



Майя Кучерская  
Татьяна Ойзерская

# “Сглотнула рыба их...”

Беседы  
о счастье

ЦЕ  
Центральный еврейский центр

Майя Александровна Кучерская  
Татьяна Борисовна Ойзерская  
**«Сглотнула рыба их...» Беседы о счастье**

*PDF предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17166670](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17166670)*

*Майя Кучерская, Татьяна Ойзерская. «Сглотнула рыба их...»: Беседы о счастье: Издательство*

*АСТ; М; 2016*

*ISBN 978-5-17-096081-1*

**Аннотация**

В книге «Сглотнула рыба их...» известный прозаик Майя Кучерская знакомит читателя с новыми своими рассказами и задает практикующему психологу Татьяне Ойзерской самые актуальные семейные вопросы: Как не состариться в ожидании суженого? Как найти *своего* человека? Как быть *любимой* и не потерять себя? Интереснейший симбиоз прозы и диалога с психологом-практиком.

## Содержание

Пролог	5
Часть I	9
Глава первая	9
Сказочка	14
Нежно-розовый «Сапсан»	20
Глава вторая	22
О пользе котководства,	32
Глава третья	34
Жозефина	41
Глава четвертая	43
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Майя Кучерская, Татьяна Ойзерская «Сглотнула рыба их...»: Беседы о счастье**

© Кучерская М. А., 2016

© Ойзерская Т. Б., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*

## Пролог Счастливые

### Сценка

*Действующие лица:*

Татьяна Борисовна (Т. Б.), психолог, в очках с тонкой оправой, узком черном пальто, длинном красном шарфе, слегка напоминает завуча.

Майя Кучерская (М. К.), писательница, в куртке, шарфе в цветную полоску, похожа на пытливую старшеклассницу.

*Действие происходит в городском парке.  
Золотая осень.*

*Широкая аллея ведет к пруду, вдоль аллеи растут кусты и деревья – в осенних нарядах. Слева, чуть поодаль от аллеи, высится большой крепкий дуб, покрытый сияющей медью листья. В ветвях дуба сидят Татьяна Борисовна и Майя.*

*Обе приземлились сюда случайно и видят друг друга впервые.*

*Солнечно, легкий ветерок, порхают листья. По земле прыгают воробьи, по аллее идет парочка влюбленных. Останавливается. Он и она смотрят друг на друга, улыбаются, дурачатся, корчат рожицы, смеются, снова шагают дальше.*

М. К. *(задумчиво)*. Люблю счастливых. Так весело на них смотреть. Улыбаются, смеются, вроде бы без причины. Но причина есть – они счастливы!

Т. Б. И от этого так похожи на детей.

М. К. Потому что испытывают полноту бытия. Как и дети. Когда человек счастлив, он действительно снова юн – всё в нем оживает, всё поет. Мир вокруг точно умытый. И люди, даже чужие, вдруг родные. Всех он любит. Хотя существует мнение, что счастье, земное счастье во всяком случае...

Т. Б. Недостойная человека цель?

М. К. *(удивленно)*. Именно. Мол, не для счастья единого рожден человек, а для достижения иных, высших целей, как раз для полета, для звуков сладких и молитв... Но вы-то откуда это знаете?

Т. Б. Я? Ну, я же психолог.

М. К. Психолог? Это как?

Т. Б. Так. Всё время разговариваю с людьми. И всё время о счастье. Разбираемся, что мешает быть счастливыми.

М. К. Да разве в этом возможно разобраться? Тем более в России! По-моему, это вот уже лет сто пятьдесят как наше национальное женское заболевание – несчастье. Какую женщину ни возьми – несчастная. *(Декламирует.)*

Ключи от счастья женского,  
От нашей вольной волюшки  
Заброшены, потеряны  
У Бога самого!  
Отцы-пустынножители... *(Сбивается.)*

Забыла. Дальше там про рыбу.

Т. Б. Как же – Некрасов. Помню этот отрывок еще со школьных времен. Сейчас. *(Припоминает и декламирует неторопливо.)*

Отцы-пустынножители,  
И жены непорочные,  
И книжники-начетчики  
Их ищут – не найдут!  
Пропали! думать надобно,  
Сглотнула рыба их...

М. К. Вот-вот. Сглотнула! По-моему, с некрасовских пор мало что переменялось.

Т. Б. Не думаю. Счастливых сейчас гораздо больше.

М. К. Да? *(Саркастично.)* Может, как раз благодаря психологии? Психологи – это же тесты, типы, да? Ответьте на десять вопросов и... Но знаете, что я вам скажу?

Т. Б. Пока нет.

М. К. Да то, что люди – совершенно разные, нет двух одинаковых на земле, и не было за всю историю существования человечества. Так скажите мне, как можно людей классифицировать, загонять в таблицы, пытаться посчитать? Человек – тайна.

Т. Б. Тайна, и люди – разные, но подчиняются общим законам. Поэтому, заболев, идут к врачу, хотя у каждого свои неповторимые легкие или, там, форма черепа.

*Тут громко каркает большая черная ворона, садится рядом на ветку, склоняет голову, подбирается все ближе и ближе.*

*Т. Б. достает из кармана синий мешочек, развязывает, вынимает сушку и протягивает вороне. Ворона жадно хватается сушку и улетает.*

*М. К. громко каркает ей вслед и машет руками.*

Т. Б. *(проницательно).* А вы, я вижу, человек творческий.

М. К. Опять угадали! Писатель я, пишу книжки. Сушки – только воронам?

Т. Б. Как раз хотела вам предложить.

М. К. (*с аппетитом поедая сушку*). Хорошо, значит, психолог, как врач. ОК, допустим. Только врач лечит тело, а психолог – душу, так? Как ни оберни, получается, психолог – это практически эксперт по счастью?

Т. Б. Скорее, проводник. Знает тропы и помогает ими пройти, чтобы обрести гармонию – с собой, близкими, да всем миром, если угодно.

*Пауза.*

М. К. (*внезапно подскакивает, встает на ноги, умело пружинит на ветке, делает несколько восторженных жестов*). Придумала!

Т. Б. (*с легкой иронией*). Что же?

М. К. Давайте напишем про это книжку! Как двигаться к счастью, в каких морях, на каких широтах ловить эту чудо-рыбу? И как заставить ее выплюнуть заветный ключик! Давайте?

Т. Б. (*скучно*). Нет. Книжку писать я не буду.

М. К. Но почему?! Это будет просветительская книга. Практически научпоп. Но не про черные дыры или там египетских фараонов, а про счастье.

Т. Б. Да кто ее будет читать?! Но дело даже не в этом.

М. К. Ее прочтут миллионы! Хорошо, не миллионы – тысячи несчастных, прочтут и поймут, что им делать, чтобы стать счастливыми. Не знаю, может, это и недостойная человека цель, но, по-моему, в самый раз для отдельно взятой человеческой жизни. (*Садясь*.) Зачем нам вообще счастье? Знаете? Я много про это думала.

Т. Б. Придумали?

М. К. Да. Счастье противостоит тоске, энтропии, смерти. Счастье превращает мир в целое. Счастливый щедр, ему со всеми хочется поделиться тем, что внутри. И счастливый гораздо добрее, чем тот, кто бродит одинокий-потерянный под проливным дождем.

Напишем книжку – и сделаем человечество счастливей. (*Задумывается.*)

Т. Б. Нет, все человечество ее точно не прочтет.

М. К. Почему?

Т. Б. Мужчины таких книг не читают. Так что от человечества остается только половина.

М. К. Зато лучшая... *(Улыбается.)*

Т. Б. И все же писатель у нас вы, я мастер разговорного жанра.

М. К. Вот и поговорим. Мы будем не писать, а разговаривать. Я буду задавать вам вопросы, умные и не очень, вы будете рассказывать поучительные истории. Иногда, кстати, я согласна просто кивать.

Т. Б. Не знаю, получится ли. Но попробовать можно... Я согласна! Еще сушку?

*Поднимается ветер, листья летят по воздуху и земле.*

М. К. *(радостно)*. Какие сушки? Вы согласны! *(Запрокидывает голову, мечтательно.)* Значит, будем сочинять книжку. Предлагаю рухнуть. И обсудить ее план на земле. Самое загадочное, по-моему, как обыкновенный человек, тем более живущий в России, может довериться психологу. Очень уж это непривычно, нет такой традиции.

Т. Б. Не было. Вы правы. Но всё меняется...

*Начинает тихо-тихо звучать «Осень» Вивальди.*

М. К. и Т. Б. *спархивают с дуба, мягко приземляются на лиственный ковер, идут по аллее, оживленно разговаривая. Навстречу им новые и новые пары, семейные, с детьми, пожилые и совсем юные.*

*Вивальди звучит крещендо.*

## Часть I До семьи

### Глава первая Страх остаться одной

#### 1. Магия слова

М. К. Всё меняется, и всё стремительнее, но некоторые аксиомы человеческого бытия удивительно живучи, хранятся из века в век, я бы даже сказала, из тысячелетия в тысячелетие.

Т. Б. На то они и аксиомы! И какую вы сейчас вспомнили?

М. К. «Нехорошо человеку быть одному». И чтоб не скучал, Господь подарил ему зверей, птичек, бабочек там, лягушек, но всё это было не совсем то, так что в конце концов Он сотворил ему помощницу. Жену. С тех пор каждый знает: без жены скучно. Тем более без мужа. Какой самый главный, ледянящий кровь не страх – ужас всякой порядочной девушки?

Т. Б. Какой?

М. К. Вдруг я так никогда и не выйду замуж?! Тыдыды. Девочек пугают этим с самого детства – мама, бабушка, обычно по очереди. «Вот неряха, не будешь убираться в комнате – кому ты такая будешь нужна?» «Опять не причесалась! Вечно всё торчит! Не станешь следить за собой – замуж никто не возьмет...» С юных лет девочке грозят этой жуткой карой – остаться в девках. Это подается как несомненный жизненный крах. Естественно, что девушки, воспитанные в подобном духе, еще недавно – почти все в нашей стране – мечтают выйти замуж побыстрее.

Т. Б. Выскочить.

М. К. Именно. Заодно сбежать от бабушек и мам подальше, чтобы уже не терзали, чтобы убедились: всё в порядке. Поэтому так часто девушки соглашаются выйти замуж не по любви, а из одного лишь страха. «Мне исполнилось 25, 28, 30 лет, я вовсе не была от него без ума, но он сделал предложение, и я согласилась». Что наступает дальше, известно. К кому-то всё же приходит любовь, уже после свадьбы, но гораздо чаще – такая семья обречена. Если не на разрушение, то на серое, беспросветное терпение друг друга – «ради детей». Вот и моя бабушка все время повторяла: «Выходи замуж, пока учишься. Потом все разбегутся». И оказалась права, с одной стороны: после университета кто-то уехал в другой город, кто-то в другую страну, кому-то просто стало не до встреч, и вскоре наша веселая компания распалась. Что, впрочем, не помешало мне выйти замуж за бывшего однокурсника. Несколько лет спустя.

Т. Б. Страх не выйти замуж – как и любой страх – разрушителен, если находиться под его гнетом долго. Страх сжимает человека, корежит его изнутри. Мешает расправить крылья, отдаться потоку жизни – полететь.

Предчувствие любви, предощущение счастья томит душу, и хочется, как Наташе Ростовской, взмыть в небеса. Но грубый окрик – «Неряха!» – ударяет замечтавшуюся девочку, пригибает к земле.

Другая напасть – звучащие как проклятье слова: «Никто тебя замуж не возьмет!» Это и есть проклятье – по сути. По формуле:

*высказывание + энергия злости = проклятье*

М. К. Хотя мать и не думает проклинать, наоборот, она хочет предупредить любимую дочь об опасности!

Т. Б. Конечно! Но почему тогда дочери так больно? Почему эти слова буквально хлещут ее? Мать выкрикивает их в гневе, и энергия злости впечатывает в девичью душу материнское «пророчество». Ведь кто пророчит? Самый близкий, самый родной человек! Разве мама не хочет ей добра? Разве можно ей не верить? И страшная кара с пожизненным сроком наказания – остаться в девках – воспринимается как *справедливая*, да и «уголовный кодекс», по которому девочки судят, ей неизвестен.

Не кажется ли вам странным, что матери, пережившие сами этот мучительный период девичества – а в том, что и для них он был таким же, можно не сомневаться, – вместо того, чтобы поддерживать, ставят на дочках эмоциональное клеймо: «Ты никому не нужна»?

Чаще всего мать – даже вполне культурная и образованная – просто воспроизводит в гневе речи своей матери, которые слышала от нее в детстве. Довольно часто родители используют угрозу «Замуж никто не возьмет!» в своих целях, чтобы добиться от дочери желаемого поведения. Но иногда мать озвучивает свой страх – а вдруг доченька не выйдет замуж? Надо же как-то вмешаться в это! Припугнуть ее, например, чтобы не расслаблялась. Но страх – заразителен. И дочь начинает бояться тоже.

Но бывает, что родители ощущают совершенно иррациональную, бессознательную тревогу по поводу замужества дочери, уходящую корнями в прошлое. Во все времена выдать дочерей замуж означало снять с себя обузу – необходимость дочек кормить.

М. К. К тому же многие родители просто не хотят дочку отпускать, даже не отдавая себе в этом отчета. Выйдет она замуж, и они останутся одинокими стариками, а не родителями взрослой дочери, которой всё еще нужны.

Т. Б. Семья – это система, в которой действуют две силы: центростремительная, обеспечивающая сохранение семьи как целого, и центробежная, под действием которой происходит «отпочкование», отделение от родительской семьи повзрослевших детей. В детстве ребенок находится в большей степени под действием центростремительных сил, а в юности должен быть перевес сил центробежных, чтобы отрыв от семьи стал возможным.

В наше время процесс отделения детей от родителей может быть внутренне очень противоречивым. Дети хотят и не хотят покидать родительский дом, а родители и хотят, и не хотят отделения своих детей. Балансируя на этом «хочу и не хочу» одновременно, матери могут создавать очень серьезные проблемы для своих детей, если не осознают своей мотивации. Например, они могут думать, что хотят, чтобы у детей была самостоятельная жизнь, но бессознательно боятся этого – дом опустеет, с мужем говорить будет не о чем.

М. К. Значит, они будут мешать детям уйти из дома?

Т. Б. В замаскированной форме. В противоречивых высказываниях, например. Мать может говорить дочери: «Ты никуда не ходишь, нигде не бываешь. Так и замуж не выйдешь». Но при этом требует, чтобы дочь после института сразу же шла домой. А если дочь задерживается, звонит ей беспрестанно: «Ты где?», «Когда придешь?». Или ругает ее за опоздание: «Ты же знаешь, я спать не могу, когда тебя дома нет! А у меня же давление!» Некоторые матери пытаются не выпустить дочерей из симбиотических отношений совсем, другие дают своим дочерям установку «сходить замуж», чтобы вернуться в лоно семьи с «прибылью» – внуком или внуками.

М. К. Получается, страх не выйти замуж не органичен, не естественен, как, например, страх перед темнотой, не продиктован самой природой – не выйду замуж, не смогу участвовать в продолжении рода, нет, его *внушают*?

Т. Б. В общем, да. Часто страшная мысль или чувство приходят к нам извне, мы впускаем их внутрь себя, как троянского коня, не заметив опасности. Не сознавая их чужеродности, мы позволяем им хозяйничать внутри нас и нас разрушать. И вот что удивительно: каким-то образом фраза «ты никому не нужна», которой девочку заклеили, переписывается ею. Претерпевает малозаметное, но чрезвычайной важности изменение – *Ты* в ней заменяется на *Я*. Теперь она произносится уже от первого лица. И эта фраза, и связанное с ней самоощущение становятся «кирпичиками» внутреннего мира девочки. «Я никому не нужна!» буквально написано у нее на лбу. А окружающим ничего не остается, как, «прочитав» это послание, согласиться: «Ну, не нужна так не нужна!» – потому что разубедить девушку невозможно.

М. К. Не могу поверить, чтобы такую девушку нельзя было расколдовать! Сколько фильмов про это. Про преобразившихся Золушек или дурнушек.

