобрению окружающих, мы будем всячески пытаться соответствовать их ожиданиям. Причем уже целенаправленно, формируя в себе «идеологию благопристойности». Но по большому счету мы стараемся не столько обмануть окружающих, сколько попасть в свой собственный идеал. Ведь соответствие этому идеалу – залог достижения нашей основной цели. Персик – дело, конечно, хорошее, но с любовью мамы несопоставимое, здесь им можно пожертвовать; основная же наша цель – это мамино расположение. Мы добиваемся того, чего хотим – маминой любви, расположения домочадцев, восторгов знакомых, отмечающих нашу «сознательность», «воспитанность» и «культурность». Более значимая потребность – социальная – вытесняет здесь менее значимую – деликатесно-пищевую. И от раза к разу мы все более и более уверяемся в том, что быть щедрым и добрым – это «хорошо», а жадным и хитрым – «плохо».

Перестаем ли мы при этом лгать? Если рассматривать человека как личность, т. е. его мировоззренческие установки и общественные взгляды, короче говоря, его моральный облик в его же собственных глазах, то, конечно, ни о какой лжи не может быть и речи. Но если хотя бы на какой-то момент попытаться отказаться от своих «принципов» и спросить себя: «А положила руку на сердце? А если бы никого не было вокруг? А если бы тебя ничего не сдерживало? А если никому, кроме тебя, это не было бы нужно? Сам-то ты как?..» И я боюсь, что тут тщательно и даже неосознанно скрывааемый нами обман обнаружился бы.

Да, наше воспитание приводит к парадоксальному эффекту. **Мы старались угодить другим людям, но мы делали это для себя, из корыстных соображений, ведь это нам были нужны и эта любовь, и это одобрение. И это ради них мы стали осуждать собственный эгоизм.** То есть, держитесь крепче за стул: мы осудили собственный эгоизм под давлением собственного эгоизма. Змея проглотила свой хвост...

Мы сами себя обманули: мы не только не отказались от своего эгоизма – мы всячески и всемерно ему потворствовали, но при этом умудрились убедить себя в том, что не имеем с эгоизмом ничего общего. Впрочем, за это, я думаю, эгоизм на нас не в обиде. Проблема в другом – мы начали обманывать самих себя и, разумеется, в скором времени запутались. И теперь уже непонятно даже самое простое: а чего мы хотим, ради чего мы делаем то, что делаем?

Таковы законы традиционного воспитания: ребенка шантажируют любовью, ему говорят, за что его будут любить. Самое удивительное, что подобным образом – шантажом – от ребенка требуют быть честным, добрым, щедрым, бескорыстным, заботливым. Разумеется, он начнет создавать видимость этих качеств, ведь он нуждается в любви и одобрении. Желая сделать ребенка менее эгоистичным, из него делают патологического эгоиста, в нем поощряют лживость и двуличность. Постепенно он и сам обманывается. Как и прежде, он продолжает действовать в своих интересах, но теперь делает это под прикрытием благопристойности. Из эгоистических соображений он осуждает собственный эгоизм.

Картина была бы куда менее печальной, если бы за ребенком оставили право на его интересы, но учили бы согласовывать их с интересами других людей, добиваясь создания взаимовыгодных отношений. Но воспитатели, как правило, идут по другому пути – пути шантажа, тренируя в ребенке навык обманывать и обманываться. Становится ли ребенок в процессе такого воспитания «лучше»? Внешне, безусловно, – да. Он теперь выступает благопристойно, но внутри него сидит теперь червоточина, тлеет гигантский и постоянный внутренний конфликт.

Он знает, что быть эгоистом, делать что-либо для себя – это «плохо». Ему становится стыдно и неловко, когда он делает что-то для себя, но по-другому он просто не умеет. И самое страшное, что он не умеет смотреть дальше. Если бы его научили этому, то он знал бы – когда ты отдаешь другому персик, у тебя появляется друг, защитник, искренний доброжелатель, который заинтересован в тебе. **Ты сам заинтересован в том, чтобы делиться, а самоограничение может быть по-настоящему выгодным.** Когда-нибудь, когда тебе это потребуются, и он – этот другой – поделится с тобой своим персиком. Поразительно, но этот принцип хорошо знаком и выполняется беспрекословно любым стайным животным, однако в нашем «цивилизованном обществе» о нем уже никто не помнит!

Впрочем, видимо по привычке, детям все еще рассказывают сказку о том, как Иван-Царевич, испытывая голод, не съел, а отпустил рыбу в море, потом спас зайца и пощадил селезня. Но смысл этой сказки детям уже не объясняют – нынешние родители, прошедшие школу аналогичного воспитания, не понимают сути этой метафоры. А во фразу: «Отпусти меня, Иван-Царевич, я тебе еще пригожусь!» – уже никто не верит. Почему? Потому что наше общество поражено патологическим, лживым эгоизмом, а нормального, естественного, здорового эгоизма, который и делает возможным успех любой социальной группы, уже никто не воспринимает.

И вот мы стали взрослыми...

Как же это нелепо – осуждать эгоизм, который, во-первых, неистребим в человеке, а во-вторых, правильно и разумно используемый, является цементирующим фактором здоровой социальной организации! Господи, ну неужели же мы думаем, что природа дала нам в руки этот фундаментальный «пятый элемент», а он оказался чистой воды профанацией! Нет, мы просто не научились им пользоваться, а после пары незадачливых попыток и вовсе объявили его персоной поп грата. Глупо, конечно, но что поделать...

Итак, мы уже видели нашего ближайшего предка – обезьяну, которая догадалась дурить экспериментатора в своих «корыстных» целях (конечно, забавно обвинять обезьяну в безнравственности!). Мы вспомнили свое детство, когда обман, в поисках родительской благосклонности, был для нас нормой жизни и способом выживания. Что еще нам необходимо знать, чтобы убедиться в этом очевидном и простом факте: эгоизм – принцип, с которым мы должны научиться жить (благо другого не дано)? Осуждать и клеймить его позором – дело бессмысленное и к самим себе беспощадное.

Видимо, нам осталось только одно: пройти холодным и беспристрастным скальпелем науки по морали и нравственности, по этим двум психологическим феноменам, которые, как кажется, противостоят эгоизму. Наука изучает все, что попадает ей под руку, а психологическая наука изучает все, что связано с психологией человека. Мораль и нравственность декларируются церковью и общественным мнением, но основание их лежит внутри человека, а потому феномены эти психические и потому подлежащие научному исследованию.

