

ИСКУССТВО ЖИТЬ СОБОЙ

ЖЕНЩИНА С МАРСА

ОЛЬГА НЕЧАЕВА

СОЗДАТЕЛЬНИЦА ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ **FEMOSOFIA**



альпина
ПАВЛИШЕР

Ольга Нечаева
Женщина с Марса.
Искусство жить собой

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65242372

Женщина с Марса: Искусство жить собой: Альпина Паблишер;

Москва; 2021

ISBN 9785961472882

Аннотация

Эта книга – манифест, адресованный женщинам, которые хотят научиться принимать и понимать себя, быть отважными, счастливыми, свободными и уверенными в своих силах.

Ее написала Ольга Нечаева, создатель онлайн-платформы Femosofia, предприниматель, писатель, колумнист Snob, владелец сети коливингов No White Walls в Великобритании, экс-вице-президент по развитию бизнеса компании 20th Century Fox. Она добилась в жизни многого, потому что делает только то, что хочет и во что искренне верит.

Ее откровенная и яркая книга придаст вам сил, чтобы противостоять стереотипам, не идти на поводу у других, самой решать, как строить отношения и карьеру, как воспитывать своих детей, как выглядеть и думать – чтобы Жить Собой.

Содержание

Глава 1	6
Раунд первый	9
Раунд второй	16
Раунд третий	19
Раунд четвертый	21
Глава 2	26
Родителям	27
Детям	32
Мужу	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Ольга Нечаева

Женщина с Марса:

Искусство жить собой

Под редакцией Маргариты Баскаковой

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *А. Кондратова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© Olga Nechaeva, 2021

© ООО «Альпина Паблицер», 2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от то-

го, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*** * ***

Глава 1

Зачем эта книга

Где бы мы ни были и что бы ни делали, нам не укрыться от града чужих шаблонов и запретов: «Ты_же_девочка», «Кто_так_делает?!», «Настоящая_женщина_НЕ...», «А_как_же_дети...». Одни из них мы ловко отбиваем уверенным взмахом теннисной ракетки; другие зло высмеиваем; какие-то упорно и отчаянно повторяем; за какие-то держимся как за прутья клетки; некоторыми отпиливаем себе под кровавый корень крылья, смиряя силу голоса, непокорный ребячий смех, смиряя саму жизнь в себе. Становимся меньше, тише, удобнее.

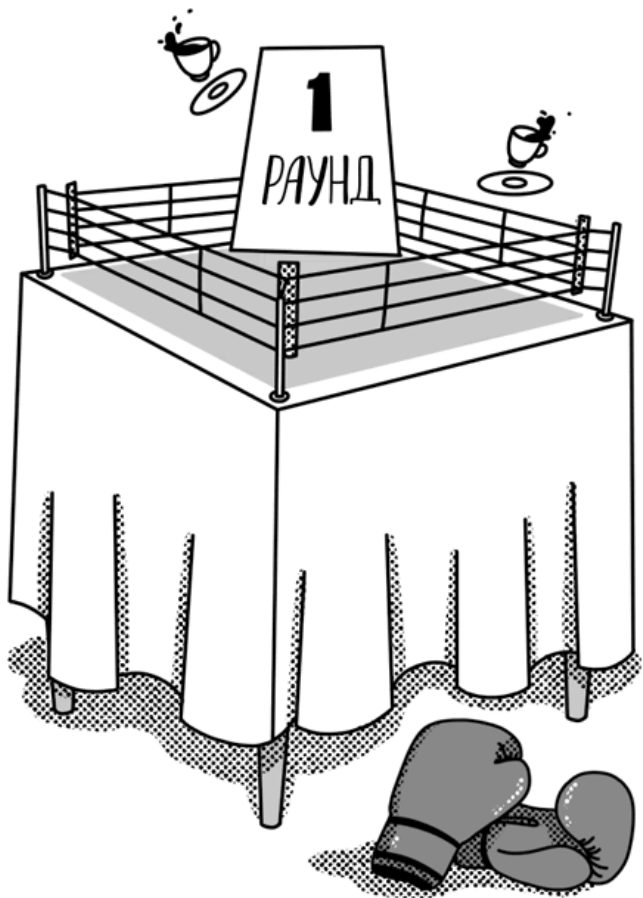
Столик в тихом месте, две чашки кофе, напротив – осуждающая, презрительная маска: это ваш хитрый критик говорит, говорит, говорит – мечет скрепы, как на нересте.