Т. Б. Вы правы, конечно. Причем избавление от клейма во многих случаях происходит как бы само собой. Блестящая иллюстрация этого есть в воспоминаниях Натальи Петровны Бехтеревой. Она рассказывала:

«Огромную роль во всех моих „комплексах“ сыграла мама. Мой ум она превозносила до небес, но что касается внешности и разных женских достоинств – о, тут шел другой разговор. Помню, как я танцую под папин аккомпанемент, а мама, склонив набок голову, говорит: „Все хорошо, но ножки – полноваты... полноваты ножки. Неплохи, но – полноваты“. И так придирчиво разбирала меня по частям, что сформировала стойкий комплекс уродины. Дело доходило до абсурда – вы не поверите – в двадцать лет я могла часами рассматривать себя в зеркале и думать: „Право же, если бы я твердо не знала, что ужасно некрасива, то сочла бы себя хорошенькой!“ Когда подружки хвалили мою внешность, я думала, как они ко мне хорошо относятся... А потом – уже зрелой женщиной, по страстной, сильной любви – я вышла замуж и все думала: „Ах, он говорит мне комплименты по доброте душевной, насколько же он меня любит, если я, такая страшненькая, кажусь ему красавицей“. В тридцать четыре года я поехала в Англию, в Бристоль, на научную конференцию. И в кафе услышала, как за моей спиной меня обсуждают две буфетчицы: „Какая красивая эта русская, какие у нее замечательные ноги и эффектная фигура“. Они меня видели первый и последний раз в жизни и не догадывались, что я понимаю каждое слово. Я сразу бросилась к ближай-

шему зеркалу, посмотрела на свое отражение и тут же безоговорочно поверила: да, да, они правы, я же красавица!»

Пример этот вполне мог бы войти в учебники – так точно Наталья Бехтерева описала классику формирования комплекса, а главное – избавления от него. Хвалебные высказывания «заинтересованных» людей практически не меняют сложившейся в детстве оценки внешности или себя. Они кажутся предвзятыми, утешающими. А точкой опоры, способной перевернуть мир, оказывается мнение совершенно чужого человека, воспринимаемое как беспристрастное, а потому объективное. Вот почему таким «расколдовывающим» эффектом часто обладает слово психолога, психотерапевта.

М. К. Хорошая история, но она всё же про внешность человека, про то, что видимо. Внутренний мир, его красоту или тайные искажения в нем человеку постороннему различить гораздо сложнее!

Т. Б. Да в том-то и дело, что если даже с внешностью всё обстоит так непросто – у девушек, например, страдающих анорексией, уже не телосложение, а теловычитание, кости, обтянутые кожей, как у узников Бухенвальда, а они «видят» себя в зеркале толстыми, – то что же говорить о мире внутреннем?!

Но внутренние искажения тоже могут быть обнаружены и исправлены. Например, с помощью техники, которую использовал ранний Фрейд, еще до психоанализа. Фрейд называл этот прием «прочисткой труб»: пациентки «погружались» в ситуацию, в которой получили эмоциональную травму. Где это было?.. Как?.. Вот мама произносит в гневе: «Посмотри на себя! Кому ты нужна – такая?!» Девочка смотрит на себя мамиными глазами – маленькая, сжавшаяся в комочек, жалкая... Обида, жалость к себе и страх – вот основная палитра, которой написана эта картина. И ощущение бессилия, беспомощности. Разве она может противостоять этой силе – маме?

Так вот, страх и есть тот крючок, на котором держится «заклятье». Чтобы разрушить его, надо сделать мысленно – там, в пространстве воспоминаний – то, что девочка не смела сказать или сделать, будучи маленькой. Выразить – виртуально – те чувства, которые живы в ней до сих пор. И освободиться от них. Чтобы погружение в ситуацию было полным, Фрейд использовал гипноз, однако в дальнейшем выяснилось, что применять гипноз вовсе не обязательно. Прием все равно работает. О том, что слово обладает силой, люди знали всегда. Скандинавские ницы, магические ритуалы, ругательства – примеры сознательного использования разрушительной силы слова. К сожалению, люди зачастую говорят слова, не отдавая себе отчета, как они могут подействовать, а потому наносят вред непреднамеренно. Очень красноречива в этом плане история Илюши.

Мама привела Илюшу на консультацию, когда ему исполнилось тринадцать. Крупный, красивый мальчик. Без мамы один куда и никогда. Илюша страдает тиками, как выражается его мама. Он держит голову так, как будто отворачивается от чего-то. А тело время от времени корежится в конвульсиях, как будто его выворачивает наизнанку.

Илюшу дразнят в школе. Считают слабоумным. И мама в том числе. Однако с интеллектом у мальчика все в порядке, а вот его эмоциональное развитие – на уровне дошкольника.

«Тики» начались, когда Илюше было пять. Он второй ребенок в семье, где мама «ударилась в православие» и, как все неопиты, очень ревностно следила за всеми внешними проявлениями благочестия. Не только своего, но и всех домашних. А тут – Пасха. Возможности пойти на ночную службу в храм не было, и мама смотрела праздничную службу по телевизору. Квартирка маленькая, тесная – Илюше деться некуда, а мама не позволяет играть,

когда идет служба. Сидеть на месте, как и всякий нормальный ребенок, он не может. Вертится, мешает маме умильно созерцать происходящее на экране. Одно замечание – «Сиди смиренно!», другое – «Да не вертись ты!». На минуту Илюшу хватает. Не больше. Наконец, мама не выдерживает. «Да что это такое?! – в ярости восклицает она. – Бес в тебя, что ли, вселился?!»

Илюша в ужасе представил себе – буквально увидел, – как что-то темное, злое, гадкое вселяется, вползает в него, и в ужасе, пытаясь не допустить это, непроизвольно сделал движение, обратное глотательному. Лицо его исказила гримаса, глаз стал дергаться.

История эта закончилась благополучно. Вернувшись с моей помощью в ту пасхальную ночь, Илюша смог увидеть и выразить – виртуально – «застрявшие» в нем чувства. С тех пор он больше у них не на крючке.

М. К. С вашей помощью, в том-то и дело! Самостоятельно эти задачки решаются с трудом. Среднестатистического советского ребенка родители тюкали всё детство, годы, и как ему вспомнить ту самую «проклятую» минуту? Тем более она была наверняка не одна!

Т. Б. Отмотать клубок воспоминаний самостоятельно действительно нелегко. Болезненное переживание практически всегда вытеснено в подсознание, и его связь с симптомами, в которых оно себя проявляет, у человека утеряна. Человек, как мифический Тезей, должен сделать три вещи: *решиться* спуститься в подземелье – в собственное подсознание, *найти* Минотавра и *победить* его. А чтобы сделать это, нужно быть уверенным, что конец этой нити кто-то держит...

М. К. Опять намек на то, что без психолога не обойтись? Думаю, читатели его заметили...

Но не все же родители такие крокодилы, не все запугивают своих дочек. Тем не менее страх «остаться в девках» знаком чуть ли не каждой.

Т. Б. Обычно такие чувства посещают девушку, когда образование уже получено, карьера складывается. А личной жизни нет. Подруги многие уже родили или собираются родить. Да и интересы уже у них другие, общение не ладится. Вечерами тоскливо, а уж про выходные и праздники и говорить нечего. Да еще мама всё время вздыхает: «Когда же ты, доченька, порадуешь меня внуками?» У родственников первый вопрос о замужестве. Соседи, и те интересуются: «Замуж не собираешься?» И девушка начинает ощущать нечто, что можно назвать групповым давлением. Как оно действует? Вот вам пример.

В лифт заходят несколько человек, из которых один – подопытный, остальные – знают условия эксперимента. В какой-то момент все мужчины одновременно снимают шляпы. Подопытный – после секундного замешательства – снимает шляпу тоже. Затем участники эксперимента поворачиваются синхронно налево – испытуемый после паузы тоже.

Почему он это делает? А вы попробуйте, находясь в храме, остаться стоять, когда все дружно становятся на колени, и вы узнаете почему.

М. К. Стадное чувство!

Т. Б. Все бегут, и я бегу! Мы испытываем внутреннее неудобство, когда резко отличаемся от окружающих, действуем с ними не в такт. И поступая «как все», испытываем облегчение – я такой же, значит, со мной всё в порядке!

М. К. Взмыть над ситуацией действительно трудно, не снять шляпу, не торопиться замуж. Но некоторым удается.

Вот вам сказочка к случаю.

## Сказочка

Жила-была царевна Несмеяна. В детстве Несмеяна была девочка как девочка, играла, прыгала, смеялась, даже звали ее по-другому, а как подросла, сделалось царевне скучно. Стала она плакать, точнее, ныть. И всё об одном: «Замуж хочу, ой, замуж! Скучно мне, выдайте меня поскорее замуж!» В это время ее и прозвали в народе «Несмеяна», а прежнее имя забыли.

Царь с царицей сбились с ног: полцарства женихам предлагали, жуткими казнями грозились, устрашающие указы провозглашали – ничто не помогало. Одни женихи и под страхом смертной казни не желали идти за такую депрессивную плаксу, от других воротила нос сама царевна. А тут еще, как назло, все подружки начали приглашать ее на свадьбы. Сначала Василиса Премудрая, вслед и Марья Моревна. Даже кроткая Крошечка-Хаврошечка, из лучших Несмеянинных горничных, подалась туда же. На свадьбы их Несмеяна, само собой, не ходила, но от таких огорчений проплакала еще три месяца.

Наконец устала она и плакать. И решила передохнуть денек-другой-третий. Утерла глаза батистовым платочком, умылась, нарядилась повыразительней и поехала к подружкам в гости, поглядеть, как они там устроились.

Приезжает к Василисе Премудрой, а у той – пир на весь мир. Только Василиса ничуть не веселая, потому что пир-то в их царстве, оказывается, каждый день, Ваня ее только и знает, что мед-пиво пить с утра и до ночи, ничем больше не интересуется, в Василисину сторону почти и не смотрит. С горя Василисушка даже в детство стала впадать, играть в свою давнюю детскую куколку и горько ей жаловаться на свою судьбу.

У Марьи Моревны муж и вовсе полным дурачком оказался, не зря так его с детства и звали; двор Иванушка превратил в зверинец, тут у него и птицы заморские, и обычные наши вороны, и кобылиц столько, что ни шагу ступить, и зайчата, и белочки. Даже львицу завел для разнообразия. О Марье Моревне и думать забыл, на Несмеянин визит вовсе не прореагировал, так и провозился со зверями, пока она у Марьи Моревны гостила и перемывала ему косточки. По-человечески Иванушка уже и не разговаривал, все больше мычал, кивал да улыбался. Одно слово – дурак. Про Крошечку-Хаврошечку и говорить нечего – муж держал ее в черном теле, обращался с ней как со служанкой, помыкал, попрекал, поколачивал, словом, проявлял себя, выражаясь помягче, как полный козел.

Воротилась Несмеяна домой и как начнет смеяться. Замужем-то одно горе-горькое! Хорошо, когда муж добрый, а если пьяница? Или убогий? Или тиран жестокий? А я-то завидовала. Просмеялась царевна так три дня и совершенно утешилась.

Села она в своем высоком тереме у резного окошечка, песни поет, колокольчики с ромашками вышивает. Птиц хлебушком кормит, нищим милостыню подает. Тут все и вспомнили ее настоящее имя – Дарья она от рождения называлась, Дашенька.

На ту пору и добрый молодец на коне мимо скачет. Смотрит: ба, да какая же наверху красавица, а как поет! Птички к ней так и слетаются. Да видать, не только что добрая, но и работающая – с пальцами сидит, нить с иголкой в пальчиках так и мелькают.

– Выходи-ка ты, девушка, за меня замуж. Буду тебе мужем добрым да ласковым. Ничем тебя не обижу, – проговорил добрый молодец.

Поглядела Несмеяна вниз – а что? вроде годится.

– Колечко-то снимешь с пальчика? Доскочишь до меня? – спрашивает.

Добрый молодец – прыг! И доскочил, стянул с пальчика колечко.

– Согласна, – говорит царевна, – выйду.

И не прогадала.

Живет она с мужем очень долго и счастливо, умрет наверняка в один день, но до этого еще далеко. Всех подружек своих Даша с мужьями помирила, научила любить суженых, какие есть, после этого и мужья размякли, одумались, стали своих жен холить и лелеять. Дни напролет тетешкает баба Даша на пару с дедом внучек и внучиков и рассказывает им сказки, одна другой забавнее и диковинней.

## 2. Как побороть страх

Пытаясь уйти от судьбы, мы вступаем на дорогу, которая и приведет нас к ней.

*Мультфильм «Кунг-фу панда»*

М. К. Наверняка должны существовать и другие пути избавления от страха остаться в девках, не только сказочные. Страхи – это же как раз по части психологии. И законы для разных страхов действуют, вероятно, общие, неважно, чего именно человек боится. Что помогает преодолеть этот ужас-ужас?

Т. Б. Здесь несколько важных моментов. Первое и, возможно, самое главное – *принять* то, чего мы боимся или чего не хотим. Много лет назад мой внук – четырехлетним ребенком – показал мне, как это сделать. Поняв, что настоять на своем он не может, нашел замечательное решение, позволяющее ему подчиниться силе и при этом сохранить лицо. «На „нет“ я *согласен!*», – произнес он фразу, ставшую для меня «формулой притяия».

Когда мы хотим избежать того, что нас страшит, внутри нас звучит: «Нет-нет, только не это!.. Этого нельзя допустить!.. Я не могу позволить, чтобы...» И пытаюсь не допустить «ужасное», мы напрягаемся. В прямом смысле. Физически.

Но понимаем, что усилий наших может оказаться недостаточно, что многое от нас не зависит. Силенок у нас маловато, чтобы заставить мир подчиняться. И понимание, что мы *бессильны*, только увеличивает наш страх.

А если я говорю: «Ну, не выйду я замуж! Не пропаду! Живут же другие! Вот Наташка ни разу замужем не была, а весела и счастлива. Двоих девчонок от разных отцов родила, оба ей помогают!», – мое согласие с нежелательным исходом избавляет меня от внутреннего напряжения, в тисках которого я нахожусь, пытаюсь не допустить «ужасное».

Из того, что девушка соглашается с *возможным* будущим безбрачием, вовсе не следует, что оно будет. Наоборот – программа, управляющая девушкой с помощью страха, теряет над ней власть. И вот что удивительно – принимая *мирно*, без страха и борьбы свое настоящее и свое будущее, человек обнаруживает, что мир начинает идти ему навстречу.

Второе. Оно напрямую связано с первым. Чтобы перестать бояться или не поддаться страху, надо расслабиться. Пока человек напряжен, избавиться от страха он не может. Расслабление – ключ. Физическое, *мышечное* напряжение удерживает нас в лапах страха. О том, как научиться снимать мышечное напряжение, можно прочесть в книге Анатолия Алексеева «Система АГИМ». Автор книги – спортивный психолог, работавший со спортсменами из

Высшей лиги, чемпионами мира в разных видах спорта, которым именно система АГИМ помогла добиться выдающихся результатов.

Третье. Надо учиться *управлять* своим эмоциональным состоянием. Система АГИМ может помочь и в этом.

Поддерживать мир в душе необходимо любому человеку в любом случае. Душевное равновесие – важнейший критерий, *признак* того, что мы в гармонии с миром. Вот мы говорим: «Я расстроена», то есть мой внутренний строй нарушен. Значит, надо этот строй восстановить. Нас этому никогда специально не учили. Но научиться может каждый. Ведь не умели же мы когда-то ходить, кататься на велосипеде, на лыжах, а это требует ежесекундного сохранения равновесия. Отвлёкся – упал. Сегодня мы удерживаем равновесие, не задумываясь об этом, на «автопилоте», а когда-то приходилось отслеживать это сознательно.

И вот что важно – пытаюсь не допустить «ужасное», человек старается от него заслониться, перекрывая тем самым поток жизни, в котором вероятность не выйти замуж существует вместе с вероятностью замуж выйти. В жизни, если мы ей открыты, масса возможностей. И мы можем выбирать, куда двигаться. Что-то принимать, что-то обходить стороной. В том числе выбирать, чем наполнить свою жизнь.

М. К. Хотите ли вы сказать, что система АГИМ, мышечное расслабление и смирение с судьбой, снимающее внутреннее напряжение, помогают освободиться от страха и стать... счастливым?!