Перед нами все тот же обман. Лгать, обманывать, вводить в заблуждение – это, как известно, безнравственно. Иммануил Кант сформулировал в свое время и на века вперед свой главный тезис о том, что весь мир – это «звездное небо надо мной и нравственный закон внутри меня». Психологи спорить с этим не стали, но задались вопросом «анатомии» последней части тезиса кенигсбергского мыслителя.¹

¹ По И. Канту, «категорический нравственный императив» звучит следующим образом: «Поступай так, чтобы максима своей воли в любое время могла стать принципом всеобщего законодательства». Проще говоря, человеку следует поступать так, как он считает правильным поступать для всех людей.

Проведенный учеными эксперимент состоял в следующем. Они обратились к студентам, не знавшим, что им предстоит стать участниками научного исследования, с предложением: «Сейчас вам представится возможность сдать тест по предмету. Если результаты этого теста будут высокими, вы будете избавлены от необходимости сдавать экзамен по этой дисциплине в конце года». Еще, правда, студентам наврали, что все это происходит в рамках исследования нового витаминного препарата, изучается, мол, его действие на умственные способности. Студенты, разумеется, с удовольствием согласились воспользоваться этой возможностью: «Вдруг повезет, и не надо будет мучиться на сессии!»

Перед началом заполнения теста студентов поделили на три большие группы: одним дали «волшебную» таблетку, действие которой якобы изучалось в этом исследовании; другим дали муляж «волшебной» таблетки, так называемое плацебо; наконец, третьим не дали ничего. Сразу оговорюсь, что действие «изучаемой» таблетки на самом деле было ученым хорошо известно – студенты получили лекарственный препарат, приводящий к выраженному снижению тревоги и страха.

Студенты принялись заполнять свой экзаменационный тест, потратив на это около получаса. После этого им сказали: «Теперь в целях эксперимента мы на пятнадцать минут выключим свет, чтобы все находились в темноте. Это особенность препарата». Студенты погрузились во тьму, а тем временем экспериментаторы выкрали у них заполненные бланки тестов, сделали их ксерокопии и вернули оригиналы на место. Дальше начался настоящий спектакль.

Свет включили, в комнату вбежал экспериментатор и затараторил: «Граждане студенты, прошу меня простить. Я ужасно опаздываю на свой семинар! Пожалуйста, помогите мне! Сейчас я выпишу на доске шифр к заполненному вами тесту, а вы, пожалуйста, сами проверьте свои результаты и выставьте себе соответствующие оценки. Спасибо за помощь! Потом просто положите бланки на мой стол. До свидания!» И убежал...

И вот настал момент истины, момент, когда перед каждым студентом встал во весь рост кантовский «нравственный императив». Что делать?! Честно проверить свои результаты и выставить себе ту оценку, которую ты заслуживаешь? Или же, учитывая открывающиеся возможности (не сдавать сессию!), слегка подмухлевать: изменить свои ответы в соответствии с известным теперь уже шифром к тесту и выставить себе высший бал. Проблема выбора – «нравственный внутренний закон» или счастливое, беззаботное лето, не омраченное экзаменами и пересдачами?

Перед нами, впрочем, тоже вопрос: как повели себя студенты и от чего это зависело? Как вы помните, первоначально их разделили на три группы. Только одна треть студентов получила препарат с выраженным противотревожным действием, а две оставшиеся трети получили или «пустышку», или вовсе ничего не приняли на грудь. Кроме того, были ксероксы их первичных результатов и те оценки, которые они выставили себе, имея ответы перед глазами, а также возможность подправить свои ошибки. В общем, осталась одна математика.

Если бы наше поведение (и поведение студентов в эксперименте) основывалось на некоем внутреннем «нравственном законе», то результаты сравнения подтасовок во всех трех группах были бы одинаковыми. Какая разница для Ее Величества Нравственности – съел человек транквилизатор или нет? Если же наше поведение регламентируется не внутренним «нравственным законом», а нашим страхом, то разница между той группой, которая приняла транквилизатор, и той, которая его не принимала, должна обнаружиться. И, к разочарованию всех поборников нравственности, придется признать, что страх лежит здесь в основе всего.

Сопоставление истинных и подтасованных результатов в группах принимавших и не принимавших противотревожный препарат оказалось более чем значительным. Среди тех, кто не принимал лекарства (принимали «пустышку» или же вовсе ничего не принимали), количество

«лгунов» не превышало 37 %.² Остальные же оказались достаточно «нравственными», чтобы пойти на заклание: они не исправили своих ошибок и выставили себе те оценки, которых заслуживали.

Однако в группе студентов, принявших транквилизатор, ситуация выглядела прямо противоположной. 74 % испытуемых в этой группе подтасовали свои результаты! Причем надо иметь в виду, что на определенное количество людей – порядка 20 % – данный транквилизатор (с учетом индивидуальной чувствительности к препарату) не оказывает противотревожного эффекта. Так что, если бы ученые нашли средство снять тревогу у всех участников этой группы, вероятно, цифра «лгунов» перевалила бы за 90 %!

Теперь давайте попробуем себе представить, что происходило в голове наших студентов. Конечно, все они хотели успешно пройти этот тест, ведь такой результат сулил им немалые выгоды. Экзамены, как известно, вещь неприятная и вдобавок – всегда лотерея. Неожиданно им представилась возможность подтасовать результаты и получить желаемый высокий балл. Причем было понятно – никто не догадается! И если и были какие-то препятствия, то только внутренние. Ребята оказались перед почти гамлетовским вопросом: мухлевать или не мухлевать?

С другой стороны, в их головах, безусловно, кружили тревожные мысли: «А вдруг все-таки выяснится? А если узнают? Да и нехорошо как-то обманывать». Но в назначенное время – спустя 30–40 минут от момента приема транквилизатора – препарат подействовал, и тревожные мысли отступили.³ Дальше дело оставалось за малым – исправить свои ошибки и поставить высший балл. А вот в тех группах, где участникам эксперимента не досталось транквилизатора, тревожные мысли, видимо, сделали свое черное дело. Страх поборол личные интересы. Именно страх, а не мораль и не нравственность, как можно было бы в этом случае думать.

Таким вот нехитрым способом ученые доказали – в основе нашей нравственности лежит страх. Именно он является подлинным архитектором нашего поведения, впрочем, у него лишь вторая роль. Первая, вне всякого сомнения, принадлежит нашему эгоизму. Избавь нас от страха, и мы станем поступать так, как мы того хотим. И уже дальше по списку, со все снижающейся силой влияния на наши поступки, лежат иные человеческие эмоции.