Я сижу около вас, незримая, – ловлю, перевожу, высмеиваю, отбиваю то, что прилетает со стороны общественных установок, с этой темной и неуверенной части нас самих. На той стороне – уверенность в непогрешимости, осуждение, страхи. На нашей – свобода, смелость, искренность.

Вполне возможно, перевернув последнюю страницу книги, вы увидите, что на вашей стороне больше нет меня – лишь вы сами. Вы выйдете на улицу, подставите лицо небу и

вдруг почувствуете, как всей силой веры, живущей в вашей отважной, неуязвимой душе, за спиной расправляются два мощных крыла.

А пока... поборемся за право на Самостояние? За право Жить Собой?



Раунд первый

– Ты кто вообще такая?!

– Женщина с Марса.

Мне 28 лет. У меня шрам от ножевого ранения в боку, татуировка ведьмы на животе, и при желании я могу отправить маваша в висок. Я вожу спортивные машины, ем сырое мясо, пью текилу и ношу узкие платья. Я получила первое приглашение переехать работать в Лондон и тут встретила Его. Имея в качестве ролевой модели отца-профессора, блестящего лектора и харизматика, именно таким мужчинам не верю. Чем больше лоска, обаяния, манер, романтики и острословия, тем больше мой взгляд начинает скучнеть и блуждать по комнате в поисках кого-то угрюмого в растянутом свитере в углу. И вот – Он. Простота. Немногословие. Внутренняя прямота. Чем еще уравновесить фарфоровое кружево в моей голове? Я отказываюсь от Лондона, бросаю курить и выхожу замуж.

Мне 32 года, я вице-президент крупной компании – специалист по кризисному менеджменту и развитию бизнеса. Одинаково комфортно себя чувствую на переговорах с арабами, нигерийцами, пьяными хорватами и невыносимыми французами. Я хороший руководитель и дотошный аналитик. Живу в столице Великобритании в маленькой съемной полуподвальной квартирке, беременна, работаю на износ.

Мне 36, у меня двое синеглазых малышей, построенный в 1874 г. лондонский дом со стеклянными дверями, выходящими в сад, цветущий розами и черешней, муж, коты, хомяки. Я рожаю без врачей и с удовольствием, кормлю грудью, несмотря на командировки. Мне хорошо удаются чизкейки и селедка под шубой, я мариную собственные огурцы и леплю с дочкой крокодилов из пластилина. Я пишу щемящие тексты и плачу от мелодрам.

Я мотаюсь между каирами, варшавами и касабланками, в моей сумке ноутбук, три договора на вычитку, корпоративная кредитка и молокоотсос. Я крашусь за две минуты, одеваюсь за пять, сплю в среднем по пять часов в сутки. Я звоню домой и шепчу моей малышеньке сказку на ночь, а потом, нарушая дистанцию и этику и почти касаясь губами щеки вредоносного контрагента, произношу хрипловатым, многообещающим голосом: «Я уверена, что мы можем договориться о пяти процентах, но, если я в вас ошиблась, скажите прямо».

В Кейптауне свежий ветер, облака над плоскими горами и пустые дороги. У меня деловая встреча, мы обедаем на террасе у скалистого берега, море штормит, и ниже, у кромки моря, болтают двое серферов в полуспущенных костюмах. Мокрые длинные волосы, крутые плечи – я скольжу ровным глядящим взглядом вниз от размахнувшихся лопаток до узких, почти мальчишеских, бедер и двух ложбинок чуть ниже талии. Мой сопровождающий, Кэмерон, ло-

вит мой пристальный взгляд, и ему становится беспокойно. Кэмерону 25: выутюженный костюм, переливающиеся мускулы рэгбиста под рубашкой, метр девяносто, вихраст, белобрыс и очень старается. Он говорит что-то умное по работе, я киваю, делаю глаза мягкими, мамскими и ободряющими. Ему совсем не нужно знать другую меня, мою миссис Хайд, которая может взять собеседника за галстук и бесцеремонно отвести в постель, ту, которую некому назвать солнышком и некому назвать «мамой»... Мы в забитом до отказа самолете летим в Йоханнесбург, травим байки про аэропорты и пьяные вечеринки, а по прибытии мой попутчик отвозит меня на тюнингованном двудверном бумере в отель. Говорим о работе, ценах не детские сады, договариваемся встретиться завтра в девять утра. Я одна поднимаюсь в номер – шесть лет как не курю, и почти шесть лет как замужем, и два хитрых тигренка висят на мне и мамкают, и миссис Хайд молчит.