Т. Б. Счастье строится из разных «кирпичиков», и избавление от страхов – один из них. Можно сказать, что это не кирпичик, и даже не фундамент счастья, а площадка, на которой счастье строится. Человек, который боится, счастливым быть не может.

М. К. Совет «принять свою судьбу», «смириться» – из христианской литературы, наполненной императивами и, как правило, не дающей объяснений, *как* это сделать.

Мне кажется, дорога к приятию незамужней жизни лежит через понимание, чем и как я могу наполнить свое существование, если не выйду замуж, если у меня не будет того, с кем я могу разделить свою жизнь. Помимо простых житейских соображений (муж – в хозяйстве вещь полезная), есть еще одна причина, которая толкает нас к замужеству.

С любимым человеком мы можем обрести полноту бытия. Если мы не выбирали путь сознательного одиночества – мысль о том, что *этого* никогда не будет со мной, невыносима. Ее не могут выдержать даже верующие, у которых есть хотя бы вера в то, что «на всё воля Божия». Чем утешаться людям, не имеющим и такой опоры, – совсем уж непонятно. Как принять свое одиночество, как с ним быть, почему и его тоже не следует бояться?

Т. Б. Потому что бояться не следует ничего. И одиночества тоже. Но о нем мы еще обязательно поговорим.

### **3. Как не состариться в ожидании суженого?**

М. К. Хорошо, расслабились, смирились. Сняли напряжение, что зря дергаться, дерганьем делу не поможешь. Живем год, шестой, двенадцатый. Типа мне всё равно. Но одним глазком всё же посматриваем по сторонам, в окошко выглядываем, мало ли что случится. Может, кто по дороге мимо проедет. Но он всё не проходит. И сколько так ждать своего человека? Не до седых же волос!

Т. Б. Ждать *своего* человека – суженого, как говорили раньше, можно всю жизнь. И не дожидаться. Если образ его, как прокрустово ложе, – жесткая рамка для «измерения» потенциальных претендентов на руку и сердце. Такого, как мы себе представили, может быть, и в природе-то нет.

Поэтому вопрос, сколько можно и нужно ждать, не может иметь однозначного ответа. Но что значит *ждать*?

Не соглашаться выходить замуж за того, кто тебе не мил? На мой взгляд, это правильно. «Умри, но не давай поцелуя без любви!» – писали романтические институтки подругам в альбомах. Поцелуя! А не то что всего тела! О том, какво ложиться в постель с не милым сердцу мужчиной, знают только те, кому доводилось. «Постылый!» – таким словом называют женщины нелюбимого мужа, с которым вынуждены жить. В таких отношениях женщина сама стынет, эмоционально умирает.

А если ждать – значит верить, что суженый непременно когда-нибудь свалится с неба: «я знаю, ты придешь однажды...», то ждать-то тоже надо уметь. Моя бабушка говорила: «Ждать и догонять – труднее всего».

А как же быть с историей Ассоль? Вы помните эту прекрасную сказку?

М. К. Кто ж ее не помнит, в моем детстве она входила в обязательный список внеклассного чтения.

Т. Б. Мне бы очень хотелось процитировать ее здесь, чтобы передать всю прелесть интонации, с которой Грин ее рассказывает. Но воздержусь. Суть этой истории можно изложить совсем коротко. Еще девочкой Ассоль встретила бродячего собирателя песен и сказок, который предсказал ей, что однажды на корабле под алыми парусами за ней приплывет прекрасный принц.

Предсказание бродячего сказочника – по сути, такое же *внушение*, как и проклятье «никто тебя замуж не возьмет». Но в отличие от него – это программа позитивная. Антипроклятье, то есть *благословение*. По формуле:

*благое слово + энергия любви = благословение*

Добрые слова, сказанные добрым человеком ласковым голосом и подтвержденные авторитетом отца, западают в детскую душу, укореняются в ней. Уверенность, что пророчество сбудется, защищает Ассоль, помогает спокойно переносить насмешки окружающих, считающих несбыточной ее мечту.

Проходят годы, и Ассоль превращается в очаровательную девушку. И вот однажды молодой красавец, капитан Грэй, случайно видит ее из окна таверны. Ему рассказывают, посмеиваясь, что девушка «не совсем в себе» – бредит принцем, который приплывет к ней под алыми парусами, и *не выйдет замуж ни за кого другого*. Грэй понимает – он может завоевать девушку, только сделав ее сказку былью. И две тысячи метров алого шелка по самой высшей цене идут на сооружение ее мечты.

А дальше все произошло именно так, как предсказывал незнакомец. Огромный белый корабль под алыми парусами вошел в гавань.

М. К. Капитан Грэй подверстал свои действия под пророчество, по сути, воспользовался доверчивостью наивной девушки для достижения своей цели. Ну не пройдемец?

Т. Б. Да, любой человек, который оснастил бы свой корабль алыми парусами, был просто обречен на успех – Ассоль восприняла бы его как суженого. Но не каждый готов так потрудиться ради девушки.

Мне думается, эта трогательная история не такая уж сказка. Как всякий романтик, Грин – по законам жанра – поэтизировал реальность, лишь усиливая, делая более выпуклым то, что имеет место в жизни. Яркий образ, созданный Грином, помогает увидеть, что доброе слово, вовремя сказанное – позитивное программирование, – защищает человека от деформации личности, помогает верить в себя и переносить невзгоды жизни, приподниматься над обыденностью. Что вера – мир тебя любит – делает девушку красивой. Что мужчина должен сделать невозможное для той, которую любит. Ну не совсем невозможное, но на пределе своих сил.

Я вспомнила эту историю еще и потому что ожидание Ассоль – образец правильного ожидания. Во-первых, на ней нет клейма «Никто тебя замуж не возьмет», а значит, нет и страха. Она спокойна и приветлива. Она занята делом. И не тоскует, жалея себя, в мучительном ожидании, когда же приплывет обещанный корабль. Она *верит*.

Вы помните? «Вера твоя спасла тебя!» – говорит Христос. Не говорит – «Я спас». Говорит – твоя *вера*...

М. К. Опять сплошное внушение. Внушили, ждала, дождалась. Но в этой сказке существовал опознавательный знак, явное свидетельство, что прибыл тот самый принц, – алые паруса. Вот бы и в жизни так, где-нибудь под правым ушком у принца, которому ты предназначена, таился бы маленький значок, тот же парусник или просто шрамик. Хотя нет, эта история точно не про меня – маленький я бы не разглядела. Для близоруких пусть будет видимый только им огонек, желательно во лбу! То потухнет, то... вы понимаете, что я хочу сказать? Узнать, *он* ли это, тем более когда ты сам еще неопытен и лет тебе, например, девятнадцать – не так просто.

Т. Б. Да, определить, *он* ли это, в общем-то, нелегко, но можно. Часто девушки думают, что всё должно произойти, как у Татьяны Лариной: «Ты лишь вошел, я вмиг узнала. Вся обомлела, запылала...» Именно такие ощущения – смущение, волнение, сердце, готовое выпрыгнуть из груди от одного взгляда только что встреченного нами, незнакомого еще совершенно человека, – мы принимаем за несомненное свидетельство того, что это *он*. Представление, что Представление, что любовь непременно должна «нагрнуть», а не родиться в результате развития отношений с женщиной, чрезвычайно распространено.

Конечно, чем-то мужчина должен «зацепить» девушку, чтобы она захотела продолжить знакомство. Но считать ощущения, которые мы испытываем, свалившись в любовь («упасть в любовь» – английский аналог нашего «влюбиться»), доказательством истинной любви было бы неправильно.

Разница между «полюбила» и «влюбилась» заключается в том, что в первом случае чувства, которые девушка испытывает, пришли к ней не сразу. Тот, кого она полюбила, завоевал ее сердце. Значит, было за что его полюбить. А в случае влюбленности девушку настигают чувства прежде, чем она успевает узнать человека, который в ее ощущениях становится самым главным человеком в жизни. Затмевает собой весь мир.

Влюбленная девушка обнаруживает себя поглощенной этими чувствами, неспособной им сопротивляться. Она буквально идет у них на поводу.

То, что девушку «несет», в ее восприятии означает – эти чувства *свыше*.

Но если «крылья ангелов», легкость, с которой мы вступаем в отношения, идем навстречу мужчине, вовсе не является критерием того, что это суженый, – где же этот критерий?

М. К. Остается только погадать с зеркалом, свечой – в зеркале является, говорят, иногда именно он – потом можно сверить.

Т. Б. Конечно, во все времена девушки старались узнать свою судьбу, выпытать у нее, что им суждено, найти тот самый критерий «неподдельности» суженого. И да, гадали на картах и с зеркалом, смотрели в воду, кидали башмачок. С готовностью признать суженого в первом встречном. Но есть и подлинный критерий. Он дается девушкам в сказках. Суженый – тот, кто сможет рассмешить царевну Несмеяну, разгадать все хитроумные загадки, придуманные ее папашей, достать кольцо со дна моря, победить Чуду-юду. Тот, кто в лепешку расшибется ради любви принцессы. Но и в природе так – самцу надо побороться за самку, доказать, что он самый сильный. Этот критерий есть и в Библии. Суженый – тот, кто готов семь лет работать, чтобы получить девушку в жены, как Иаков ради Рахили. И еще семь, если надо, – получив в жены Лию вместо Рахили, Иаков «отмотал» еще один срок.

М. К. Ой. Да где же такие суженые прячутся? Кто готов четырнадцать лет работать ради любимой сегодня? Но и раньше, думаю, таких было примерно один, вот он и вошел в историю, причем Священную! Слишком высокая планка. Если бы девушки следовали только этому критерию, демографическая ситуация у нас складывалась бы еще хуже. Ведь всё это – метры шелка, годы рабства ради любимой, победа над Чудом-юдом, даже с допущением, что это только образы верности и любви, – предполагают масштаб личности. Где сегодня такие богатыри? Поэтому я бы всё же сдвинула эту планочку пониже, поближе к грешной земле. Одна моя подруга говорила так: «Выходить замуж можно лишь за того, кто тебя замуж прямо позвал. Кто *вслух* сделал тебе предложение». Вот – критерий. И не так уж это наивно, между прочим! Действительно, часто замуж идут обходя стороной этот простой и важный пункт пути: собственно, предложение руки и сердца. Он должен сознательно его сделать. Она сознательно его принять. И слова соответствующие должны быть произнесены, они как расписка. Я знаю многих, у кого этого не было. Кто так и не услышал: «Выходи за меня замуж, будь моей женой». Так как-то все бочком, бочком, вот мы уже и в загсе, вот уже и семейная жизнь покатила. Но нельзя упускать ни одного звена, ни одного священнодействия, иначе пирог получится – получится всё равно, но чего-то в нем будет не хватать: соли, лимонной кислоты или что там еще в них кладут?

Т. Б. Предложение, конечно, должно быть. Как можно выйти замуж за того, кто тебе этого не предлагает? Но до предложения должно быть и испытание мужчины, его готовности к «подвигам» ради любимой. То, что легко досталось, не ценится. Конечно, история Ассоль невероятно завывает планку, но суть от этого не меняется. Девушка должна ценить себя, чтобы ее ценил избранник. Сколько среди моих пациенток женщин, которые приходят к мужчине провести с ним ночь, а потом пытаются заставить его занять вакансию суженого. Отдавшись «за пятак, а чаще просто так», они начинают «заламывать цену» того, что уже случилось между ними. Но мужчина эту цену платить не собирался. Не собирался вкладываться в отношения – взял то, что само в руки шло. Да и какие к нему могут быть претензии, если «сладку ягоду рвали вместе мы»?

М. К. Хорошее выражение, приму к сведению. Жаль, как жаль тех, кто вот так, за пятак, но часто это от одного отчаяния, потому что непонятно, когда уже начинать тревожиться о своем одиночестве или даже о своей нецелованности – после пятнадцати, после двадцати? Или можно потерпеть и до двадцати восьми, но тогда уж точно принимать самые активные действия? Когда уже можно сказать себе: он не пришел, на белой лошадке за мной не прие-

хал, парусов не сшил. Значит, лягу под любого. Или – чуть более мягкий вариант: выхожу замуж за первого, кто позовет. За соседа, Василь Петровича, он давно намекает. Двадцать лет разницы – да ерунда!

Т. Б. Вы спрашиваете, возможно, не всерьез, но я отвечу серьезно.

Тревожиться не следует ни до двадцати восьми лет, ни после. А вот активные действия надо предпринимать гораздо раньше, еще в школе. Если у девушки нет претендентов на ее внимание и любовь, нет выбора, значит, что-то с ней не так. Что именно? И что с этим делать? Ответ ищите в книге Шерри Шнайдер «Правила». А чтобы не расшибить себе лоб, стремясь эти правила соблюсти, прочтите рассказ Леонида Андреева «Правила добра».

М. К. Ну а если девушке всё же прям приспичило, вот надо замуж и всё. Поскорее. Быстренько выйти и уже снять эту проблему с повестки дня!

Т. Б. Снимет эту, поставит на повестку другую – посерьезней. Но если девушке приспичило, она начинает *стараться*. Обратит на себя внимание, понравится. Но старание как раз и вредит делу. Она может даже насиловать себя ради этой цели – заискивать, угождать, соглашаться на то, на что соглашаться не следует. Впрочем, об этом уже достаточно много всего было сказано.

М. К. Подождите, протестую! Насилие над собой вредит делу. Но стараться обратить на себя внимание так ли плохо? Не любовными методами, разумеется, а тонко, незаметно. Улыбнуться лишний раз, подставить чашку с чаем, поглядеть попристальнее... Словом, направить свое внимание на объект, как же иначе? А если объекта нет, тоже не вижу дурного в том, что девчонки молодые, да и не очень молодые, хотят хорошо выглядеть: прическа, маникюр, приветливая улыбка и аккуратная, легко считываемая надпись на лбу: «я готова, я заинтересована, и да, я стараюсь». Хуже, когда наоборот, и вид у девушки такой, что надпись прочитывается совсем другая: «оставь надежду навсегда».

Т. Б. Конечно, доброжелательная и внимательная к людям девушка, которая еще и о внешности своей заботится, привлекательна. Ухаживать за собой, заботиться о себе надо непременно! А вот *стараться* понравиться, на мой взгляд, вредно! Старание напрягает, лишает человека естественности. Вводит в состояние ученика, который хочет заработать хорошую отметку. Это принижает человека – он не может быть *на равных* с тем, кому очень старается понравиться, чье внимание надеется заслужить.

Что же касается старания привлечь внимание, я сместила бы акцент – надо быть внимательнее к *людям*. И чашку с чаем подвинуть не для того, чтобы понравиться, а просто так – по-дружески. Вместо сосредоточенного внимания к своей особе.

М. К. Договорились. Будем внимательны к людям и не будем оспаривать тот факт, что мужчины – тоже люди. Ну, и под занавес главы, рассказик от нашего стола.

### **Нежно-розовый «Сапсан»**

Больше всего на свете девочка Ника любила читать, глотала книжку за книжкой, забывая о пище и сне. Родители, как могли, пытались противостоять дочкиной одержимости, но добились лишь того, что от чтения под одеялом с фонариком Нике пришлось выписать очки.

Однажды любимая Никина подружка с дачи, Полина, совсем не такая любительница чтения, принесла ей старую пыльную книгу с оторванной обложкой. «Ты вроде такое

любишь». Книжку Полина нашла среди полешек, Полина бабушка собирались растапливать ею печку.

Книжка оказалась про Ассоль и Грзя. Много сказок и волшебных историй прочитала Ника и до того, но отчего-то именно эта пленила ее воображение. Ника читала ветхую книгу снова и снова, из нее уже стали выпадать страницы, а Ника все перечитывала, все мечтала, как однажды к ней тоже приплывет спокойный и широкоплечий человек под алыми парусами. Мужественный и благородный капитан. Ее не смущало, что жила она в центре большого и совсем не морского города под названием Москва, а на даче до ближайшего пруда нужно было ехать на велосипеде минут сорок. Целые дни Ника рисовала корабли и лодочки под ярко-красными, а когда красный ломался – розовыми парусами. В конце концов она совершенно убедила себя, что так всё и будет: приплывет, восхитится, похитит.