Впрочем, все они так или иначе связаны с двумя главными: например, в вине и стыде – львиная доля все того же страха. Раздражение же – это результат неисполнения наших желаний, т. е. корнями своими оно уходит в эгоизм, а интерес – это активное проявление эгоизма. Даже сострадание к человеку – и то, как показывают эксперименты,⁴ мы испытываем лишь в тех случаях, когда видим его страх и беспомощность.

Перед нами отнюдь не праздный вопрос, и нам придется осуществить этот выбор: на чем мы будем строить свою внутреннюю мораль – на страхе или на эгоизме? От ответа зависит то, с чем мы будем жить в своем сердце – со страхом или с радостью. От этого зависит, будем ли мы мучиться от раздирающих нас внутренних противоречий или сможем сделать счастливыми и себя, и других.

Таково реальное положение дел. Желающие, конечно, могут придерживаться других взглядов. Это вопрос приоритетов – если твои взгляды, усвоенные нормы поведения для тебя

² Здесь учитываются только те студенты, которым было что подтасовывать. Те же, кто ответил на тест правильно с самого начала, разумеется, исключены.

³ Как наши мысли могут меняться под действием подобных факторов, я уже рассказывал в книге «Человек Неразумный» («3 главных открытия психологии. Как управлять собой и своей жизнью»).

⁴ Интересный эксперимент, проведенный учеными с целью изучения нашего сочувствия и сострадания, я уже комментировал в главе «Роль жертвы» книги «С неврозом по жизни» («3 роковых инстинкта: жизнь, власть, секс»).

важнее собственной жизни, счастья твоих близких и правды (сколь бы нелестной она ни была), то, конечно, можно оставаться в ветхом здании прежней морали. Если же, напротив, во главу угла ты ставишь то единственное, что у тебя есть, – свою жизнь, понятно, что выбирать здесь нечего. Выбор уже сделан, остается понять только одно – почему ты сделал именно этот выбор. Этим сейчас и займемся.

Глава вторая. Будь человеком! (или каков он, «первородный грех»)

Не знаю, удалось ли мне показать, что наше поведение, наши поступки и даже просто наши мысли на поверку имеют под собой далеко не самые благовидные основания. Впрочем, я бы не хотел говорить о «благовидности» или «неблаговидности» этих детерминант нашего поведения. Они, может быть, «неблаговидны» для наших идеализированных образов себя, наших лощеных представлений о себе, но такова правда. Так что уж лучше мы скажем о причинах, чем будем принимать презрительную позу осуждения и мнимой непричастности.

На том себя и порешили

Давайте начнем с простого примера. Вот на прием ко мне пришла женщина и рассказывает о своей «нелегкой женской доле». Что муж у нее – «не бей лежачего», плюс к этому – пьет, бьет, изменяет, деньги пропивает. Она плачет, переживает, все понятно. И мы входим в ее положение, сочувствуем ей. «Не повезло женщине!» – говорим.

Но вот я спрашиваю: «А зачем вы с ним живете?» В ответ она смотрит недоуменно, как-то вся сразу напрягается: «Ну а как иначе? Куда я пойду? У меня же дети! Как я буду одна их воспитывать?» Но ведь он и так все деньги пропивает, детей терроризирует, алкоголиков в дом приводит, изменяет, может заразу принести. Мы разговариваем, она соглашается: «Да, да, да...»

И я снова повторяю свой вопрос: «Так почему живете с ним? Ради чего?» «Ну как же?!» – таков ответ, в котором звучит готовность жить с этим «исчадьем ада» до гробовой доски. Для кого она это делает? Для него? Для своих детей? А быть может, для себя? Последнее предположение выглядит как чистой воды безумие, но давайте задумаемся.

В ней чувствуется страх. Быть может, она боится начать новую жизнь, чувствовать личную ответственность за себя и за своих детей. Может быть, она боится, потому что не чувствует себя готовой на такой шаг, не ощущает себя состоятельной и достаточно сильной. Возможно, она боится пойти вопреки своим убеждениям, потому что когда-то ей мама сказала: «Разводиться нехорошо. У многих так, ничего. Женилась – теперь терпи!»

Впрочем, точный ответ не так уж и важен. Неважно, чем в действительности продиктована ее пассивность – страхами, установками или просто привычками. Важно то, что она слушается их, мучается, но продолжает им подчиняться. То есть все это она делает (или не делает) для своего страха, для своих установок, привычек. Но страдает-то в результате она сама, она во всей этой истории несчастна! Именно ей, а не кому-нибудь и не чему-нибудь, выпадают на долю все последствия ее действий или бездействий.⁵ Так что, в конечном счете, она делает это для себя...

Надеюсь, что все вышесказанное не прозвучало как рекомендация к немедленному и безоговорочному разводу всех и каждого. Право, речь идет не о том, что вы конкретно делаете (или не делаете), а о том, как вы определяете свою позицию, какой вы видите свою роль в своей собственной жизни.

Когда мы совершаем тот или иной поступок, нам нужно быть честными с самими собой. **Мы должны знать ответ на вопрос: если мы поступаем так-то и так-то, что за этим стоит? Наш страх, наше смятение, ужас, гнев, бессилие, раздражение или же – наше собственное искреннее желание?**

⁵ Впрочем, мы не можем сейчас останавливаться на этом долго. Подробнее о супружеских проблемах и конфликтах вы сможете почитать в книге «Брачная контора „Рога и Копыта“» («3 главных вопроса. Семейное счастье»).

Только во втором случае мы становимся хозяевами своей жизни и потому можем ее благоустраивать.

И тут проблема: до тех пор пока нами руководят наши страхи, раздражение, мелочность, зависимость, обида, зависть и прочая нечисть из этой гнусной когорты, мы никогда не узнаем, чего мы хотим на самом деле. Если же мы не узнаем этого, нам никогда не быть счастливыми. А потому найти в себе истинный источник, основание того или иного собственного поступка – задача первостепенной важности.

Потворствуя этим своим чувствам, мы предаем себя. Нам приятнее думать, что главным виновником наших бед являются обстоятельства. И я вовсе не собираюсь спорить с тем, что обстоятельства существенны. Но если мы заставляем молчать свои истинные желания, перекладываем ответственность на обстоятельства, ждем, что все как-то решится само собой, от этого, право, никому не становится легче. А главное – нет решения, нет движения, и наша жизнь катится под гору.

Иногда нам кажется, что мы делаем что-то только потому, что это «нужно», «иначе нельзя», «нет другого выхода». Но если приглядеться, то окажется, что все эти наши действия (или бездействия) продиктованы нашими страхами – потерять, столкнуться с новым, взять на себя ответственность. Мы служим своему страху, потворствуем ему, а он тем временем становится только больше, но мы не противимся этому, а только оправдываемся.