В Кейптауне свежий ветер. «Какая самая невероятная история приключилась с тобой?» – спрашивает Кэмерон, а затем рассказывает, как он напился, потерял ключи и лез в окно. У меня много историй, мой хороший юный Кэмерон, какую тебе рассказать? Про исчезнувшего австрийского банкира или про торговцев оружием в Китае, про три дня с цепью на ноге или про то, как нереально медленно и гулко бьется сердце, когда твой любимый достает из кармана гранату? Про нелегальные азиатские притоны или про заброшенный

странный говорящий дом в степи? Про восемь сигаретных ожогов на запястье или про бездомную холодную ночь под чужим именем и внешностью в Рейкьявике? А может, про то, как я убила кошку, или про то, как волокла на себе стокилограммового мужика по острым горным камням? Про вкус живых скорпионов и вкус женщин; откуда у меня ножевое ранение или после какого десятка мужчин перестаешь пытаться запомнить имя? Про то, как ударить до крови, и про вкус выбитых зубов во рту? Про то, как считать женщин по векам, а мужчин по кистям рук? И твои руки, мой хороший, юный Кэмерон, не сулят мне ничего особо захватывающего, несмотря на соблазнительно играющие под тканью рубашки мышцы.

Моя миссис Хайд спит. Втяну когти и шершавым языком буду вылизывать своих белокурых и неумных тигрят, позволяя им набрасываться и скатываться по моей мягкой шкуре, позволяя им быть юными и сильными. Уткнувшись бугристой головой, и мой мужчина накрутит непослушные волосы на кулак, заломит до оскала шею и отведет к себе, потому что он – мой муж, все про меня знает и называет мамаситой и солнышком, несмотря на проступающие сквозь кожу тигриные полосы. Кошачьи не знают верности, но привыкают к месту, и в этом их верность. Я позвоню домой, мы помолчим в трубку, и я отправлюсь работать и спать. Здорово, что она была, эта шальная жизнь без чувств и страхов. Здорово, когда всему свое время.

Теперь покойно.

Мне 38, у меня растущие с дикой скоростью дети, бунт против покоя, развод. Я вся – про свободу. Это моя ценность и мой воздух. Я хочу чего-то нового, еще не знаю чего. Я бросаюсь в романы и пулей вылетаю из них, участвую в боях без правил, отправляю в нокдауны, много пишу и учусь.

Мне 40, и я сменила пост вице-президента международной корпорации на окопы собственного бизнеса. Я снова вышла замуж за собственного мужа, теперь мы мудрее, осознаннее, и мы попробуем еще раз.

Я обожаю продажи и бизнес. Стрессовые переговоры – хобби, карты процессов – способ расслабиться, а EBITDA¹ – мультфильм на ночь. Я не домашняя мама, не в силах ею быть и не стану прикидываться. При этом я терпеливая, мудрая, чуткая, слышащая, доверяющая, нежная мама. И да, я только что сама себя похвалила. Это право себя хвалить – тоже про свободу. Я отработала полностью программу естественных родов, грудного вскармливания и слингоношения, но вместе с тем не считаю ее обязательной. Я очень устаю от материнства, не ощущаю его естественным и часто думаю о том, какой могла бы быть жизнь, если бы я туда, в материнство, не сунулась. Но каждый день с отдачей и увлеченностью искренне влюбленного в дело человека я учусь у своих детей, и, надеюсь, они учатся у меня. Становление двух су-

¹ Прибыль компании до вычета налогов, амортизации и процентов по кредитам. – *Прим. ред.*

ществ рядом – вот настоящее чудо, и минуты вдохновения и озарения, которые они дарят мне, бесценны. Да, все может быть вот так, одновременно. И да, это нормально.

Мне 44, и покоя опять нет. Бизнеса у меня теперь два: один рабочий и успешный, второй – большой, рискованный и интересный. Под него заложены сбережения, семья и время, так что к моменту выхода книги я, возможно, буду грести миллионы в Кремниевой долине, а возможно, объявлю себя банкротом – упертая и побеждающая или уязвленная, но не сдающаяся. Дом продан. Мы снова в съемной квартире.