Ника выросла, по настоянию родителей стала экономистом, складывала, делила и подсчитывала проценты, вставляя в таблицы циферки, – о своих детских фантазиях давно позабыла.

Всё переменял случай. Ей срочно понадобилось попасть в Питер, на свадьбу к Полине, той самой, дачной, причем прямо завтра днем. Ника в ужасе поняла это накануне вечером. Ей запомнилась совсем другая дата, но Полина неожиданно прислала эсмэску: «до завтрашней встречи». Ника проглядела в почте старые письма – боги! Свадьба была не 17-го, как ей запомнилось, а 15 октября! Полина – подруга детства, полжизни не разлей вода – не поехать было нельзя!

Ранним утром Ника бросилась на вокзал.

Билетов на «Сапсан» уже не было, проводницы сурово качали головами, Ника обреченно шагала от вагона к вагону и спрашивала каждую – без толку, пока не добрела до кабины машиниста. Машинист как раз вышел выкурить перед стартом сигаретку. В синей форме, фуражке он поглядывал на утреннее октябрьское небо, размытую по небу розовую дымку, скопище крыш, пока взгляд его не уткнулся в Нику.

Ника произнесла несколько жалобных слов, всхлипнула, и машинист растаял – ему понравилась ее робкая и отчаянная интонация, выражение глаз, слезы и вообще она сама – симпатичная! несчастная! ситуация же и в самом деле складывалась не очень...

В Питер Ника ехала в кабине машиниста по имени Гриша, всю дорогу они болтали без умолку, пожилой и усталый помощник им почти не мешал.

Ну что, сказать, что в этой истории было самое удивительное?

Нет, вовсе не то, что Ника с Гришей через три месяца поженились, подумаешь, дело молодое. Удивительно, что в кабине Гриши висел календарь одной известной строительной фирмы с ее же логотипом во всю ширь – парусником под когда-то красными, но сильно выгоревшими на солнце за длинный год нежно-розовыми парусами.

## Глава вторая Неразделенная любовь

### 1. В поисках утраченного рая

М. К. Самое время, преодолев все тревоги и страхи, поговорить о чувстве. Влюбившись, человек словно пробуждается от долгого сна – и вот уже девушка, которую он встречал каждый день, но не замечал, или этот молодой человек, который несколько раз мелькал в большой компании, оказываются необыкновенными. Может, он и не красавец, но зато какой взгляд, а тембр голоса! И вот уже всё тебе в нем мило, даже оттопыренные уши, даже руки-клешни, всё кажется совершенным. Ни единого недостатка! Крыша полностью снесена и унесена ураганом прочь. Влюбленность как исток отношений, как бурное, но неизбежное их начало – правильно я ее описываю, так все и бывает? Озарение, взрыв, тяга.

Т. Б. Возможно, вас удивит утверждение, что силой, притягивающей друг к другу влюбленных, является не столько стремление к продолжению рода, сколько желание – каждым из них – симбиотического единства, пережитого когда-то в полноте с собственной матерью.

Эмоциональная связь с матерью оставляет в душе ребенка неизгладимый след. Для младенца мать олицетворяет весь мир. Она – источник жизни. Не только в том смысле, что в ее теле зародилась его жизнь, что она питала его своими соками, пока он был в утробе. Но родив его, мать и дальше обеспечивает младенцу выживание, удовлетворяя его жизненные потребности. От любви и заботы матери в буквальном смысле зависит жизнь ребенка. Никакие другие отношения *никогда* не будут такими тотально значимыми для нас, как отношения с матерью в первые дни, недели и месяцы нашей жизни.

И этот первый – бессознательный – опыт любви, хранящийся в нашей памяти на самой ее глубине, будет оказывать на нас влияние всю нашу жизнь. Абсолютное, безусловное приятие, которое давала нам мать, когда мы были еще ее частью и в первые, самые важные недели нашей жизни, – вот образец любви, к которой мы будем стремиться. Всю жизнь будем искать в отношениях ту полноту слияния с другим, которую когда-то уже испытали. Будем надеяться, что это возможно. А несбыточность этой надежды будет порождать разочарование в том, кто не смог нам такую любовь дать...

Воспоминания об этом райском периоде жизни хранятся в нашей памяти не в словах, а в ощущениях, поэтому так трудно до них добраться и тем более изменить их власть над нами.

М. К. Может, и так, но как это проверить? Наверняка про это существуют исследования, но с колоколенки полного профана замечу: если влюбленность – это тайная мечта о симбиотическом единстве с матерью, мы должны бы влюбляться в женщин, годящихся нам в матери? С подростками, кстати, это постоянно случается – и школьники, и школьницы влюбляются в своих учителей. Но с годами ситуация меняется. Есть, конечно, тип мужчин, которые предпочитают женщин старше себя, и тут можно разглядеть что-то похожее на то, о чем вы говорите. Есть и женщины, любящие молодых людей, которые их заметно младше, хотя этот механизм, пожалуй, сложнее. Но чаще в семью соединяются женщина и мужчина старше ее. В основе таких отношений, думаю, как раз инстинкт продолжения рода, а вместе с тем желание обрести друга, помощницу, вторую половину, что там еще нам подсказывает язык, которая хорошо бы любила нас, как мать, но желательнее лучше, чем мать. Материнская любовь часто слепа, не так уж много матерей мудрых, помогающих своим детям расти,

раскрыться, а не душащих их своей заботой. Но правильная жена должна помогать мужу расцвести. Как и хороший муж должен помочь жене расцвести, достичь полноты – человеческой, социальной, карьерной, всякой.

Т. Б. Влюбляться в женщин, годящихся нам в матери, означает стремление найти *замену* первичному объекту. И такое тоже бывает. Но все же в норме человек стремится не вернуть *объект*, а воспроизвести *образец любви*. И человек противоположного пола в каком-то смысле более пригоден для полного слияния, по крайней мере, в моменты физической близости. Поэтому, наверное, мужчина и женщина и могут – в перспективе – стать той самой одной плотью, о которой говорил апостол Павел.

Что касается материнской любви, то ни одна на свете мать не может дать растущему ребенку той любви, того слияния, которое было у них в первые недели жизни. И чувства по отношению к матери дети в процессе взросления испытывают разные, иногда даже ненавидят ее. Но их бессознательное хранит образец любви, который они получили в первые дни своей жизни. Это *импринтинг*.

В своих попытках обрести этот недостижимый идеал любви человек неизбежно проходит то, что называется влюбленность безответная.

## 2. Как в капле воды

М. К. Предположу: одна из самых частых причин обращения к психологу – безответное чувство.

Т. Б. И не ошибетесь! И вот одна из таких историй.

Диана – худенькая, миловидная девушка лет двадцати, – влюблена в парня, который ей давно нравился, но никогда не обращал на нее внимания. Она проявила инициативу в знакомстве, завязав переписку по интернету. Какое-то время они общались в виртуальном пространстве, затем встретились, но после нескольких встреч парень оборвал отношения и стал избегать любого контакта с ней. Диана караулила его у подъезда, но он проходил мимо, даже не взглянув на нее. Звонила по телефону, но он не брал трубку. Писала душераздирающие эсмэски – всё безуспешно. Тогда Диана вступила с ним в интернет-связь под каким-то выдуманным ником, «втемную».

История повторилась – вначале они переписывались недолго, потом стали говорить по телефону, причем голоса Дианы парень не узнал. Однажды Диана прочла ему по телефону написанный ею рассказ. Он слушал. Долго. И ей показалось, что этот рассказ стал ниточкой, протянувшейся между ними. Теперь парень уже хотел, чтобы «Гюльчатая показала личико». Но Диана боялась открыться и, сколько могла, тянула время. Парень настаивал, и, не зная, как быть, Диана пришла к психологу.

М. К. Двойная жизнь Вероники – да и только. Вообще у виртуального пространства столько возможностей, в нем спрятано столько сюжетных ходов, впрочем, использованных во многих фильмах. А может быть, эта Диана – просто писательница, не осознавшая своего призвания? Придумала персонаж, да еще и убедительный, парень вон сразу поверил, потом и рассказ сочинила, видимо, тоже цепляющий – парень сразу захотел увидеть автора. Точно писательница. Я бы пригласила ее на литературные курсы. Во всяком случае она явно с творческим началом. Но что же вы ей ответили?

Т. Б. Эту историю рассказал мне мой друг и коллега. Хотя я и сама могла бы рассказать таких десятки. Если не больше. Историй под названием «безответная любовь». Вернее, влюбленность, которая *не может* перерасти в любовь.

М. К. Любопытно, что вы рассматриваете любовь как неизбежное продолжение влюбленности. Хотя часто влюбленность ни во что не перерастает: совместный взлет – и... обрыв отношений без продолжения. Сплошь и рядом такое случается. Но в данном случае, почему у Дианы нет шансов от влюбленности перейти к любви?

Т. Б. Нет-нет, влюбленность не перерастает в любовь с неизбежностью. Она представляет собой зародыш любви, *шанс* любовью стать. А почему в случае с Дианой этого не происходит, попробуем не спеша разобраться.

Итак, она влюблена и хочет взаимности – того самого симбиотического единства, всепоглощающей любви. Но парень *не* хочет. Ему такая степень близости, такое слияние – по крайней мере с Дианой – не нужны. Девушку это не останавливает. Ее выгоняют в дверь, она – в окно. Притворилась другой, назвалась чужим именем и вступила в отношения под маской. И на вопрос психолога: «Чего же вы от него хотите?», Диана отвечает вполне хрестоматийно: «Хочу быть нужной». И сама в это верит. Но быть нужной – значит удовлетворять какую-то нужду, отвечать какой-то потребности. Парню же от *нее* ничего не нужно. Но девушка настаивает: «А я хочу, чтобы было нужно!»

Фактически, пытаюсь *заставить* парня принять то, чего он не хочет, Диана насилует его.

М. К. Как-то безжалостно. Страсти – они ж такие. Не мытьем, так катаньем, не прямым нападением, так осадой. Да может быть, если цель все же будет достигнута, она и в самом деле составит счастье этого парня? Во всяком случае, ей же удавалось его развлечь, рассказом вот на ночь... И «хочу быть нужной» – естественно, всякий влюбленный этого хочет.

Т. Б. Но здесь все наоборот, это *он* ей нужен. *Его* внимание, *его* любовь. Хорошо бы, чтобы девушка это в себе увидела, но говорить с ней об этом еще рано. И «принимая на веру» убежденность Дианы, что движет ею только желание *давать*, психолог спрашивает: «Действительно хочешь? А *можешь* ли? Ну вот, например, твои рассказы – единственная ниточка, протянувшаяся между вами, – похоже, они ему могли бы быть нужны. Можешь ли – как Шахерезада – развлекать его 1001 ночь?» И девушка вынуждена признать: «Хотела бы, но не готова». И это – *хочу, но не могу давать* – первое, лежащее практически на поверхности, противоречие, которое всегда имеет место в сложно сплетенной паутине безответной влюбленности.

М. К. Да почему «не могу давать»? Не могу в таком масштабе, 1001 ночь – нет, но сто-то – запросто. У каждого своя мера. Возможно, этому парню хватило б и десяти ночей. Психолог назвал заведомо неисполнимую задачу, она честно ответила. Но мы и не в сказке – за ночь строить дворцы.

Т. Б. Соглашусь – психолог допустил преувеличение, потому что некоторые вещи на полутонах незаметны. Прием этот помогает Диане взвесить, оценить способность осуществить декларируемую ею готовность быть нужной. Причем именно этому человеку, чтобы в иллюзиях на свой и его счет не пребывать. Это необходимо, но не достаточно, ведь остается то, что может быть еще важнее для незрелой личности – потребность *получать*. И тут второй внутренний конфликт из той же серии – *хочу, но не могу получить*, не могу добиться.

Но принять свою неспособность давать легче, чем согласиться с тем, что тот, от кого ты ждешь любви, тебе ее дать не может. Или, что еще хуже, не хочет.

М. К. Это и в самом деле обидно, когда тебя не любят, не хотят. Так и хочется надуться, как в детстве, крикнуть «я так не играю!» и обидеться на весь мир. Может, хоть тогда этот мир опомнится и полюбит меня обратно?

Т. Б. Идея *добиться* любви, то есть получить то, чего тебе не дают добровольно, действительно уходит корнями в детство. Ведь в детстве мы *иногда* получали внимание, ласку, утешение – как результат наших действий. И мы понимали: «Вот, не зря я старался! Любви можно добиться!»

Почему же поведение, построенное на основе сделанного в детстве умозаключения, не меняется, когда человек взрослеет?

Дело в том, что у безответной любви есть и свои преимущества, свои «выгоды».

### 3. Выгоды безответной любви

М. К. Как безответное чувство может быть выгодно?

Т. Б. Безответная влюбленность – по-своему гениальное бессознательное *решение*, найденное человеком в попытке обеспечить удовлетворение *одновременно всех* его противоречивых потребностей, осознаваемых им и неосознаваемых. Найденный им компромисс.

Безответная влюбленность соответствует точке в центре «паутины» потребностей, и некоторые люди застревают в ней на всю жизнь – раз за разом они будут выбирать для своих романтических чувств объект, который их никогда не полюбит.

М. К. В этой логике получается, что человек, который всегда ищет неразделенной любви, боится, что его полюбят. Не могу себе вообразить, существуют люди, которые не хотят быть любимыми?

Т. Б. Хотят. Но боятся.

Существует, как это ни странно, и страх любви. Ведь любить – значит открыться. Не только всему положительному в этом мире, но и всему отрицательному, что в результате этой открытости может произойти и принести нам боль, страдание и печаль. И в глубине души прячется ужасный неотвязный вопрос: не уничтожат ли нас эти новые отношения? Любовь несет с собой обостренное понимание того, что у нас уже не может быть никаких гарантий безопасности. Ведь любить безоглядно – значит рисковать потерять всё.

Головокружительные перепады страха, тревоги и радости являются неотъемлемым свойством любви. А пронизанная тревогой радость не сводится к вопросу о том, ответят нам взаимностью или нет. Парадоксально, но бывает так, что тревога влюбленного усиливается как раз тогда, когда ему отвечают взаимностью, а не тогда, когда его чувства остаются без ответа. Потому что настоящий спор – идти вперед навстречу любви или остановиться – идет внутри самого человека.

М. К. Еще один страх, не позволяющий распахнуть ворота крепости, наверное, страх, что он умрет? И этого я уж точно не переживу.

Т. Б. Как ни странно, да, страх смерти. Связь между любовью и смертью становится наиболее явной, пожалуй, когда у человека появляются дети.

М. К. У меня есть про это любимая цитата из Толстого – о любви Лёвина к его ребенку, младенцу, вот собственно: «Что он испытывал к этому маленькому существу, было совсем не то, что он ожидал. Ничего веселого и радостного не было в этом чувстве; напротив, это был новый мучительный страх. Это было сознание новой области уязвимости. И это сознание было так мучительно первое время, страх за то, чтобы не пострадало это беспомощное существо, был так силен, что из-за него и незаметно было странное чувство бессмысленной радости и даже гордости, которое он испытал, когда ребенок чихнул».

Т. Б. Страх перед смертью испытывали люди всегда. Мы, люди XXI века, меньше защищены от этого всеобщего страха, поскольку утратили веру в бессмертие, которой были вооружены наши предки. Соответственно, мысли о смерти в наше время усиленно подавляются. Но человек не может заблокировать ни один важный аспект своего существования, не заплатив за это эквивалентным количеством внутреннего беспокойства. И если имеет место одержимость человека чем бы то ни было, то мы можем обнаружить за этим какое-то подавление. Куда направляется энергия, порожденная подавлением страха смерти? В нашу неотвязную зацикленность – на сексе, на деньгах, на здоровье, на чистоте, на порядке и... на объекте неразделенной любви.

Неотвязная зацикленность отвлекает человека от факта, что с каждой секундой своей жизни он приближается к смерти и что смерть – единственная неизбежность в нашей жизни – может случиться в любой момент.

М. К. В слове «зацикленность» мне слышится осуждение. Зацикленным быть плохо! Ну да. Но как еще-то от нее, от женщины в белом и с длинной косой, оборониться? Может, конечно, и не надо. Помня о том, что она неизбежна, жить себе спокойно, глотая черешню и поплеывая косточки прямо под дулом пистолета, как один известный персонаж на дуэли. Но это все же трудно. Вера в бессмертие, конечно, несколько облегчает дело. И влюбленность, пожалуй. Хотя любовь еще больше.