И поскольку наш страх – это часть нас, то можно сказать: мы делаем это для себя. Уточняя: это *зло* мы делаем для себя. И такая служба себе отвратительна. Но если бы мы не стыдились своего природного эгоизма, с одной стороны, и умели бы им пользоваться, с другой, то эффект был бы прямо противоположный.

Ради себя нам следует «потерять» отягощающее нас бремя, чтобы жизнь наша не заставлялась и не превращалась в невыносимую муку. А мы должны сделать для себя свою жизнь такой, чтобы хотелось жить.

Наши дети в ответе за все

Теперь возьмем другой пример. Мама говорит: «Я все делаю для своего ребенка». И вопросов нет – материнский инстинкт, забота матери о своем чаде, все понятно. Но иногда вопрос все-таки возникает: «Так ли здесь все просто, как кажется на первый взгляд?» В качестве психотерапевта я работаю, разумеется, не только с матерями, но еще и с детьми, в особенности – взрослыми детьми, каковыми мы все, как известно, являемся. У всех нас были родители, мы все пережили то, что называется *воспитанием*.

Все мы хорошо помним, что значит «пережить свое воспитание». Наши родители и раздражались на нас, и ругали, и называли всякими нехорошими словами, и запугивали, и наказывали. Все было. И вот вопрос: интересно, а еще тогда, в детстве, у вас никогда не возникало ощущения, что родители ругают вас не потому, что они обеспокоены за ваше будущее, а по каким-то другим, *своим* соображениям?

Вспомните мамино: «И что я твоему отцу скажу?! Как я ему объясню, что у него сын (дочь) такой бездарь?!» Или папино (после родительского собрания): «Думаешь, мне это приятно – выслушивать, что ты натворил! Почему я должен за тебя краснеть перед остальными родителями?!» Ну или: «Почему нельзя вести себя, как все нормальные дети себя ведут?! Это же стыд какой! Ты же позоришь семью!» Возможны, впрочем, и другие варианты, но общий смысл этих родительских пассажей, мне думается, понятен читателю.

Да, это замечательное «Что люди скажут?!» преследовало нас, скрыто или явно, все детство. И ведь за этой или подобной родительской репликой в действительности не стоит ничего,

кроме страха. Наши родители боялись обвинений в том, что они «плохие родители», они боялись, что об этом им скажут наши воспитатели, учителя, их собственные родители, просто какие-нибудь прохожие или старушки, сидящие у подъезда. Это неудобство, эта неловкость, этот стыд за нас, нашу неуспеваемость, «некультурность», вспыльчивость сводили их с ума. Они раздражались и наказывали.

И так ли сильно в этот момент они беспокоились о нашем благе, как о собственном страхе и стыде? Разумеется, этот страх всячески камуфлировался нашими родителями (и у нас, как у родителей, он маскируется в благопристойные одеяния). Думаю, что большинство родителей с этим «бесом в себе» борется. Полагаю, наконец, что многие родители сами себя за это ненавидят, понимая, что раз за разом предают собственного ребенка. И не могут простить себе того, что их собственная слабость, их неспособность защитить и помочь своему ребенку зачастую оборачиваются агрессией, направленной против него: «Боже, какой же ты поганец! Как я тебя ненавижу!», «Какая же ты гадкая, противная девчонка!»

А что думать малышу, когда после похода в гости, где он случайно разбил что-то или как-то иначе «опозорился», покрасневшая мама, стиснув зубы и сжав кулаки, предпринимает «несимметричные оргвыводы», вымещая на нем всю пережитую ею неловкость? При этом сама себе она все объясняет правильно: «Я делаю это для него, чтобы он понял. Мне и самой не хочется, но должна же я его воспитывать. Что из него иначе вырастет?»

Но неужели же она сама себе верит, когда говорит такое? Неужели же ей самой непонятно, что это просто банальная попытка оправдаться? Спросите: за что? За служение своему страху и в качестве служения ему: с одной стороны, она боится оскандалиться, с другой – признать, что именно *наказывает*, а вовсе не *воспитывает* своего ребенка. В угоду своему страху (и в этом смысле – для себя) она спускает борзых на своего малыша. Мысли: «Ты плохая мать! Твой ребенок – ирод!» – вот что руководит ею, а вовсе не беспокойство, не радение за свое чадо.

А потом взрослый «ребенок» скажет на психотерапевтическом приеме: «Я думаю, что мои родители никогда меня не любили». Один из моих пациентов вспоминал как-то, что, когда он был еще маленьким мальчиком, к ним в дом часто приходили гости. Мама всегда выглядела сердобольной хозяйкой и заботливой матерью. Она щебетала, словно рассветная птаха: «Коленька», «миленький», «дорогой», «любимый». Но когда гости уходили, ее лицо становилось каменным, она с ненавистью и презрением смотрела на своего сына и, бывало, ударив его по лицу, говорила ужасную фразу: «Как я тебя ненавижу, ублюдок! Тебя с твоим ублюдочным отцовским лицом!»

На общем фоне эта реальная ситуация выглядит несколько утрированной, но многие дети ощущают нечто подобное. У некоторых эти подсознательные ощущения трансформируются в чувство, что они не соответствуют родительским ожиданиям; у других – в ощущение, что родители их не любят или что они им в тягость. Третьи понимают, что родители беспокоятся больше о сохранении своего лица, нежели о детском благе. Четвертые пытаются провоцировать своих родителей – выбить, вытребовать из них жалость, простое внимание или (это уже, конечно, нечто запредельное) искреннюю заботу.

Будущность детей, воспитывающихся в таких условиях, незавидна. Ребенок чувствует эту двуличность, и ему, конечно, не понять тех мук, тех внутренних терзаний, которые зачастую переживает в это время его родитель. Кто-то из таких детей пускается во все тяжкие – пьет, колется, бродяжничает. У него нет ощущения, что он кому-то дорог, и он сам себе перестает быть нужным. В других случаях человек просто замыкается, таит проблему в себе, и сам постепенно становится двуличным: эгоистом, который не способен служить себе, т. е. челове-

ком, который служит чему угодно – своему страху, своей ненависти, своей безысходности, но только не себе самому.⁶

Все это, конечно, вовсе не означает, что мы не должны воспитывать своих детей. Напротив, нам бы следовало делать это как следует. Только надо начать с признания: мы делаем это для себя. Это нам надо, чтобы наши дети были счастливые, воспитанные, образованные, любящие и заботливые. И если бы мы подумали таким образом, то смогли бы найти со своим ребенком общий язык, а главное – не стали бы совершать того, чего потом никогда не сможем себе простить – предательства.