Опять развод – мы так и не справились. Зато теперь без гири сомнений на ноге. Я бесконечно принимаю резкие значимые решения и за какие-то стою насмерть, а некоторые меняю на раз. Не боюсь и не стесняюсь ошибок. Во мне масса энергии, я не веду здоровый образ жизни.

Я – хаотик, бунтующий против чужого порядка, и я же – планомерик, пишущий цели на квартал. В моем резюме – аскетизм, трезвый ум, расчет, бурные эмоции, анализ, узкие платья и каблуки, кеды и джинсы, недурной хук слева, а еще штрудели и холодцы. Я знаю, что могу менять мир – потихоньку. Я верю в смелость, силу и добро, в то, что вовсе не обязательно прятаться за уютненьким трендовым цинизмом. Мне, по крайней мере, необязательно.

Жизнь идет. Все меняется, и нет ничего постоянного. Несмотря на всю планомерность, я не знаю, что со мной будет через год.

И так можно, да. Это и есть – Искусство Жить С собой.

За свои 44 года я не раз слышала, что я либо «недоженщина», либо «почти мужчина». И это – узость мира. Во мне нет «мужского» и «женского» в определенных пропорциях: я не коктейль. Во мне есть я: естественное сочетание мозгов, клыков и нежности. И нас таких много.

Я – с Марса.

Быть с Марса – это не «быть как мужчина» или «соревноваться с мужчинами».

Я – с Марса.

Быть с Марса – это быть свободной.

Я – с Марса.

Быть с Марса – значит не страшиться своей силы, не страшиться своей слабости.

Я – с Марса.

А это значит быть живой, смелой, сильной, нежной.

Быть с Марса – это *самостоять*.

Я – с Марса.

Раунд второй



– Тебе-то зачем это все? Ты вон вроде и так крутая. Значит, что-то внутри нехорошо?

– Крутость значит очень мало, когда живешь чужую жизнь. Я осваиваю Искусство Жить Собой.

Я не помню, сколько уж лет отрачиваю у себя внутри того самого Здорового Взрослого.

Выдержке и мудрости которого завидуешь.

Который не назло, не вопреки, не «чтоб ты подавился», не «не дождетесь», не «так тебе и надо», не «а чего ты хотела», не «ничего, не сахарный», не «переживешь», не «хватит ныть», не «а я же говорила», не «ишь ты, самая умная, что ли», не «ты у меня попляшешь»,

не «молчи, за умного сойдешь», не «тебя не спрашивали», не «а кто ты вообще такая».

Не вот это все!

Я ращу Здорового Взрослого, который «мне кажется, ты просто устала, давай-ка отдохнем», который «ну, бывает

и так», «ты сделала, что могла», который «ничего, ты умница и все получится», «у всех бывают неудачи», который «господи, это ужасно», «маленькая моя девочка», «я всегда на твоей стороне», который «ты можешь на меня рассчитывать», «как я могу тебе помочь».

Вот так правильно!

Когда поведение ребенка вызывает во мне бурю эмоций, но я таки успела взять паузу и досчитать до десяти (будем честны, ее, этой паузы, часто просто нет), тут только мне решать, кто я сейчас: срывающая злобу «мама тоже живой человек» или говорящий правильные вещи Здоровый Взрослый. Это та самая важная минута, когда пора подумать, какие мои слова простреливают ребенку висок и становятся его внутренним голосом – тем самым, который будет на протяжении всей жизни нашептывать однажды услышанное.

У меня такой голос есть. Когда-то давно он сказал мне: «Ну а зачем ты себе такое устроила, вот сама и виновата,

не надо было!» И я, охлестнутая, сжав зубы, приняла решение всем на свете показать кузькину мать, запустив цепочку необратимых и растянувшихся на годы событий, которые сейчас я могу только отпускать и оплакивать, отпускать и оплакивать; и иногда представлять, что было бы, если бы этот голос сказал: «Не бойся, я с тобой. Прорвемся, я помогу».

Если уж так вышло, что свою самооценку я обрела далеко не сразу, то с самооценкой своих детей постараюсь не оплошать. И когда мне не хватает сил действовать ради себя, я нахожу силы ради них.