Т. Б. Влюбленность взаимная и безответная защищают человека от страха смерти, страха *небытия* по-разному. При взаимной влюбленности тот, в кого мы влюблены, стоит между нами и пропастью. Мы знаем, что бездна есть, но не видим ее, пока любимый заслоняет ее собой. Но как только он делает шаг в сторону, бездна открывается, и мы в панике требуем, чтобы он стоял там неотлучно. А вдруг любимый сам упадет в пропасть, если двинется с места? Женщины, которые беспрестанно звонят мужу, спрашивая, где он, с кем, что делает, на самом деле проверяют – на месте ли их любимый или его уже поглотила пропасть. При влюбленности безответной мы стоим на краю обрыва, спиной к пропасти, а возлюбленный перед нами. Мы знаем, что пропасть за нами, поэтому не можем сделать назад ни шага. Мы пошли бы вперед – от пропасти, но тот, в кого мы влюбились, не подпускает. Нам страшно, больно и обидно одновременно. Но тем не менее мы переживаем нашу привязанность как спасительную. Мы «зацепились» за возлюбленного взглядом и не можем отвести его ни на минуту, чтобы поискать более подходящую «зацепку», из страха свалиться в пропасть.

Безответная влюбленность содержит в себе все проблемы и все страхи, свойственные человеку вообще, так же как в капле воды проявляются все присущие ей свойства.

М. К. Получается, не так уж это тяжело любить безответно. Безответная любовь не так безнадежна, как это кажется на первый взгляд. По крайней мере, вовсе не бессмысленна.

Т. Б. Конечно. Безответная любовь позволяет человеку не делать то, что ему не под силу, на что у него нет внутренних ресурсов. В детстве, подростковом возрасте и юности безответная любовь – норма. Это «детская болезнь», которой все должны в свое время переболеть. Но если, становясь старше, человек не взрослеет, эта «болезнь» может стать хронической, принять злокачественное течение. И вот вам история про это.

Лиде – шестьдесят. Никогда не была замужем. Детей нет. Всю жизнь, как она утверждает, мужчины не отвечали ей взаимностью. А в тех немногих случаях, когда любовные отношения все же были, мужчины бросали ее.

Впервые Лида влюбилась на первом курсе. В актера театра. Конечно, он был хорош собой и популярен. Лида ходила на все его спектакли. И мечтала о нем по ночам. За все годы учебы в МГУ Лида не пропустила ни одного спектакля своего кумира, но ни разу не решилась подойти к нему, даже с букетом цветов. Он так и остался в ее жизни недостижимым объектом безответной любви.

Однажды, еще молодым специалистом, Лида оказалась в командировке в городе, который был крупным культурным центром за Уральским хребтом, и по рабочей надобности пришла в театр. На прогон спектакля перед премьерой. А там увидела *его* – артистичного, с библейской внешностью молодого режиссера – и поняла, что пропала.

И начался сумасшедший – с ее стороны – роман с режиссером. Она летела к нему с апельсинами, когда он лежал с депрессией в больнице, мчалась по первому его зову, когда он хандрил и нуждался в очередной инъекции восхищения, которым Лида щедро его одаряла. Она дошла до Министерства культуры, устраивая его на работу, когда его выгнали из театра. Она подружилась с его мамой и даже женой, старалась стать для него незаменимой.

Их отношения долго были платоническими. Близость однажды случилась, но Лида была неопытна и зажата, и их отношения вновь стали бесплотными. Но не прекратились – неизменное восхищение, преданность и бескорыстность Лиды были для режиссера важнее, чем ее женские прелести, – так его никто никогда не любил. Даже мать.

Виделись они редко. Летать за Урал было накладно, а в Москве режиссер бывал три-четыре раза в году. Но Лиде этого было почти достаточно. Она любила необыкновенного человека!

Отношения оборвались резко и очень болезненно для Лиды. Как-то режиссер прилетел по делам театра в Москву, и они встретились. Лида шла, держа режиссера за руку, не чувствуя под собой земли. Ей казалось, что никогда еще она не была так счастлива. Но тут выяснилось, что ее надежды провести вместе ночь напрасны. Долгие месяцы ожидания встречи и вот – облом. И Лида, не в силах сдерживать себя, впервые – за все годы их знакомства – обрушила на любимого всю свою накопленную годами обиду. И тогда режиссер тоже закричал, и крик его показался Лиде ударом плети по лицу: «Я тебе что-нибудь обещал?! Я не люблю тебя!!! Я тебя не хо-чу!!!»

Выйдя из Соловьевки, Лида пыталась по совету врачей наладить «для здоровья» сексуальную жизнь, но это не получалось.

Ее следующий роман был тоже с режиссером. И тоже из Сибири. Режиссер был женат, и долгое время их отношения также были платоническими. Но все же переросли в настоящий роман, в котором Лида не сразу, но все же испытала взаимную страсть. Это были самые яркие и самые важные, длиною почти в десять лет, отношения в ее жизни. Режиссер расхотелся и сходил с женой, вступал в новый брак, а Лида оставалась преданной и верной, любящей и ничего не требующей, готовой примчаться по первому его зову, чтобы провести с ним хотя бы одну ночь. Она была согласна на всё, только бы режиссер ее не бросил, позволял ей себя любить.

Но наступила перестройка, и режиссер уехал за кордон. Так закончилась и эта история Лидиной любви.

Были еще и другие романы. Мельче. Пошлее. Скоротечней. Сердце ее уже никто не смог завоевать. Все попытки выйти замуж и как-то устроить свою жизнь были безуспешны.

И вот Лида сидит передо мной в кресле и спрашивает: «Почему? Почему мне так не везло с мужчинами? Мне что, не положено счастья? Чем я хуже других? Я хочу понять – надо ли мне смириться с такой судьбой и уже ни о чем не мечтать или еще можно попытаться судьбу изменить».

М. К. Вы остановили этот рассказ, хотя конец его тоже интересен. Знаете, писателей часто спрашивают о его героях как о живых людях: а что с ними случилось потом? Как там у Петруши Гринева и Маши Мироновой – много было детей? Как, Майя, сложились судьбы ваших героев из романа «Бог дождя»? Обрела ли счастье тетя Мотя? Я обычно отвечаю: плотный занавес падает на сцену действий одновременно с поставленной в конце романа точкой. Герои навсегда исчезают из поля зрения автора, и вместе с читателями ему тоже остается только гадать, куда они двинулись дальше. Но тут другой случай. Что с Лидой произошло потом?

Т. Б. Знаете, она смогла переписать свой сценарий, и в ее жизни случилось много перемен. Она похудела. Научилась плавать, преодолев панический страх воды. И замуж вышла. За итальянца. Удачно.

#### **4. Быть нелюбимой – не несчастье**

М. К. Переписать свой сценарий. Эта Лида – явно героическая женщина, ей удалось! О том, как переписать свой сценарий, я еще вас спрошу. А пока продолжаю тему: безответная любовь бывает просто служением, чистой и желанной для любящего жертвой, а значит, подлинной любовью без примесей. В вашей копилке есть такие истории? Или их героини к психологам не обращаются, они же почти идеальны?

Т. Б. Обращаются. Но не в связи с безответной любовью. Светлана, например, пришла потому, что панически боялась публичных выступлений, а ей предстояло выступить с защитной речью в суде.

Светлана вышла замуж на третьем курсе. Не так чтобы по большой любви, уж очень он ее добивался. После института их с мужем распределили на режимное предприятие довольно далеко от Москвы. Когда родился сын, Светлана уехала жить к родителям, а муж поступил в очную аспирантуру МГУ. Спустя год Светлана узнала, что муж изменил ей с какой-то аспиранткой. И хотя он утверждал, что любит только ее, что связь с этой девушкой случайная – от одиночества, бесприютности и тоски, – Светлана его не простила.

После развода Светлана приехала в Москву с маленьким сынишкой. Замуж она не торопилась, увлеченно работала, заслужив репутацию «отраслевого гения». Начальником ее был яркий, харизматичный, как теперь говорят, человек – всегда окруженный людьми, полный идей и прогрессивных начинаний. Начальник был разведен, и между ними завязалось что-то вроде романтических отношений, но Светлана была девушкой с принципами, и начальник предпочел ей девушку попроще. Светлана, задетая за живое, пыталась вернуть его внимание и даже – прямо как пушкинская Татьяна – объяснилась ему в любви. Но было поздно. Начальник женился. Светлана не показала виду, как ее это ранило. И с большим, чем

прежде, рвением отдалась работе, втайне надеясь, что отвергнувший ее мужчина оценит ее интеллект и прочие достоинства и пожалеет о своем выборе. Но начальник не оценил.

В канун перестройки, когда стали появляться как грибы после дождя всякие кооперативы, а граждане получили, наконец, возможность проявлять коммерческую и предпринимательскую инициативу, начальник Светланы тоже инициативу проявил. И, будучи человеком с размахом, задумал закупить за рубежом очень крупную партию компьютеров. Чтобы осуществить покупку, пришлось организовать цепочку из нескольких юридических лиц. И когда предоплата за компьютеры уже была перечислена, сделку неожиданно приостановили, и компьютеры в Россию не пришли.

Деньги были государственными, и всех участников сделки арестовали, обвинив в хищении в особо крупном размере. В те времена по такой статье могли дать и «вышку».

Светлане и всем, кто знал начальника, было очевидно, что он не преступник. И Светлана развернула бурную деятельность. Она организовала сбор средств в созданный ею фонд, нашла толкового адвоката, получила статус общественного защитника, что дало ей право стать официальным участником судебного процесса наравне с адвокатом, поддерживала морально и финансово свою удачливую соперницу – жену начальника, которая в это время зашла.

Следствие длилось восемь месяцев. Светлана была поглощена делом спасения начальника. Работу она забросила и потому зарплату не получала, а сбережения таяли. Сынишку пришлось отправить к маме, потому что на него сил уже не хватало.

Когда начался суд, длившийся полгода, Светлана не пропустила ни одного заседания. Ее речь общественного защитника была блистательной и почти целиком вошла в определение суда. Начальника освободили из-под стражи прямо в зале суда. Светлана была на седьмом небе от счастья. Это был ее триумф, ее победа!

Выйдя на свободу, начальник попросил Светлану помочь ему вернуть должность, которую он раньше занимал. Но это было уже слишком даже для Светланы. А спустя два года после окончания суда начальник погиб. Разбился на машине...

А Светлана? Она получила еще одно высшее образование, преподает в вузе, занимается переводами, воспитывает внуков. И вспоминает эту историю как одну из самых ярких страниц своей жизни...

М. К. Образцовая русская женщина: коня на скаку остановила, в горящую избу – наш суд – входила. Случай классический. Непонятно одно – откуда у нее столько сил?

Т. Б. Да от любви! Когда человек любит, он горы может своротить. Если употребит эту атомную энергию любви в мирных целях. Светлана не растрчивала силы, стараясь добиться во что бы то ни стало ответного чувства. Не давила в себе любовь. Не пыталась отвлечься, переключиться на другой объект. Весь жар своей любви она направила на спасение того, кого любила. Любила настоящей любовью, которая «не ищет своего» (апостол Павел), деятельной и жертвенной. Наверное, это имел в виду Евгений Евтушенко, когда писал: «... в ком дара нет любви неразделенной, в том нету дара божьего любви».

Но есть еще одна вещь, которую необходимо подчеркнуть особо. Стрдание в неразделенной любви приносит страстное желание ответного чувства. *Добровольный отказ* от получения своей «доли» любви стрдание уменьшает, а иногда и вовсе прекращает. Никто ведь не обделил, человек сам отказался.

Конечно, чтобы добровольно от чего-либо отказаться, нужно быть личностно зрелым человеком. И ощущать свою жизнь как достаточно наполненную. Ну, не будет этого – пусть и очень важного – аспекта жизни, в ней все равно есть много хорошего и интересного. Добровольный отказ – и показатель зрелости, и способ ее обретения.

М. К. Да, только в сказках и только, по-видимому, девушки из благодарности выходят замуж за своих спасителей. Освободивших их от Змея Горыныча, Кощея Бессмертного или просто от тоскливой жизни в родительском доме. Благодарность – вообще тяжелая ноша, и под силу она, кажется, одним женщинам. Шутка! Но я и в самом деле чаще встречалась с проявлением этого чувства у женщин, чем у мужчин, которым, видимо, трудно благодарить, особенно вслух.

## 5. Татьяна и Онегин

Т. Б. Вообще, мне думается, что у девушек, выросших в русской культуре, есть какая-то предрасположенность к любви неразделенной, безответной. И особую роль в этом, как мне кажется, сыграла пушкинская Татьяна.

Сцена из Евгения Онегина, увиденная Мариной Цветаевой в шесть лет, повлияла на всю ее жизнь. Вот как описывает это она в своей Автобиографической прозе:

«Скамейка. На скамейке – Татьяна. Потом приходит Онегин, но не садится, а она встает. Оба стоят. И говорит только он, все время, долго, а она не говорит ни слова. И тут я понимаю... что это – любовь: когда скамейка, на скамейке – она, потом приходит он и все время говорит, а она не говорит ни слова.

...Скамейка, на которой они не сидели, оказалась предопределяющей. Я ни тогда, ни потом, никогда не любила, когда целовались, всегда – когда расставались. Никогда – когда садились, всегда – расходились. Моя первая любовная сцена была нелюбовная: он не любил (это я поняла), потому и не сел, любила она, потому и встала, они ни минуты не были вместе, ничего вместе не делали, делали совершенно обратное: он говорил, она молчала, он не любил, она любила, он ушел, она осталась, так что если поднять занавес – она одна стоит, а может быть, опять сидит, потому что стояла она только потому, что он стоял, а потом рухнула и так будет сидеть вечно. Татьяна на той скамейке сидит вечно. Эта первая моя любовная сцена предопределила все мои последующие, всю страсть во мне несчастной, невзаимной, невозможной любви. Я с той самой минуты не захотела быть счастливой и этим себя на нелюбовь – обрекла».

М. К. Марина Ивановна! Ее мысль, движение чувств, самообманы и поздние реконструкции неоформленных детских переживаний – всё равно гениальны, и следить за ними – наслаждение. Только при чем тут Татьяна? Это не Татьяна, это русская жизнь, русские женщины, которые окружали крупную девочку Мусю с младенчества, купали ее, растирали полотенцем, давали ложку с микстурой, целовали в щеки. Татьяна всего лишь это впитала, она же «русская душой», и душа ее восприняла русский вариант женственности. Восприняла и воплотила затем всей своей несчастной жизнью. Каково это, жизнь прожить с нелюбимым? Да к тому же и без детей! Скажите мне, где ее дети? Понятно, они Пушкину ни к чему. Замуж выйти, уж так и быть, позволил, хотя бы и ради афоризма в письме Вяземскому, который вошел потом во все учебники («*Представьте, что учудила моя Татьяна, – взяла да и вышла замуж!*»). Замуж – пусть, но дети! Ни к чему.

Жертва, жертвенность – вот суть этого русского варианта любви, смею предположить, исторически связанного с рабским положением русской женщины в семье, а не только с ее высокими нравственными качествами. Татьяна – наследница многовековой традиции, за ней и Марина Ивановна, за ними и мы. Французской раскованности и обоготворению любви Пушкин в эпоху еще не отгоревших антифранцузских настроений, еще не забытой победы над французами в Отечественной войне противопоставляет другой идеал, по про-

исхождению крестьянский. На Татьяну повлияли именно крестьянские семейные традиции. Дистанция между крестьянами и помещиком, тем более живущим в деревне, была не такой уж серьезной. Поэтому и представления Татьяны о семье, долге, верности – Татьяны, которая «по-русски плохо знала» и писала Онегину на французском, на французских романах выросла, – душевно сформировались под влиянием русских картин, под разговор няни, не слышавшей про любовь.

Каков был взгляд крестьянина или простолюдина на семейную жизнь, на жену, известно. Английский путешественник Иоганн Георг Корб, побывавший в Московском государстве в конце XVII века, сообщает о некоторых московских свадебных ритуалах: без плетки они не обходились.