Служа своему страху, своему стыду, своему раздражению, мы служим им, а не себе, но то, что мы делаем, мы делаем для себя. Разумеется, мы преуспели в манипуляциях и самооправданиях, мы знаем, как выкрутиться, но разве это облегчает нашу судьбу, разве наши дети будут любить нас за эти выкрутасы больше! А кому, в конце-то концов, нужно, чтобы его любили его дети? Нашему страху, стыду и гневу? Нет, это нужно нам! Но кого мы слушаем, кому доверяем, кому подчиняемся? Кто наш хозяин?!

Нам хочется быть «хорошими». Но «хороший» или «плохой» – это оценка, и только «счастливый», «радостный» – это состояние. Мы словно бы выслуживаемся перед кем-то вместо того, чтобы жить. В результате наши высшие достижения – это глупости и гадости. И мы оправдываемся, находя объяснения «почему» и «потому что» своим глупостям и гадостям. Мы отыскиваем тех, ради кого мы их якобы делаем, и вешаем на них всех собак, поскольку нам самим их уже, кажется, не унести.

Если бы мы нашли в себе силы признаться: все, что я делаю, я делаю для себя, то мы бы не стали делать ни глупостей, ни гадостей, потому что никто из нас в этом не заинтересован. Мы бы не искали объяснений, а находили бы решения. Мы бы не вменяли вину невинным, а чувствовали бы собственную ответственность за собственные поступки. И ведь в любом случае никакие оправдания, никакие объяснения не освобождают нас от этой ответственности. Все последствия наших ошибок посыплются на нашу голову.

Благородный рыцарь на распутье

Наконец, третий пример. Мужчина рассказывает мне о том, что все делает для своей семьи, что он работает сутками как проклятый, а для себя самого у него сил не остается. Знаете, я готов верить этому признанию. Однако и здесь мне не обойтись без вопроса: «Допустим, все это так. Но можно ли найти другую работу, которая давала бы такие же деньги, но не требовала такого же вложения сил?» Я просто хочу узнать – действительно ли дело в деньгах?

Сначала, разумеется, этот мужчина ответит, что для его образования, статуса и т. п. такой работы нет. И я снова спрашиваю: «Так, значит, не хочется терять свой статус? Кажется невозможным пойти на другую, менее престижную работу?» И тут начинается невнятное: «Ну где я такую найду? Почему я должен изменять на меньший свой статус? Я столько сделал, чтобы всего этого добиться!»

Разумеется, мой последний вопрос имеет, если так можно выразиться, чисто теоретический интерес. Ведь если дело в деньгах, необходимых семье, это одна история. А если здесь замешаны еще и личные амбиции, то семья оказывается лишь удобным прикрытием, способом манипуляции. **Конечно, мне удобнее думать, что я страдаю «ради них» (жен, детей, родителей), и обвинять всех других в своих несчастьях, нежели признать, что все**

⁶ Впрочем, мы снова забрались дальше, чем следует. Проблема «ребенка», т. е. нашим отношениям с нашими родителями, посвящена другая моя книга – «Триумф гадкого утенка» («3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы»).

мои самоограничения сделаны в угоду моему желанию быть «первым и лучшим», этой классической мечте невротика.⁷

К сожалению, мужчины часто служат не себе (поверьте, это было бы куда лучше!), а своим амбициям, своему желанию добиться успешности, уважения, признания. Или, например, потакают своей невротической потребности превзойти, переиграть на социальной лестнице своего отца. Другие, страдающие комплексом «недостаточной мужественности», даже в сексуальные отношения вступают не для того, чтобы получить удовольствие, а с тем только, чтобы доказать себе собственную мужскую силу и состоятельность. С одной стороны, такой мужчина действительно все это делает для себя, но для себя ли непосредственно? Или же все-таки для своих комплексов, страхов и установок?

Если бы мужчина думал о себе, а не о своем статусе и успехе, то у нас не было бы инфарктов «преуспевающих» сорокалетних мужчин и соответственно – молодых вдов и рано осиротевших детей. Если бы мужчина думал о себе, то ему бы и в голову не пришло попрекать своими заработками неработающую жену и детей-студентов. Если бы он думал о себе, то знал бы, что счастье его близких – это то, что нужно в первую очередь ему самому, а потому труд, который бы он затрачивал на создание этого счастья (и душевный, и любой другой), не был бы ему в тягость.

Когда в человеке хозяйничают его страхи и комплексы, настоящие, подлинные его цели подменяются мнимыми, он разменивается по мелочам и делает глупости.

Он не чувствует в себе сил, поскольку мнимая, фиктивная цель (а таковы все цели, установленные нашими страхами и комплексами) не дает их. Силы появляются только тогда, когда ты чувствуешь, что это тебе *действительно нужно*; а мозг начинает по-настоящему работать только тогда, когда ты осознаешь, что это нужно именно тебе.

И нет ничего постыдного в том, чтобы желать себе счастья. Почему другие его нам желают, а мы не имеем на это права? Вот что мы должны уяснить для себя самым основательным образом.

Как ни крути, нам нужно решить для себя два важных вопроса.

Первый: «Кто мой настоящий хозяин – я сам или мои комплексы, установки, предрассудки, страхи и прочая нечисть?» Второй: «Чего я хочу на самом деле, каковы мои истинные желания?» Это трудно сделать, но необходимо. Мы должны научиться быть честными с самими собой.

Предательство, которое мы совершаем, служа своим страхам и комплексам, предрассудкам и слабостям, я называю *первородным грехом* – поскольку мы предаем себя; себя, по сути еще не родившихся. Все эти силы старше нашей личности, ведь мы умеем бояться еще до того, как научаемся думать, понимать и по-настоящему глубоко чувствовать. За нашу сущность, за нас самих готов вступить только здравый рассудок, а страхам, комплексам и прочим страстям на нее наплевать. Но сначала он слаб, потому что они сильны.

В какой-то момент своей жизни каждый из нас окажется перед дилеммой – кому служить. Принять сторону своих страхов и комплексов – проще, ведь они сильнее. Что станет тогда с нашей жизнью? Ее пустят с молотка, а мы будем лишь молчаливыми соучастниками этого торга. **Сделать ставку на здравый смысл, на рассуждение, на понимание – это, конечно, риск, но риск во благо себе и своей жизни.**

Следует помнить: что бы мы ни делали, мы делаем это для себя. И если мы отдадим свою жизнь на растерзание своим страхам и комплексам, это сделаем лично мы, а не кто-то другой, и сделаем это для себя. Если же мы решимся отстаивать самих себя, служить себе, а не своим

⁷ О природе этого невротического желания я подробно рассказывал в книге «С неврозом по жизни» («3 роковых инстинкта: жизнь, власть, секс»).