Раунд третий



– Ишь, самая умная. Гуру, что ли?

– Я переводчик.

Я обладаю даром просто объяснять сложное: перевожу с делового на человеческий, с операционного на коммерческий, с научного на сенсорный. Еще я перевожу с детского на язык родителей и обратно: с эмоционального на рациональный, с сумбурного на понятный, с манипуляционного на осознающий, с идейного на системный. Я учу языки, осваиваю коды, погружаюсь в бизнес, науку, психологию, акмеологию, литературу, аналитику, et cetera, et cetera, et cetera... Я умею перевести с крика на боль, с агрессии на рану, с доминирования на эмпатию, с языка одних ценностей на язык

других, с языка цифр на язык смыслов.

Мир полон не понимающих друг друга людей и систем. Я умею их соединять. Мое предназначение – брать изначально чуждые системы и идеи, вникать, видеть их изнутри, перерабатывать, трансформировать и транслировать уже другими символами.

Именно поэтому я строю инновационный бизнес в индустрии, где клиенты и поставщики не понимают друг друга.

Именно поэтому я пишу трогательные тексты, благодаря которым родители начинают лучше понимать своих детей.

Именно поэтому я веду сложные и кризисные переговоры.

Именно поэтому я постоянно пишу про сталкивающиеся системы координат: детей и родителей, женщин и мужчин, феминисток и женоненавистников, работодателей и соискателей, науки и научпопа, «русскости» и «английскости», толерантности и нетерпимости, семейности и индивидуализма, сырых чувств и стройных текстов.

И если по ходу состыковки этих систем возникают успешные бизнесы и карьеры, выстроенные отношения и книги, то это, по сути, побочный результат моей глубочайшей потребности сделать так, чтобы все понимали друг друга.

Я переводчик.

Я хочу перевести с чужого – на ваш.

А сейчас я хочу перевести на ваш внутренний язык свободу.

Раунд четвертый



– Ты разбрасываешься!

– Я ищу свое.

Предназначение? Высший смысл?

Я увлекаюсь десятком несвязанных вещей, и какие-то захватывают меня настолько, что я могу не спать, не есть, не мыть голову: я в потоке. Но если разобрать каждое из своих увлечений, то в них не находится высшего смысла.

Предназначение.

«Делай то, что не можешь не делать».

«Делай то, что готова делать, даже если тебе не будут за это платить».

«Ты – то, что ты кормишь».

Вооруженные именно этими фразами, мы часто пытаемся разглядеть свое предназначение. Я очень хорошо помню, как все началось. ЖЖ. Я пришла в соцсети и больше не уходила. Никто не заставлял меня создавать цикл статей про детский сон, на которых выросло уж не знаю сколько младенцев. Просто был плохо спящий ребенок, а я привыкла осмысливать, искать систему, делиться. Никакого сознательного решения: «А стану-ка я популярным блогером» – не было желанием перевести 300 страниц «Безусловных родителей»² и делиться ими следующие много лет. Не было контент-плана, лид-магнитов, воронок, целей, сегментации аудитории.

Проходя через замужество, развод, карьеру, еще одно замужество, эмиграцию, двоих детей, еще один развод, уход из карьеры, бизнес, снова замужество, еще один бизнес, еще один развод, я могла не спать, не любить, тосковать, быть занятой, как собака, работать, разбивать сердца и быть с разбитым сердцем, но я всегда писала.

Вот эта потребность осмысливать, систематизировать и делиться – она и есть...

Предназначение?

Мне интересен бизнес. Я загораюсь от моделей и идей, от того, как они трансформируются в системы и как эти системы работают. Меня завораживают такие сложноструктур-

² Имеется в виду книга Элфи Коэна «Безусловные родители: Как уйти от поощрений и наказаний к любви и пониманию» (Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason), переведенная автором. – *Прим. ред.*

ные построения, я смотрю на них зачарованным рентгеновским взглядом. Они потрясают: потоки процессов, текущие реки средств, ресурсов и данных закручиваются в шестеренки коммуникации, вскрывают утечки и протечки издержек и неэффективности, энергии мотивации, инерции, столкновения с рынком и покупателем. Мне нравится переводить это в цифры и графики, рассматривать на свет, как кристаллы снежинок, вертеть перед глазами и понимать, как оно так вышло.