«Отец, дав согласие на предстоящее бракосочетание, призывает к себе дочь, та является к нему, покрытая льняным покрывалом, – свидетельствует Корб. – Отец спрашивает: желает ли она выйти замуж? Получив утвердительный ответ, отец хватает новую плетку и, слегка хлестнув ею дочь, приговаривает: „Этот последний удар, милая моя дочь, напоминает тебе отцовскую власть. Ты жила до сих пор покорная отцовской власти, ныне я выпускаю тебя из своих рук, но помни, что ты не столько освобождаешься от власти, сколько переходишь под другую, и если ты не будешь держать себя прилично в отношении к мужу, то он вместо меня поучит тебя этой плетью“. Кончив эту речь, отец подает плетку жениху, причем тот, в нескольких словах, отказывается ее брать, ссылаясь на свой характер и говорит: „Я не думаю, чтобы эта плетку мне понадобилась“. Тем не менее он должен ее принять и заткнуть себе за пояс, как будто какой-нибудь богатый подарок».

А что? «Бьет – значит любит» – что за диво русские поговорки! Выражается сильно российский народ!

Плетка свистнула,  
Кровь пробрызнула...  
Ах! лели! лели!  
Кровь пробрызнула...

Некрасов недаром делает эти слова песней, которую крестьяне поют хором, слушая историю Матрены Тимофеевны и пропуская чарку за чаркой. Не их же бьют – жену.

У русской крестьянки выбора не было. Татьяна делает выбор в пользу верности мужу сознательно, в этом высота ее поступка. В отказе, отвержении самого дорогого, звенит трагедия, и тут Марина Ивановна права, права как художник. Трагедия – с точки зрения поэта, это красиво, перспективно, в ней намного больше объема, образов, сюжетов, чем в плоском благополучии, в обыденном счастье. Романтический взгляд на вещи именно таков.

Мне ближе другой, и чем дальше живу, тем сильнее. Потому процитирую-ка я в ответ Марине Ивановне отца Александра Шмемана, он очень точно написал в своих дневниках о тайной красоте не безбытности, а быта – в сущности, «мещанского» счастья «маленьких людей».

«Всякий раз, что я вижу мужчину или женщину, идущих с покупками – значит, домой, я думаю – вот он или она идет домой, в свою настоящую жизнь. И мне делается хорошо, и они делаются мне какими-то близкими. Больше всего меня занимает – что делают люди, когда они „ничего не делают“, то есть именно живут. И мне кажется, что только тогда решается их судьба, только тогда их жизнь становится важной. „Мещанское счастье“: это выдумали, в это вложили презрение и осуждение активисты всех оттенков, то есть все те, кто, в сущности, лишен чувства глубины самой жизни, думающих, что она всецело распадается на дела. Великие люди – де Голль, например, – на деле „маленькие“ люди, и потому от них так мало

остается, или, вернее, интерес, после их ухода, все больше и больше сосредотачивается на „маленьком“ в них, на их жизни, а не на их делах, которые оказываются в значительной мере призрачными! „Он не имел личной жизни“, – говорим мы с похвалой. А на деле это глупо и грустно; и тот, кто не имел личной жизни, в конце концов никому не нужен, ибо людям друг от друга и друг в друге нужна жизнь. Бог дает нам Свою жизнь („чтобы имели мы жизнь за жизнь“ – Кавасила), а не идеи, доктрины и правила. И общение только в жизни, а не в делах. Поэтому дом и не противоречит „tout est ailleurs“<sup>1</sup>, который противоречит почти всякой деятельности. Дома, когда всё „сделано“ (пришел с работы...), воцаряется сама жизнь, но она-то и открыта одна – „другому, другому, другому“».

На цитате из отца Александра хорошо бы и закончить эту главу о неразделенной любви, завершить торжественно и мирно, да не могу, как всегда, придумалась история.

### **О пользе котководства, или Лекарство от безответной любви**

Дина любила Васю. Вася любил Иру. Ира любила Андрея. Андрей – Машу, близкую подругу Нади. Миша тоже любил Машу и даже два раза дрался за нее с Андреем, но Маша все равно никого из них так и не полюбила, зато Маша очень любила Гришу, о котором речь еще впереди. Чтобы не тосковать по Маше, Миша встречался по очереди то с Ирой, то с Надей, заодно незаметно (как ему казалось) расспрашивал Надю про Машу. Надя, встречаясь с Мишей, воображала, что это Гриша. Потому что Надя, как и Маша, любила Гришу. Гриша не любил ни Машу, ни Надю, но особенно он не любил Надю, она казалась ему навязчивой. А любил Гриша Дину, с самого первого класса, хотя в последнее время поглядывал и на Женю, младшую сестру Андрея, так как Гриша с Андреем дружили. Женя любила только кошку, которую год назад подобрала в подъезде в самом жалком виде. Выкормила, вырастила, но весной кошка сбежала. Однако вернулась и родила четверых котят. Родители Жени (ну и Андрея, хотя он к этому не имел отношения) страшно рассердились. Тогда Женя написала в интернете объявление: «Лекарство от любви. Котята».

Первой пришла Дина. Взяла черненького с белыми лапками. Вася явился вторым – ему понравился самый рыжий и самый шустрый котенок. Ира терпеть не могла кошек и, естественно, не пришла. Но прочитав объявление, нарисовала Андрея в виде жирного кота, окруженного котятами, и зачем-то отправила рисунок влюбленному в нее Васе. Вася, решив, что на рисунке изображен он, рисунок выкинул, а вместе с ним и Иру из своего сердца, и начал думать о доброй Жене, с которой так хорошо поговорил, выбирая котенка. Маша пришла к Жене третьей – у нее выбор был уже из двух котят – умненькая черно-рыжая кошечка или черно-белый котенок, задира. Маша выбрала котенка. Миша успел к шапочному разбору, ему досталась черно-рыжая. Он подарил ее на день рождения Ире... и не угадал, Ира же ненавидела кошек! Вернула Мише подарок и крепко-накрепко рассорилась с ним, тем более что накануне она узнала, что Миша встречается не только с ней, но и с Надей. Миша тут же передарил кошечку Наде, та обрадовалась, но у нее обнаружилась аллергия на шерсть, и Надя упросила взять ее кошку Гришу. Гриша, узнав историю кошки, так и быть, согласился и подружился на почве новых ветеринарных забот с Женей, а про Дину начал, наконец, забывать. Дина под предлогом общего кошачьего дела попыталась сблизиться с Васей, но неудачно – Вася уже переключился на Женю, как будто даже не без взаимности, как вдруг встретил на улице Женю и Гришу вместе! После этого Вася так разочаровался в людях, что начал, наконец, готовиться к экзаменам. Дина, тоже потеряв веру в любовь, посвятила себя

---

<sup>1</sup> Всему остальному (фр.).

воспитанию котенка и много расспрашивала об этом Женю, в основном через Вконтакте, но один раз зашла к ней в гости, чтобы на практике поучиться промывать котенку глаза. Уже уходя, почти на пороге, Дина вдруг разговорилась с братом Жени Андреем, которого прежде не замечала в упор. Под конец разговора Андрей позвал Дину гулять вечером в парк на роликах. Тем временем Надя пришла в школу с новой прической, и такой, что в нее сейчас же влюбился вновь очарованный Вася, а Андрей засомневался, не напрасно ли он гулял вчера с Диной.

Наша история не окончена.

Впереди у Андрея, Дины, Васи, Иры, Маши, Нади, Миши и Гриши – выпускной бал, шьются костюмы и платья, разучиваются танцы, трудно и вообразить себе, что там будет твориться. Хорошо хоть Женя на него не пойдет, она пока маленькая.

## Глава третья

### Взаимная любовь

М. К. Мы так много уделили внимания любви безответной, что теперь хочется поскорей поговорить о любви взаимной. Как люди выбирают друг друга? Как соединяют свои жизни, судьбы? Внешне нередко всё выглядит иррационально, необъяснимо. Иногда кажется: да как они вообще могли оказаться рядом? Она же старше его на восемь лет, он – птенец. С другой стороны, заглянешь в его жизнь и выясняется, он всегда предпочитал общаться с женщинами, которые его старше, а мама любила его самозабвенно, бесконечно. Хотя я знаю и другой случай, когда одна девушка вышла замуж вовсе не за папу, а за маму. Мама была отличной хозяйкой и не допускала дочку на кухню (пусть отдыхает! пусть уроки делает!), сама готовила, варила, жарила, а любимой дочке только приносила все буквально на блюдечке, прямо в дочкину комнату – нарезанные яблочки, апельсины, печенье. Понятное дело, так дочка ничего, кроме яичницы и макарон, готовить и не научилась. И что же? Она вышла замуж за человека, который великолепно готовил! Ничем он не напоминал ее волевого, целеустремленного отца, скорее, ее ласковую и заботливую маму. Давайте с этого и начнем: верно ли, что девочки выходят замуж за папу, мальчики женятся на маме?

Т. Б. В каком-то смысле, да. С точки зрения классического психоанализа, в любовных отношениях партнер соотносится с образами наших родителей – либо со знаком «плюс», либо со знаком «минус». Он так сильно притягивает нас потому, что своими качествами напоминает или, наоборот, отрицает образ отца или матери. Даже если мы сознательно пытаемся выбрать «не-родителя» – женщину, непохожую на мать, или мужчину, непохожего на отца, это означает, что мы пытаемся разрешить свой внутренний конфликт «от противного». Этим можно, в частности, объяснить, почему дочь благополучного университетского профессора влюбляется в бесшабашного рок-музыканта без гроша за душой. Во многих случаях выбор партнера, который радикально отличается от образа родителя, говорит о защите от эдиповой<sup>2</sup> модели отношений.

С образом матери обычно связывается чувство защищенности. Поэтому худощавый мужчина может выбрать в супруги полноватую, крупную женщину, которая олицетворяет для него образ «кормящей матери», но часто в таких браках недостает страсти и есть проблемы в сексуальной жизни, поскольку образ матери всегда содержит в себе привкус инцеста. Подобное испытывает и женщина, выбирающая крупных мужчин. А девушка, отрицающая своего отца, отношения с которым были для нее разрушительными, выбирает его внешний антипод – щупленького и невысокого мужчину. Однако в действительности партнер сравнивается не с нашими реальными отцом или матерью, а с тем бессознательным представлением о них, которое сложилось у нас еще в раннем детстве.

М. К. Понятно. То есть в приведенном мной примере девушка, вышедшая замуж за маму, по-видимому, отрицала отца, хм... что-то в этом есть. Во всяком случае, знаю точно, что отношения их не были простыми, и она с ним всегда скорее сражалась – насколько, конечно, можно судить со стороны. Вообще «точка зрения классического психоанализа» – это, конечно, здорово и обезоруживающе. Как можно спорить с «классическим психоанализом»? Сразу окажешься в дураках. Но всё же встреча двоих, их любовь часто, да почти всегда, – это цепь случайностей, совпадений. Опоздай героиня фильма «Москва слезам не

---

<sup>2</sup> Эдипов комплекс – понятие, введенное в психоанализ Зигмундом Фрейдом. Обозначает бессознательное сексуальное влечение к родителю противоположного пола и амбивалентные (двойственные) чувства к родителю своего пола.

верит» на электричку, не видать бы ей Гошу как своих ушей. Не напейся до невменяемости герой «Иронии судьбы», и никакой иронии бы не случилось. Словом, даже массовая культура зафиксировала: встреча двух людей, которым предстоит любить друг друга, – игральные стихий. С точки зрения классического психоанализа это не так?

Т. Б. Даже если каждое знакомство кажется нам результатом цепочки непредвиденных совпадений, в душе у нас всегда существует определенный набор критериев, которые мы не сможем сформулировать сознательно, но которые тем не менее определяют наш выбор. Прекрасный принц или принцесса – это человек, которого мы ждали и «знали» уже давно: «Ты чуть вошел, я миг узнала... и в мыслях молвила: вот он!» Влюбленность – волнение, жар в крови – это состояние, возникающее, когда мы встречаем того, кто нам нужен в соответствии с запросом нашего бессознательного. Неважно, какой это запрос – на взаимную или безответную любовь. О том, что мы влюбляемся в тех, кто уже существует в нашем подсознании, всегда догадывались писатели и поэты. Помните, у Пушкина – всё та же Татьяна:

Ты в сновиденьях мне являлся,  
Незримый, ты мне был уж мил,  
Твой чудный взгляд меня томил,  
В душе твой голос раздавался  
Давно...

Конечно, у влюбленного могут быть и сомнения – не ошибся ли он?

Кто ты, мой ангел ли хранитель,  
Или коварный искуситель:  
Мои сомненья разреши...  
Быть может, это все пустое,  
Обман неопытной души!  
И суждено совсем иное... —

задается вопросом Татьяна. И в результате принимает *решение*:

Но так и быть! Судьбу мою  
Отныне я тебе вручаю.

М. К. Но бывает, что люди действительно незнакомы, впервые видят друг друга, и тем не менее их пронзает любовь, любовь с первого взгляда. Ведь она реальна! «Любовь выскочила перед нами, как из-под земли выскакивает убийца в переулке, и поразила нас сразу обоих! Так поражает молния, так поражает финский нож!» (Булгаков). Финский нож! Лексика из жестокого романа. Неважно, я не о том, Булгаков описывает в своем романе именно это – внезапную любовь двух случайно повстречавшихся на улице людей. Они полюбили друг друга сразу. Не понимаю, как, не зная ни привычек, ни склада души друг друга, – полюбить?

Т. Б. Не зная, но видя – их внутреннее сходство, взаимное соответствие друг другу практически написаны у них на лбу. Вы же сами цитировали Пушкина, который про иных красавиц говорил, что «...с ужасом читал над их бровями надпись ада: *Оставь надежду навсегда*».

М. К. А если на лоб надвинута шляпка?

Т. Б. Придираетесь? Но хотим мы или нет, мы проявляем себя и сообщаем окружающим, кто мы и что мы – манерой одеваться, выражением лица, осанкой, походкой, жестами. Помимо непрерывно меняющихся эмоциональных состояний, каждому человеку присущи некоторые привычные эмоции и реакции, которые накладывают отпечаток на все проявления человека, они создают тот самый неповторимый рисунок, в котором наша личность проявляется.

Мы посылаем окружающим чрезвычайно много сигналов, раскрывающих не только наш характер, но и нашу семейную историю, потому что «конфигурация» наших личностных особенностей является конвергенцией двух факторов – нашей природной уникальности и воспитания в конкретной семье. «Все мы носим свои семьи с собой, – утверждает один из классиков семейной психотерапии Карл Витакер. – Мы думаем, что мы отдельные личности, а мы обрывки семейных систем». Поскольку каждая семейная система стремится воспроизвести себя в семьях своих отпрысков, при выборе партнера мы бессознательно ориентируемся на сходство наших семейных систем, выполняя «социальный заказ» семьи.

М. К. Не знаю, не знаю. Постоянно случается наоборот. Мечтала для дочки о спокойном, умном человеке, финансовом аналитике, в крайнем случае предпринимателе средней руки, а она учудила... Вышла замуж за рок-музыканта! Волосатого, с дредами, вечно немытого и в железных цепях. Сколько мы знаем подобных примеров, когда семья дочки, та самая анекдотическая теща, не смогла принять ее выбора именно потому, что она не выполнила социальный заказ семьи!

Т. Б. Семейная система не такая простая штука! И заказ семьи может быть разным. Например, на сознательном уровне мать мечтает об одном, а на бессознательном семья надеется, что чужой им по крови партнер их дочери или сына просто исчезнет, и потомство будет принадлежать их семье. И выбор мужа, которого семья отвергнет, в данном случае «на руку» такой семье. Любым родителям нелегко принять, что появляется какой-то молодой человек и забирает у них дочь, но некоторые семьи не могут с этим смириться. Консервативная, не способная к изменениям семья бессознательно «поручает» дочери ввести в дом зятя не из их круга, но способного преодолеть застой, грозящий привести семью к полному упадку. Как в фильме «Аббатство Даунтон» – дочь лорда выходит замуж за шофера, который в резко меняющихся социальных и экономических условиях начала XX века берет на себя управление хозяйством, что спасает семью от разорения.