страхам и слабостям, то у нас есть шанс, и, право, он единственный. Первый вариант – это не шанс, это самоубийство, если хотите, первородный грех.

Первая обязанность человека – преодолеть страх. Пока у человека трясутся поджилки, его действия останутся рабскими.

Глава третья. Расщепленная личность (*или на кого мы работаем*)

Сделаем небольшую паузу и отметим для себя два момента: хотим мы того или нет, но все, что мы делаем, мы делаем для себя. Однако же мы не однородны, а состоим из множества элементов – своих желаний, страхов, комплексов, предрассудков. Но каждому из нас кажется, что *он* – вовсе не этот перечень, а что-то другое, что-то большее и лучшее. По крайней мере, хочется в это верить... Что ж, мы отправляемся на поиски *нас*.

Из клона в клон переходя, там движется народ...

В свое время я написал книгу «Номо-не-Sapiens» (т. е. «Человек-не-Разумный»),⁸ где есть раздел, который называется «Множественная личность». Там я рассказываю о том, что нас нет, а вместо нас функционируют так называемые *роли*. Мы никогда не бываем целостными, мы всегда подстраиваемся под те отношения, в которых оказываемся.

Со своими родителями мы ведем себя так, как ребенок должен вести себя по отношению к родителям. Это роль «ребенка». Со своими детьми мы «родители» (это тоже роль), с друзьями – «друзья», с супругами – «супруги», с начальником – «подчиненные», с подчиненными – «начальники».

Короче говоря, мы постоянно множимся, клонируемся. И все эти клоны – мы, но ни один из них не является нами на 100 %.

Это всегда какие-то проценты от нас – десять, двадцать, пять. В сущности, все это естественно. Однако печально, потому что как-то глупо – жить частями. И обидно, потому что нас нет целиком.

В этой упомянутой книге я рассказал о том, как эти роли могут стать способами манипуляции другими людьми. А в другой книге – «С неврозом по жизни» – я целый раздел уделил «невротическим стилям жизни» – это когда такие роли становятся средством, если так можно выразиться, самоманипуляции (когда мы манипулируем с помощью такой роли самими собой).

О чем же сейчас пойдет речь? О том, кто стоит за всеми этими ролями. Нас никто и никогда не учил быть самими собой, причем по очень простой причине: никто не знает, *как* это сделать. **Никто не знает, как научить человека быть самим собой – он всегда особенный и тайна за семью печатями.** Да и положи руку на сердце, никто в этом обучении (кроме нас самих, разумеется) не заинтересован. Обществу мы нужны стандартными, а не индивидуальными – так проще, так мы укладываемся в «единую тарифную сетку».

Нас можно научить быть «ребенком» своих родителей, а также «родителем», «мужем», «женой». Нас можно научить быть «учеником» в отношении учителей. Нас можно научить быть «врачом», «пациентом»... Для каждой из этих ролей придуманы свои инструкции, кодексы, нормативы, тактико-технические данные и руководства по эксплуатации. Наш репертуар огромен: в нас есть роли «пассажира» трамвая, «покупателя» в магазине, роль «жильца», роль «специалиста», роль «дилетанта» и еще бог знает какие роли.

Вы встречаетесь со своими родителями в отчем доме и ощущаете себя «ребенком». Вы говорите: «Да, мама, конечно, мама», «Хорошо, папа, как ты скажешь». Потом вы приходите в свой дом, а у вас там свой балбес шестнадцати лет. И вы говорите ему: «Пойди туда!», «Сделай то!», «Сколько можно тебе повторять!». А он в ответ: «Да, мама, конечно, папа» и т. д. Меняется антураж, суть остается та же самая. Точно так же вы приходите на работу, вы начальник

⁸ Издательство, посчитав это название «некоммерческим», выпустило ее под названием «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности» в серии «Карманный психотерапевт».

или подчиненный, вы встречаетесь со своими одноклассниками или однокурсниками. Если преуспели в жизни больше, вы или расточаете благополучие, или изыскиваете возможность помочь старым приятелям. Если они (кто-то из них) преуспели больше вашего, вы или заискиваете, или делаете вид, что вам на все наплевать. Наконец, вы оказываетесь в своем садоводстве. Если вы председатель тамошнего совета, то распоряжаетесь, если нет – просите. Тут вы ходили пафосно, как надутый тюфяк, распираемый от собственной значимости, – вы «начальник»; а тут – на цыпочках: «Извините, можно вас побеспокоить?» – вы «проситель»...

Всему этому нас можно научить и всему этому нас учат. Но научить нас быть самими собой невозможно. И в тот момент, когда мы понимаем это, все становится на свои места, все оказывается просто и понятно. Мы не будем самими собой до тех пор, пока сами не научимся, пока сами себя не сделаем.

Некоторые из нас, впрочем, хорошо понимают, что каждая из таких социальных ролей – чистой воды спектакль: «Весь мир театр, люди в нем – актеры». Но достаточно ли этого понимания, чтобы быть самим собой? Судя по всему – нет, поскольку такое понимание никчемности своих социальных ролей приводит к отработке ролей другого рода.

Просмотрите, для примера, роль «обиженного» – это целая пьеса. Роль «оскорбленного» или «униженного» – это настоящая драма! Роль «сердитого» или «сообщающего о собственном негодовании» – это телевизионный спектакль. А еще есть роли «непонятого», «отвергнутого», «обманутого», «огорченного», «виноватого», «стыдящегося», «испуганного», «зависимого», даже «свободного» («А мне все нипочем!»), а иногда, вы не поверите, «счастливого» («Жизнь удалась!»).

У нас десятки, сотни, тысячи таких ролей – первого, второго и третьего плана. Мы отыгрываем их, даже не замечая. Из-за них мы лишены целостности, а следовательно, не можем быть сами собой. Из-за них наши отношения с другими людьми превращаются в спектакль, а потому мы хронически страдаем от чувства одиночества. Из-за них даже наши чувства оказываются бутафорными, от них тянет нафталином! И наконец, главное – наши поступки часто диктуются нашими ролями, а часто делаются в угоду нашим ролям. А мы-то сами где? Для себя-то, для настоящих, мы хоть что-то делаем?!

Мы раздроблены, мы потерялись за своими ролями. Мы даже не чувствуем, что играем, не понимаем, что на самом деле наши роли играют нас, а не мы их. Нас много, мы, каждый из нас – армада клонов. Но где мы настоящие?! Очевидно, что сколь бы нам ни нравилась та или иная наша собственная роль, – это только роль, а не мы сами.

А вас я попрошу... остаться!

Мы отыгрываем те роли, которые усвоили у своих родителей и прочих родственников, воспитателей и учителей, а есть еще кино, литература. Со всего этого мы снимаем кальку, мы тренируемся и репетируем. В наших интонациях слышны интонации наших родителей, а жестах – их жесты. В наших мыслях – мысли наших учителей, иногда – сверстников, иногда – умных книжек. В наших чувствах – переживания актеров, страдания поэтов. Мы всегда находим, за кем бы подсмотреть, чтобы «правильно» себя повести в той или иной ситуации.

Свою ли жизнь мы проживаем во всех этих случаях? Вот я сейчас раздражаюсь, я раздражен. Но я ли это? Или же я просто знаю, привык, усвоил, что в ситуации, когда кто-то ведет себя так-то, следует раздражаться, положено, предписано раздражаться? И если задуматься об этом в данный конкретный момент, то окажется, что *я-то, лично я*, и не так уж сильно раздражен, как это, быть может, выглядит со стороны или как это у меня получается показывать.

Но человек, на которого я раздражаюсь, не знает, что у меня внутри. Он видит то, что он видит. Ему непонятно, что мое раздражение – это просто привычная реакция, которая, если разобраться, к нему непосредственно никакого отношения не имеет. Следовательно, раздражаясь, мы поступаем в угоду своей привычке, своей роли «раздраженного», но не себе и не тому, кто, как нам кажется, вынудил нас раздражаться.

Мы должны были бы бояться своих ролей, а не того, что мы «плохо» играем (мы же боимся именно этого). Бороться со своей ролью, искать свою естественность, чтобы проживать свою, а не чужую жизнь, чтобы если и делать ошибки – то свои, а не чужие. Иначе не будет ответственности, а наши роли будут играть нами.

Все это, как мне кажется, прекрасно понимал наш замечательный ученый Иван Петрович Павлов. Он вообще был весьма темпераментным человеком и мог устроить настоящую взбучку сотруднику, сорвавшему эксперимент. Он выходил из себя даже в тех случаях, когда кто-то из служащих его лаборатории просто неправильно употреблял какой-то научный термин. Однажды, не выдержав подобных оскорблений от академика, один из его аспирантов подал заявление об увольнении. Иван Петрович отреагировал замечательным образом: «Мое оскорбившее вас поведение есть не более чем привычка, а потому не может рассматриваться как достаточный повод к увольнению из лаборатории».

И в этом поступке великого ученого – все показательно. Конечно, его раздражение не делает ему чести. Однако он понимал, что раздражение – это только роль «раздраженного», привычка раздражаться. С другой стороны, он понимал, сколь пагубно принимать подобные привычки всерьез, делать на основании таких казусов (а это казус – несмотря на его типичность!) какие-либо выводы. Павлов словно бы говорил своему аспиранту: «Батенька, вы должны думать не о том, что видите, но о том, что вам, *лично вам* нужно видеть. И странно, если вы воспринимаете мое раздражение, но не замечаете его наигранности, не видите, что академик желает вам добра, хотя он и с прибабахом!»

Иными словами, фраза, обращенная им к ученику, означала буквально следующее: «Да, я поступил дурно. Мне не следовало раздражаться. Простите же меня великодушно! Я понимаю, что мое раздражение – только привычка, и вы должны понять. Если же вы не поймете этого, а войдете в роль оскорбленного, то сделаете глупость: вы, во-первых, обидитесь на старика, который отнюдь не желал вам зла, а во-вторых, уволитесь из лаборатории и потеряете возможность с этим стариком работать! Задумайтесь, вам действительно это нужно?»

Этот случай наглядно демонстрирует нам шутку под названием «несоразмерность». **Наши реакции, как правило, несоразмерны нашему фактическому внутреннему состоянию, нашему действительному отношению к человеку.** Так проявляет себя наше служение нашим же ролям и доказывает то, что наша роль – это вовсе не мы сами. Но до тех пор пока мы находимся в своей роли, мы делаем то, что требует от нас эта роль, а вовсе не то, что нам самим нужно. Результат может быть плачевным.

Если бы Павлов не был Павловым, он бы не смог подобным образом объясниться со своим аспирантом. Каким был бы итог этой стычки? Аспирант, вероятно, уволился бы, что, как мне представляется, повлекло бы за собой серьезные последствия для его будущего (в лабораторию к И. П. Павлову, как и в Большой театр, приглашали лишь однажды). А сам И. П. Павлов остался бы без помощника. Последнее, возможно, и не так страшно. Но если от тебя в какой-то момент разбегутся все сотрудники, то, будь ты хоть семи пядей во лбу, участь твоя незавидна.

Впрочем, вернемся к феномену «несоразмерности». Кажется, что это лишь недостаток, не более того. Ну раздражается человек сильнее, чем он раздражается в действительности. Ну

изображает он, что любит больше, чем он любит на самом деле. Что в этом страшного? Вот что: наше поведение не соответствует нашему внутреннему состоянию. И это никуда не годится!

Какими же в действительности должны быть наши чувства? Решить этот вопрос, как ни странно, можно только с помощью разума и здравого рассуждения. В противном случае мы скатимся обратно к своим привычкам. И тогда две дороги: или все начинать с самого начала – определять, кто здесь кто, где я, а где моя роль; или – вовсе позабыть об этой затее и жить так, как мы привыкли жить. Но так или иначе давайте попытаемся понять: что мы делаем и зачем мы делаем?

А теперь танцуем парами!

Остается обсудить то единственное, без чего нашу внутреннюю расщепленность понять невозможно. Все свои роли мы отыгрываем в парах, а пара актера – это даже не его партнер по игре, а зритель.

Сейчас, во взрослом состоянии, наше поведение в присутствии других лиц (по крайней мере, нашего обычного окружения) несильно отличается от нашего же поведения в их отсутствие. Когда мы были детьми, наше поведение при взрослых и в отсутствие взрослых было, мягко говоря, разным. Прошли годы, мы выросли и настолько вошли в свои роли, что не выпадаем из них уже почти никогда. **Некий зритель всегда присутствует при нас, в нас, в нашей голове – постоянно и неотступно, по умолчанию.**

Театральный просмотр шекспировского «Отелло»⁹... Каждый раз главный герой в назначенный момент задает один и тот же вопрос и делает одно и то же действие: «Молилась ли ты на ночь, Дездемона?» – а потом душил несчастную. И все это продолжается уже больше четырех веков кряду. В этом есть что-то абсурдное, вы не находите? Мы сидим в зале и заранее знаем, чем дело кончится. Более того, мы совершенно уверены в том, что после убийства Дездемоны занавес опустится, а потом она выйдет из кулис – живая и невредимая, будет кланяться и принимать цветы от поклонников, и если сейчас она «заслуженная» артистка республики, то еще после пяти-шести таких «удушений» она станет «народной».