Но вы, конечно, вправе со мной не соглашаться. Я и сама, когда впервые столкнулась с таким подходом, отнеслась к нему скептически. Да и одного-единственного объяснения, почему человек поступает тем или иным образом, быть не может. И кроме семейного заказа есть еще то, что называется жизненный сценарий – индивидуальный «план» жизни, в соответствии с которым, в том числе, и выбирается партнер.

М. К. Жизненному сценарию мы обязательно уделим время, а пока хочу разобраться, как можно разглядеть в одном конкретном человеке семейный портрет? По каким особенностям этого человека следует судить о всей семье?

Т. Б. Дело в том, что каждая семья по-своему обходится с эмоциями. Если в семье какие-то эмоции считаются плохими, то дети научаются их прятать, так же как делают это взрослые члены семьи. Дети прячут чувства, не одобряемые родителями, из страха потерять

их любовь, быть отвергнутыми ими. А позже и сами начинают считать эти чувства плохими, стыдятся их, потому что «плохие» чувства делают нас плохими уже в собственных глазах. Но люди вовсе не притворяются, что не испытывают плохих чувств. Они перестают их замечать и осознавать, потому что научаются отгораживаться от них. Подавленные, спрятанные за перегородку чувства при этом никуда не деваются.

В результате такого семейного «воспитания чувств» у нас появляется нечто вроде витрины, где на виду хорошие чувства, и ширмы, за которой спрятаны чувства плохие. Разные люди прячут за ширмой разное, и наша индивидуальность – результат игры в прятки с определенными эмоциями.

М. К. Так ли уж плотна эта ширма? Можно ли все-таки понять, что за ней спрятано?

Т. Б. Конечно. Обычно человек или семья выдают себя тем, что отрицают ту эмоцию, которую спрятали. Если они говорят: «В нашей семье не ревнуют», знайте – ревность запрещена. Отрицание – главная улика. Но есть и другие – например, семья обходит молчанием или меняет тему разговора, приближаясь к запрету.

Спрятанные чувства можно увидеть, если ширма внезапно падает – такое бывает, когда человек переутомлен, болен или выпил лишнего. Обычно показавшееся из-за ширмы кажется человеку чуждым, несвойственным ему: «Я ли это?!», «Что это со мной?!» – говорит он себе. Ему стыдно, и он старается быть настороже, чтобы не допустить падения ширмы впредь, чтобы спрятанное там не было видно.

Постоянное напряжение и энергетические затраты на то, чтобы держать ширму, сохраняя безупречный фасад, приводят к множеству проблем.

Одна из них такая – подавив часть своих эмоций, мы лишаем себя целостности.

Взаимное соответствие витрины и ширмы является одним из элементов притяжения людей друг к другу. Но тут надо кое-что добавить. Обычно людей интересуют – завораживают и ужасают – все эмоции, спрятанные от глаз. Поэтому если влюбленным на мгновение откроется спрятанное у партнера за ширмой, это только добавит силы чарам. Но лишь намек на скрытые эмоции приятно возбуждает, щекочет нервы. Открывшиеся полностью запретные эмоции неминуемо оттолкнут.

Почему нас привлекают чуть приоткрытые запретные эмоции? Потому что они несут в себе соблазн целостности, к которой мы стремимся. Все мы хотим быть любимыми и стремимся не обнаруживать чувств, неприятных для близких, но мы также жаждем оставаться целостными – с полным набором эмоций. Архиепископ Иоанн (Шаховской) пишет: «Люди очень нужны друг другу. Нужны они друг другу общностью природы своей... и различием даров своих призваны ко взаимному восполнению». Мы инстинктивно стремимся соединиться с тем, кто может дать нам ощущение целостности. Мы ощущаем, что именно этот человек уникально соответствует нашей индивидуальности.

М. К. Означает ли это, что похожее поведение двух семей повышает шансы на то, что дети этих семей соединятся? Влюбятся?

Т. Б. Скорее да, чем нет. Разве не похожи враждующие между собой семьи Монтекки и Капулетти? Но вот следующий элемент – сходство семейной истории. Сигналы этого сходства мы также улавливаем еще до того, как начался контакт. Этот факт очень наглядно демонстрируется упражнением, которое часто проводится в группах психотерапии.

Участников случайной группы, до того как они познакомились друг с другом, просят выбрать из группы себе пару – человека либо напоминающего кого-то в собственной семье,

либо, наоборот, восполняющего, по их мнению, недостающее звено в их семье. При этом участникам эксперимента не разрешается разговаривать.

Когда вся группа разбилась на пары, их просят выяснить, почему же они объединились. Затем каждую пару просят подобрать себе другую пару, и вновь они выясняют, как родные семьи у каждого за спиной повлияли на их выбор. В результате обнаруживается, что их семейные истории схожи. Например, все четыре семьи похожим образом проявляли гнев или требовали от каждого неизменного оптимизма. Возможно, отцы в них были слишком суровы к дочерям или сами они были в одном возрасте, когда их отец бросил семью. А те, кто не смог найти себе пару, не «разобранные» участники группы обнаруживают, что все они с раннего возраста ощущали свою отверженность по сходным причинам.

А что еще привлекает людей друг к другу? Эмоциональный, психологический возраст партнера. Каждый из нас должен пройти в жизни определенную школу – освоить то, что необходимо, чтобы стать личностью, реализовать себя, раскрыть дарованные нам таланты. И у каждого возраста свои «уроки». Не усвоив науку одной ступени, мы не будем успешны на следующей. А если какая-то ступень пропущена? Можно догнать и усвоить урок позже. Но мы не сможем наверстать упущенное, если притворимся, что ступень не пропускали – скроем, что в некотором смысле еще не повзрослели, – потому что будем стесняться нашей незрелости. Сначала будем скрывать это от других, а затем перестанем видеть пробел сами. И чем старше будем, тем стыднее будет обнаружить, что с чем-то важным не справились. Однако, хотим мы или не хотим наверстать упущенное, жизнь будет ставить нас в ситуации, в которых у нас есть возможность испытать то, чего нам не хватает, чтобы вырасти. И что из всего этого следует? А вот что – человек, испытавший трудности на одной ступени развития, тянется к человеку с тем же уровнем личностного развития.

Эмоциональный возраст мужа и жены практически всегда одинаков. Если он – двенадцатилетний подросток, увлекающийся машинками или подобными мальчишескими забавами, то и она такая же, даже если выглядит взрослее. И агрессивность одинакова с обеих сторон. Он, например, нападает в открытую, она наносит удары исподтишка. Или наоборот. Но агрессия с обеих сторон равна.

Тут парадокс: партнер именно тот человек, с которым мы быстрее всего подрастем, но также тот самый, с которым мы, всего вероятнее, зайдём в тупик. Все зависит от того, насколько супруги согласны допустить, что у каждого есть что-то спрятанное за ширмой, насколько готовы заглянуть за нее. Чем больше у них смелости принять неприятный факт, что они далеки от воображаемых автопортретов, тем больше вероятность, что с проблемами – если они возникнут – они успешно справятся.

А могут ли проблемы не возникнуть? Да, существует вполне устойчивый, хотя и не слишком волнующий, вариант брака, когда партнеры способны притереться друг к другу и не только не имеют нужды заглядывать за ширму, но даже удерживают друг друга от подобных попыток, что делает их брак рутинным, но зато вполне мирным. Встречаются и счастливые браки – партнеры в них максимально терпимы к спрятанному друг у друга за ширмой и готовы заглянуть за нее, пережив неизбежное временное разочарование. В результате они – свободнее, в их жизни меньше ограничений, больше удовольствий, они не погрязают в привычках и могут расти и развиваться как личности.

В несчастливом браке у обоих партнеров много чего свалено за ширму, но они категорически отказываются это допустить. Они ужасно ранимы, каждый из них, будучи ребенком, никогда не получал своей доли любви. Каждый жаждет любви, но совершенно не осознает и отрицает это. Вполне возможно, что при знакомстве они могли произвести друг на друга впечатление *очень* взрослых, опытных, искушенных людей. Однако за ширмой у них живет ребенок – нелюбимый, злой, обиженный.

Личностно незрелые партнеры реагируют друг на друга по-детски. Не в силах долго удерживать за ширмой своего обиженного, бунтующего ребенка, они устраивают ссоры, в которых каждый винит другого и каждый считает себя вправе проявлять агрессию, потому что считает свое поведение вынужденным: «Я терплю, но всему есть предел!» Иногда дело доходит и до физической расправы. Ссоры сменяются недолгими перемириями, во время которых отношения супругов могут быть такими «сладкими», какими они не бывают в нормальном браке. Они обещают друг другу, что никогда больше не станут ссориться. Вчерашняя жестокая драка кажется им дурным сном. Они не понимают, почему такое произошло, и искренне верят, что больше это не повторится.

Из наблюдений за такими браками и появилась, наверное, поговорка: «Милые браются – только тешатся...». Их отношения со стороны могут казаться чудовищными, но вместе им в каком-то смысле лучше, чем порознь. В их союзе есть «выгода» для каждого, ведь пока человек воюет с «демоном» другого, он может не обращать внимания на своего собственного. Он может рисовать себе свой облик красками посветлее, чувствовать себя «хорошим» или, что бывает еще важнее, «лучше» другого.

М. К. Да, но я опять повторю: мы хорошо знаем, что бывает и совершенно наоборот. Они не подходят друг другу никак! И истории были у них разные, и семьи. Иногда люди тянутся к похожему, но иногда к противоположному – и вы об этом тоже говорили, к тому, чего человеку не хватает. Думаю, у этого есть чисто биологические объяснения: чтобы не произошло мутации, жениться надо на девушке из другого племени, отчасти и из другого теста. Но когда мы признаем, что оба противоположных явления возможны, не означает ли это, что общих правил, общего закона здесь нет? Правила, закономерности существуют, но никогда не абсолютные, всегда с оговорками.

Т. Б. Конечно, не абсолютные. Но идеальная пара – не только та, которая живет душа в душу, но также та, которая живет как кошка с собакой, поскольку своими личностными особенностями супруги подходят друг другу как ключ к замку. И в этом мы убеждаемся постоянно. Муж алкоголик, жена – женщина любящая и заботливая. Как ее угораздило с ним связаться?

М. К. Но ведь наверняка, когда они играли свадьбу, еще непонятно было до конца, что он алкоголик. За алкоголика она бы не вышла замуж или по совсем уж безумной любви... Он мог стать алкоголиком в процессе их совместной жизни; она что, угадала развитие событий?

Т. Б. Да, угадала. Универсальный закон соответствия «учитывает» не только то, как влюбленные дополняют друг друга сейчас, но и то, как они воспринимают друг друга с точки зрения развития их отношений. «В выборе партнера учитывается, насколько партнер подходит к моей депрессии или моему садизму... Не стоит верить тому, кто скажет, что женился ради карьеры или потому, что был пьян. Компьютер в нашей голове с миллиардами клеток выбирает совершенно соответствующий себе другой компьютер, к которому можно подключиться»<sup>3</sup>.

Примеров, когда супруги подходят друг другу как ключ к замку, было в моей практике множество. И вот один из них.

Пара на грани развода в связи с проблемами в интимной жизни, которые начались сразу после свадьбы. Оба при вступлении в брак были девственниками. Муж очень хотел секса,

---

<sup>3</sup> Карл Витакер. «Полночные размышления семейного психотерапевта».

а жена его всячески старалась избежать. И вся их дальнейшая супружеская жизнь прошла под знаком борьбы за сексуальные права мужа и отказом жены эти права признавать.

Катя, назовем ее так, была воспитана строгой матерью, внушавшей ей, что у девушки «граница должна всегда быть на замке» – никаких вольностей в отношениях с противоположным полом! В юности за Катей стали ухаживали два молодых человека. Один, который ей очень нравился, был темпераментным и напористым и добивался близости. Второй – застенчивый и неуверенный в своей мужской силе и привлекательности, не представлял угрозы ее целомудрию. И Катя предпочла выйти замуж за него. И не ошиблась в выборе – их брак, несмотря на практическое отсутствие секса, развалился только через 15 лет совместной жизни.

Страх мужа перед женщинами и близостью был столь силен, что он соглашался на брак без секса, которого жаждал. А жесткий отказ жены от секса позволял ему не видеть своего страха.

Есть и еще одно удивительное «совпадение». Муж оказался практически бесплоден – вероятность зачатия естественным путем была минимальна, но ЭКО могло решить эту проблему. Катя решительно отказалась от «всех этих манипуляций» в той части тела, куда и мужу-то доступ был ограничен. Они взяли деток из детского дома, и это решение оказалось наилучшим для обоих – оба получили детей без секса.

М. К. «Бедные люди» – пример тавтологии, как сказано поэтом. Вроде бы супруги во всем дополняли друг друга, что совсем неплохо, почему же тогда брак развалился?

Т. Б. Потому что муж за годы брака повзрослел. Состоялся в профессии, сделал карьеру. Да и женщинам он стал интересен. Почувствовав себя сильнее, муж решился на риск – выйти из привычных, но давно не устраивающих его отношений в надежде найти свое счастье. И забегая далеко вперед, скажу, что нашел.

Позиции мужчины и женщины и должны быть дополнительными, чтобы их альянс был долговременным. Но, к сожалению, прочные отношения между людьми очень часто строятся на симбиотической основе и являются «детско-родительскими» по сути. Супруги заключают негласный контракт о взаимном усыновлении. Конечно, все замаскировано. Но если супруги употребляют выражения типа «он/она не удовлетворяет моих потребностей», то значит, они бессознательно рассматривают партнера как материнскую фигуру. И это понятно – в любви мы желаем получить чувства, связывавшие нас с объектами наших прежних привязанностей, хотим вновь насладиться той радостью, которую они нам дарили, или залечить те раны, которые нам нанесли.

М. К. Звучит устрашающе. Сразу хочется как-нибудь извинить маленького и слабого человека, который никак не вырастет и все жаждет обрести того, что не получил когда-то. Ну да не будем. Лучше спрошу напоследок вот о чем. Помимо родительских и семейных программ, помимо того, что «жизнь была залогом свиданья верного с тобой», существует и другая данность, в народе ее зовут «химией». Когда его и ее тянет друг к другу помимо всех воспитаний, знаний, социальных положений и предысторий, тянет неотвратимо и совершенно определено – физически.

Т. Б. Да, химия... «Как можно алгеброй гармонию поверить?!» – восклицают в этих случаях и те, кто верит в свое божественное происхождение, и те, кому милее думать, что они произошли от обезьяны. Считать магическое действие химии ответственным за притяжении людей друг к другу почему-то приятнее, чем видеть истинные и куда более прозаические причины этого. А главное, ответственности за свой выбор – никакой! Химия ведь.

Важность химии преувеличена даже в такой области, как наркомания. Зависимость от наркотика, как показывают современные исследования, не столько химическая, сколько психологическая. Люди, способные устанавливать удовлетворительные отношения с близкими, как правило, к наркотикам не обращаются. А те из них, кому пришлось наркотики – даже длительно – употреблять, в связи с сильными болями, например, выздорев, никакой тяги к наркотикам не обнаруживают и химической зависимостью от наркотических веществ не страдают. Для наркомана наркотик – то, с чем ему удалось установить связь, преодолев таким образом внутреннюю пустоту.

Физическое притяжение тоже возникает оттого, что какие-то аспекты личности партнеров соответствуют друг другу. Он – раскрывает ее как женщину, дает ей возможность узнать, какая она в любви. Она – дает ему возможность чувствовать себя с ней настоящим мужчиной.

Правда, химия тут всё-таки есть. Выбирая партнера, мы бессознательно ориентируемся также на запахи, которые передают очень важную информацию о человеке. Речь идет о запахах очень тонких, практически неуловимых основной системой обоняния – феромонах. И если эти запахи соответствуют нашим запросам, наша эндокринная система вырабатывает половые гормоны, необходимые для любовных отношений. Один мой знакомый очень хотел жениться. Он легко завязывал отношения, и многие девушки хотели бы получить от него предложение руки и сердца, но он никак не мог сделать выбор. В каж дой женщине его что-то не устраивало, причем он не мог сформулировать что. Пока не понял, что первое, на что ему нужно обращать внимание в девушках, которые ему нравились, – запах. И этот параметр оказался самым лучшим «фильтром». Он женат уже несколько лет, и не устает повторять, что счастлив.

М. К. Что ж, подпою.