Драма превратилась в профанацию драмы. И все это чем-то напоминает мне отношения внутри обычной семейной пары и разгорающиеся в ней каждый вечер конфликты. Супруг знает, что во время этой сцены его жена не задохнется и не умрет. Более того, он даже не хочет ее убивать! Но будет ее «душить»: «Это моя роль! Я должен отыграть ее до конца! Я – мавр!» И кажется, что он делает это только потому, что его манит сцена, что в нем говорит никакая не ненависть, а не востребованное актерское мастерство: надо выдать спектакль на-гора – душа просит!

А что жена? У нее тоже пьеса. И не хочется ей ударять по столу кулаком – больно; и не хочется бить тарелку об пол – жалко! Но роль того требует! Как же без разбитой тарелки-то? Без шваркнутой в сторону тряпки? Без брошенного телевизионного пульта, выдернутого «с мясом» телефона?.. А в голове: «Как жалко-то пульт! Он ведь вдребезги разлетится...» Но нет, собираемся с духом: «Играть надо до конца! Настоящие артисты даже умирают на сцене!» А зрители уже в зале, партнеры выкрикивают свои реплики, и потому пьеса продолжается несмотря ни на что!..

Поразительное желание играть и доигрывать до конца! Вы не находите это удивительным? Дело в том, что продолжения банкета, играть до конца **требует сама наша роль**. Молодая женщина последние несколько лет тренировала в себе роль «несогласной дочери». Но в глубине души она любит свою мать, и вот, соскучившись, она идет ее поискать (все происходит

⁹ Для дальнейших пояснений я, с вашего позволения, буду пользоваться метафорами драматического театра – они сюда очень подходят.

в обычной квартире), видит, как ее мама занимается своими делами на кухне и думает: «Ой, как мило она сидит!» Заходит и вдруг с ее уст слетает: «Ну что ты тут расселась!» Само собой! А внутри тем временем характерное смещение чувств: с одной стороны, любовь к матери, желание быть с ней рядом, оберегать ее; с другой – гордо возвышается роль «несогласной дочери»! Роль любит побеждать. То, что мы потерялись за своими ролями, это, мне кажется, вполне очевидно. Но мы еще и других таким образом потеряли! Играя роль, мы сами оказываемся в обстоятельствах определенного спектакля и другого человека вытягиваем на соответствующую авансцену. Впрочем, другие люди, в свою очередь, поступают с нами точно так же.

Когда я играю роль, другие люди также вынуждены играть. Когда играют они – я должен к ним подстраиваться. В любом случае все мы перестаем быть настоящими. Мы не общаемся друг с другом, между нами нет контакта, нет искренности, мы лишь имитируем общение. Впрочем, иногда мы даже умудряемся имитировать искренность, причем так правдоподобно, что даже сами себе верим.

Школа актерского мастерства

Но взглянем правде в глаза: разве мы не можем вести себя по-другому? Да, проще, когда роли выучены и отрепетированы. Мы привыкли, мы боимся иначе: если он начальник, то я его ненавижу, если он подчиненный, я не слушаю, что он говорит (даже если он говорит мудрые вещи), если я богач – я не интересуюсь тем, как живут «на одну зарплату», а если я живу на одну зарплату, то...

И ведь мы даже не чувствуем всей этой отчаянной бессмыслицы происходящего. Мы словно бы умерли – изо дня в день одно и то же, одно и то же. А потом мой пациент говорит мне: «Я чувствую себя одиноким. Все бесполезно. Я не хочу жить». И я не спрашиваю, потому что знаю ответ – роли! В его жизни уже нет взаимодействия, нет отношений, нет контакта, но есть профанация, бутафория, видимость отношений.

Мужчина и женщина повздорили, говорили по телефону, не пришли к общему знаменателю и расстались на холодной ноте. При этом оба они знают, что их отношения продолжаются, что они друг в друге заинтересованы, что эта размолвка – ничто, способ поиграть, потянуть канат то в ту, то в другую сторону. И вот они ждут – кто позвонит первым? Они гадают – «подвинется» их партнер или будет стоять на своем? Они будут спрашивать у психотерапевта: «Мне надо позвонить первым (первой) или подождать, пока она (он) позвонит?» И ведь хотят позвонить, хотят предложить друг другу «мир, дружбу, жвачку» – хотят, а не делают! Почему? Спектакль...

Они долдонят и долдонят свои заученные однажды реплики, отрабатывают жесты и позы и будут делать это до тех пор, пока жизнь их не выхолостится, не станет совсем безвкусной и пресной. А стоит ли им рассчитывать на близость? Случится ли это счастье в их жизни?

Что-то я сомневаюсь в этом. Но можно ли вырваться из этих пут? Можно, если прекратить эту игру. Но как?!

Начать нужно с трех вещей. Во-первых, нужно понять, что наше поведение никуда не годится – конфликтов не становится меньше, понимания – больше, сами же мы чувствуем себя одинокими. Во-вторых, нам нужно увидеть, что при каждом повторе ваша роль лишь разрастается, становится больше и постепенно оказывается сильнее нас. Наконец, в-третьих, мы должны испугаться, осознав,

что в результате нашей игры мы теряем человека, наш с ним эмоциональный контакт и близость.

Только при исполнении всех этих условий в нас и может родиться сила, необходимая для достижения успеха. И наш успех в этом случае – это мы сами, наша жизнь и наше счастье, немыслимое без счастья тех, кто нам дорог.

Признаться, я бы лично не на шутку испугался, если бы в какой-то момент заметил, что моя роль – сына, супруга, друга, специалиста – не позволяет мне видеть человека, его индивидуальность, сущность; заслоняет его от меня, а меня от него. Я бы подумал: «Роль, конечно, изящная. Можно, наверное, даже “Золотую маску” за нее получить, но это не мой случай!» И стал бы вести себя по-другому.

Испытывая раздражение, например, я бы спросил себя: «А настолько ли ты действительно раздражен, насколько играешь?» Потом узнал бы у своего здравого смысла: «А чего, собственно, ты хочешь добиться своим раздражением?» Потом ответил бы и понял, что таким образом я никогда не добьюсь того, чего ищу – понимания, поддержки и главное – возможности понимать и поддерживать. Уже следующий мой шаг в этом случае будет правильным; правда, он будет только первым – неумелым, неловким, но *моим*.

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.