## **Жозефина**

Первой была биология. Все слушали Паландра сквозь тяжкую утреннюю дрему, как вдруг проснулись. «Самцы, самки, спаривание», – повторял Паландр, и это подействовало, как всегда, безотказно.

Все наострили уши. Вслушался и Виталик Трегубов. Паландр рассказывал о власти феромонов над размножением животных. Выяснилось, что готовность самки к размножению самцы определяют по запаху. Причем самцы косуль и коричневых леммингов отличают покрытых самок от непокрытых и упорно выбирают девственниц. А самка непарного шелкопряда после спаривания вообще перестает испускать феромоны, чтобы самцы не касались ее беременной.

Человек, объяснял Паландр, в результате эволюции зависимость от запахов преодолел, ведь из тысячелетия в тысячелетие инстинктивные реакции человека на запахи подавлялись. Позволять запахам властвовать над собой было никак нельзя. «Впрочем, Наполеон, – немного краснея, сообщил Паландр уже под конец урока, – перед тем как вернуться из очередного похода, велел своей возлюбленной Жозефине прекращать мыться. Может, что-то до сих пор есть», – туманно заключил Паландр под зазвеневший звонок.

Услышанные сведения произвели на Виталика огромное впечатление. Власть не власть, но что запахи он чувствует лучше многих, Виталик знал точно. И не долго думая, решил проверить, действительно ли для человека запах не играет роли.

Он начал незаметно обнюхивать девочек в классе. На это ушли две следующие перемены и частично урок алгебры.

Крюкова пахла чем-то дезодорантовым и зеленым. Верка Глухарь отдавала сладковатым женским потом, она перед уроками ходила в школьный спортзал, дико этим гордилась, но со всеми вытекающими. От Чернецовой тянуло правильной, пресной глажкой. Флейшман отчетливо пахла мармеладками. Демчук – нечищеными зубами. Кто-то ничем особенно не пах – так, жвачкой, съеденным завтраком, Рагибова – само собой, сигаретным дымом, вечно она курила тайком за школой.

И только Настя Сергеева пахла клубникой.

Свежесорванной, сочной, сладкой и кислой сразу, впитавшей в себя утреннее солнышко и росу. Это был тонкий, слегка кружащий голову запах. Виталик обожал его с детства, бабушка в деревне всегда выращивала клубнику, сажала длинные грядки. Первые ягоды доставались, конечно, ему, любимому внучку.

Следующий урок, литру, Виталик высидел еле-еле. И на перемене сразу же бросился к Насте. Она как раз подошла к окну и собиралась распахнуть форточку.

– Ты где клубнику взяла, Сергеева? – выпалил Виталик, глядя в пол. – И сколько съела?

Настя посмотрела на него, как на сумасшедшего.

– Трегубов! Какая клубника? Не ела я никакой клубники! Зима на дворе, – Настя кивнула за окно и даже фыркнула от возмущения. – Ты где ее видел, клубнику-то?

На дворе и в самом деле стояла глухая зима, причем в Мурманске, но это было не так уж важно.

Ноги у Виталика подкосились, он схватился за подоконник. Настя Сергеева и без всяких запахов нравилась ему в классе больше всех.

## Глава четвертая Жизненный сценарий

М. К. Вы столько раз упоминали о сценариях, которые влияют на наш выбор партнера и нашу жизнь, что пора уже об этом рассказать. Но я тут посижу молча, поработаю хоть раз нашим читателем, который за это время наверняка столько раз хотел что-то добавить, возразить, рассказать о наболевшем, а мы и пикнуть ему не давали... Вот и побуду в роли зрителя. Внимательного и пристрастного. Итак, монолог! «Жизненный сценарий».

Т. Б. Да, эта тема меня давно интересует. Когда я была маленькая, то думала, что в песне:

Мы – кузнецы, и дух наш молод,  
Куюм мы к счастью ключи! —

дух – не молод, а молот, которым эти ключи и куются. Стучат духом-молотом по наковальне, выковывая счастье... Но где эти кузнецы? Как получить у них свой ключ к счастью? Ведь каждому он нужен.

Прожив долгую жизнь, я знаю, что одним ключом волшебную дверь к счастью не откроешь. Нужна целая связка. Потому что замков там много. Есть и амбарный, и английский, и потайной – с шифром. Но один из ключиков – сценарий нашей жизни, который мы написали давным-давно, в глубоком детстве.

Начав писать пьесу нашей жизни с рождения, к четырем годам мы наметили в общих чертах ее сюжет, а в подростковом возрасте уточнили некоторые вещи, чтобы придать сценарию более реалистичные черты. Став взрослыми, мы день за днем играем в этой пьесе роль, которую определили себе сами, и можем клясть свою судьбу, даже не подозревая, что выбрали ее сами. Сценарий, или план жизни, мы пишем сообразно обстоятельствам, в которых родились, и на него, конечно, влияют наши родители, однако главным является *решение*, которое принимает ребенок.

«Между полнотой желания и исполнением желаний, между полнотой страдания и пустотой счастья мой выбор был сделан отродясь», —

говорит Марина Цветаева, мой бесценный свидетель. С ее глубиной и тонкостью различения чувств и предельной честностью рефлексии мало кто может сравниться. С присутствующей поэтам прозорливостью она задолго до ученых, сформулировавших теорию жизненного сценария, описала в своей автобиографической прозе, как именно ее сценарий жизни был ею написан и – как по нотам – осуществлен.

Мысль о том, что детские впечатления отражаются в дальнейшем на ходе жизни взрослых людей, сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Однако теория сценария утверждает, что на основе этих впечатлений ребенок составляет именно план своей жизни с ясно обозначенными началом, серединой и концом. Когда малое дитя пишет свой сценарий, оно пишет также концовку этого сценария. Все остальные части сюжета, начиная с вводной сцены и далее, планируются таким образом, чтобы привести к этой заключительной финальной сцене – развязке. План жизни завершается так, как было решено с самого начала. Ребенок принимает решения по поводу сценария своей жизни на основе чувств и специфической детской логики. Умозаключение, которое делает ребенок, может быть неадекватным – с точки

зрения взрослого. Но оно – наилучшее решение, доступное ребенку для его уровня понимания.

– Бабушка, а ты уже старенькая? – спрашивает трехлетний Саша.

– Да нет, не очень, – сквозь дрему отвечаю я.

– А кто старше тебя? – спрашивает он снова.

– Моя мама.

– А кто старше твоей мамы? – не унимается внук.

Установив порядок старшинства, Саша решил выстроить родственников «по убыванию». И, выяснив, что он самый молодой в семье, замолчал, не решаясь, видимо, задать главный вопрос, который его мучил. Догадавшись, я спрашиваю:

– Ты боишься, что мы умрем?

За прошедшие полгода Саша потерял двух своих дедушек, умерших один за другим, и, очевидно, беспокоился, не грозит ли ему потеря еще кого-нибудь из близких.

– Да, – просто ответил он.

– Не бойся, это случится не скоро! – отвечает «умная» бабушка с психологическим образованием.

– А когда? – интересуется Саша.

Он хочет точно знать, когда произойдет то, чего он боится, чтобы это не застало его врасплох.

– Ну-у, ты вырастешь, станешь большим, женишься, у тебя родятся дети...

Но фраза осталась незаконченной, потому что Саша отчаянно зарыдал:

– Нет! Я не хочу жениться! Не хочу детей!

Я обняла его, прижала к себе. Что-то бормотала, утешая, глядя, пока он не уснул.

Прошло некоторое время. Мы возвращались с прогулки домой. Саша устал, капризничал, и я, чтобы побудить его собраться с силами, сказала волшебную фразу, которая действует на трехлетних детей безотказно: «Ну ты же большой! Ты уже взрослый!» Однако эффект оказался противоположным. Саша горько заплакал, отчаянно выкрикивая сквозь слезы: «Нет! Я не большой! Я маленький! Маленький!!!»

«Наверное, он устал сильнее, чем мне казалось», – объяснила я себе происходящее. Но через несколько дней ситуация повторилась. На мое подбадривающее – «Ты же большой!» – он так же отчаянно стал убеждать меня в обратном. И тут я вспомнила наш ночной разговор. Что же я наделала?! Фактически я сказала внуку, что наша смерть, смерть тех, кого он любит и боится потерять, напрямую связана с его взрослением – мы умрем, когда он вырастет. Как он может этому помешать? Только перестав расти. Перестав взрослеть. Что он изо всех сил и старался делать.

Конечно, пришлось постараться – найти «антидот», чтобы Сашино решение не взрослеть не перешло в его сценарий, но ведь зачастую родители не в курсе решений, которые принимают их дети. И не каждый родитель знает, как «переколпаковать» колпак, который «сшит не по-колпаковски». Да и ребенок обычно сам эти умозаключения «забывает». Когда мы вырастаем, воспоминания о раннем детстве приоткрываются нам лишь в снах и фантазиях. Мы можем не понимать причин своих «странностей» или поведения, которое нас разрушает и, вероятнее всего, так и не узнаем о решениях, принятых нами в раннем детстве, если не предпримем специальных усилий по выявлению и анализу своего сценария.

В период, когда ребенок занят написанием сценария своей жизни, он занимает подчиненное положение. Родители в его восприятии обладают абсолютной властью. Для младенца это власть над его жизнью и смертью. Позже это власть удовлетворять или не удовлетворять

его потребности. Поэтому ребенку приходится решать, какую ему избрать стратегию, чтобы остаться в живых и как можно полнее удовлетворить свои нужды.

Хотя родители не могут заставить ребенка принять те или иные решения касательно его сценария, они могут оказывать на эти решения значительное влияние. Но все же окончательное слово – всегда за ребенком.

Воспитываясь в одних и тех же условиях, разные дети могут принять разные решения насчет планов жизни. Как в случае с двумя братьями, которым мать говорила, что они «кончат в психушке». Так и произошло, только один из них стал постоянным пациентом психиатрической клиники, а другой – психиатром.

Некоторые из нас в детстве могут выбрать – как Цветаева – такой сценарий, который с необходимостью предполагает состояние несчастья. Сценарий других может предусматривать ограничение возможностей и даже причинение себе физического вреда. Понять, какой сценарий выбрал для себя человек, можно, в частности, узнав, кто его любимый герой.

Каждый сценарий жизни неповторим, однако реализуется он по одной из нескольких ясно очерченных схем. На основании того, какой является развязка, сценарии делят на выигрышные, проигрышные или банальные.

*Победитель* – это тот, кто достигает заявленной цели, достижение которой приносит чувство удовлетворения. *Проигравший* – не только тот, кто не достигает заявленной цели, но и тот, кто, достигнув ее, не чувствует себя счастливым. Проигрышные сценарии различаются по степени тяжести развязки. Сценарий, который как бы неотвратимо влечет человека от раннего негативного решения к трагической финальной сцене, нередко называют роковым.

Сценарии большинства людей представляют собой смесь трех вариантов – например, человек мог решить, что будет выигрывающим в области интеллекта, не выигрывающим в физическом плане и проигрывающим в личных отношениях. Не всё наше взрослое поведение является сценарным. Мы воспроизводим избранные нами в младенчестве стратегии поведения, когда откликаемся на происходящее здесь и сейчас так, как будто мир таков, каким мы его видели в детстве. Почему мы продолжаем придерживаться детских решений в нашей взрослой жизни? Главная причина состоит в том, что мы всё еще надеемся решить фундаментальный вопрос, который не решили в младенчестве: как добиться безусловной любви и внимания? А потому, будучи взрослыми, нередко реагируем так, словно остаемся малыми детьми.

В какой именно момент человек включится в сценарий, точно предсказать нельзя, но есть факторы, которые провоцируют сценарное поведение. Прежде всего стресс. Чем сильнее стресс, тем выше вероятность, что в человеке включится его сценарий. Однако это не означает, что стресс может кого-то *заставить* включиться в сценарий.

Запустить сценарий может сходство происходящего здесь и сейчас и какой-то важной ситуации детства. Мы можем не сознавать этого сходства, но наша эмоциональная память связывает какую-то особенность текущей ситуации с прошлым и напоминает нам о детской боли. Эти связующие нити тянутся в прошлое не обязательно к людям. Мы можем цепляться ими за звуки, запахи, определенное окружение или что-то еще, неосознанно напоминающее нам стрессовые ситуации детства.

«Щёлк метронома. Но как только я под его методический щёлк подпала, я его стала ненавидеть и бояться до сердцебиения, до обмирания, до похолодания, как и сейчас боюсь по ночам будильника, всякого равномерного, в ночи, звука. Точно по мою душу идет этот звук! Кто-то стоит над твоей душой, и тебя торопит, и тебя удерживает, не дает тебе нидохнуть, ни глотнуть... Это была именно Смерть, стоящая над душой, живой душой, которая может умереть...»<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Марина Цветаева. «Мать и музыка».

Ощущения, ассоциативно связанные с неприятными или угрожающими событиями прошлого, вполне могут «запустить» не только сценарий, но и паническую атаку у человека, не обладающего такой памятью на впечатления детства, как Марина Цветаева.

Почему важно знать свой сценарий? Он позволяет нам понять, почему мы ведем себя так, а не иначе. Почему, например, мы склонны вступать в разрушительные отношения опять и опять. Теория сценария дает ответ: мы делаем это, чтобы подкрепить свой сценарий. Как бы ни был плох этот мир, если он ведет себя так, как я ожидаю, – со мной всё в порядке. И подтверждая наши сценарные верования, мы приближаемся еще на шаг к запланированной развязке нашего сценария.

Сценарий может содержать установки, которые нацеливают человека на заведомо недостижимый результат. Например, убеждение «никто не может меня полюбить» в сочетании с установкой «любви надо добиваться» обрекает девушку на бесплодные попытки заставить себя полюбить. Ее настойчивость и напор отталкивают от нее мужчин, с законмерностью подкрепляя убеждение, что полюбить ее нельзя.

Путь к выходу из сценария лежит через отказ от веры в то, что мир устроен так, как мы привыкли думать. Многие наши представления о мире ложны потому, что они сформировались, когда мы были еще совсем маленькими. И сформировали мы их на основе информации, полученной от взрослых, – проверить ее или осмыслить критически у нас не было возможности.

Особенно важную роль в формировании сценария играют так называемые сценарные послания родителей, которые совсем не обязательно могут быть словесными. До того как младенец начнет улавливать содержание слов, он интерпретирует послания других на основе невербальных сигналов, которыми эти послания сопровождаются. Малое дитя тонко воспринимает выражение лица, напряжение тела, движения, интонации голоса и запахи. Если мама нежно прижимает к себе малыша, предоставляя ему свое тело в качестве опоры, он, скорее всего, воспримет это как послание: «Я принимаю тебя и люблю!» Если же она напряжена и жестко держит его, он может прочесть ее послание иначе: «Я отвергаю тебя и не хочу, чтобы ты меня касался!» Мать при этом может совершенно не сознавать ни своего напряжения, ни «зазора» между собой и ребенком.

Маленькие дети внимательно наблюдают за тем, как ведут себя родители, в том числе как общаются между собой папа и мама. Возможно, маленькая девочка замечает, что мама затевает ссору с папой, а затем плачет, и папа, чтобы успокоить маму, делает то, чего она хочет. Девочка делает вывод: «Чтобы получить от мужа то, что я хочу, мне нужно сперва с ним поругаться, а затем расплакаться».

Выйдя замуж, Валентина «решила» – подобно ее маме – использовать обморок как средство воздействия на мужа. В процессе ссоры, видя, что муж не собирается ей уступить, она внезапно обмякает и падает на пол, закрыв глаза. Однако, вопреки ее ожиданиям, муж не кидается к ней в тревоге за ее здоровье, а, спокойно перешагнув через нее, выходит из комнаты. «Ну, – думает Валентина, – с одного раза он ничего не понял. Но ничего, в другой раз, наверное, до него дойдет, чего я хочу». Но в следующий раз, когда она так же «упала в обморок», муж подошел к ней и, глядя в глаза, твердо сказал: «В прошлый раз я думал, что это случайность. Теперь вижу, что нет. Если ты еще раз это сделаешь, я сдам тебя в сумасшедший дом!» И она поняла – сдаст. Потому что его папа в свое время «сдал» его маму в психушку. Больше обмороками за всю их долгую совместную жизнь Валентина не страдала.

## **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.