Предназначение...

Мне интересны люди. Интересны сложные системы – такие как физиология, психология, внутреннее и внешнее. Я с удовольствием ковыряюсь в мыслях, чувствах, эмоциях, ощущениях, действиях. Сложные, взаимосвязанные, многоуровневые – я бесконечно и влюбленно вглядываюсь в эти системы и отмечаю, замечаю, вчувствуюсь, анализирую.

Предназначение!

Мне интересны конфликты, интересно, как людские системы вдруг сталкиваются на нескольких уровнях, интересно понимать и ощущать, как каждая грань замирает, отдергивается, бросается в нападение, защищается, упирается, терпит.

Мне интересно наблюдать, внимать, направлять, овладеть этой на первый взгляд неуправляемой бурей, вести ее, подхватывать выпадающие нитки, придерживать или отпустить агрессию, принимать или растворять ее.

Предназначение...

Мне интересны дети. Бесконечно интересны. Все те же сложные системы, но видеть в действии механизмы и законы, наблюдать за чудом внутреннего самосозидания – это значит учиться самой, видеть, как они выстаивают, как они подстраиваются, как они учатся, перерождаются, борются, подчиняются, становятся взрослыми, вступают в наши ряды.

Предназначение.

Мне интересен язык. Структуры смыслов, реалий, историй, чувств. Как эти структуры развиваются, впитывают и питают культуру.

Мне интересна мимика разноязыких людей, их культура. Мне интересно понимать, как текст может вести, останавливать, бить пощечины и заставлять сердце биться.

Мое предназначение – слышать тексты, фильмы, картины как мелодию, которая ведет. Я вижу! Вижу эти потоки смыслов: в ритме, в звуках, в скорости.

Вот я развиваю этот текст, нанизывая через запятую, словно напевая слова, и в плавном ритме вывожу на ожидание третий, четвертый, пятый, десятый виток смыслов и... ставлю многоточие...

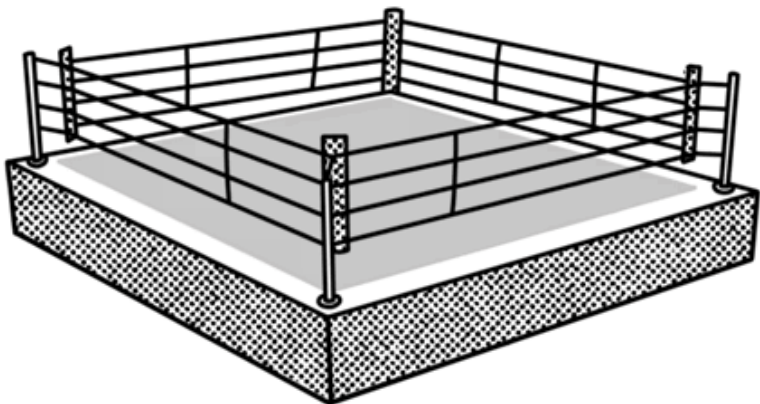
...держу паузу.

Спокойную.

Уверенную.

Бесстрашную.

И ставлю точку.



Глава 2

Посвящение

– И что это за девочка такая?

– Вот такая девочка, сама себе девочка.

Я – не одна против мельниц и масок. В моем углу боксерского ринга, на моей скамейке, за моей спиной – мои. Каждый из них лепил, помогал, бросал вызов и оставлял справляться, обламывать ногти о тщетность. Я – это они. Это глава – им.

Родителям

– Ты же девочка, ну ты же должна...

– Должна ли? Что именно? И кому?

«Терапия? – говорит мама. – Зачем вываливать личное?

Мы к такому как-то не привыкли». Она пожимает плечами.

«Но, если тебе помогает – ладно. Сейчас это модно».

Именно работа с психологом, давшая право обижаться на родителей, не обесценивая эти обиды, называя их инфантильными, привела к осознанию, которое нельзя получить усилием воли и разума: *скольким же я обязана родителям.*

Когда мы запрещаем себе негативные чувства, мы запрещаем чувства как таковые. Право чувствовать негатив постепенно приводит к тому, что они, чувства, появляются.

Вот так где-то к 40 годам я внезапно осознала очень важные вещи.

Мой папа – феминист.

Я выросла, не получив от самого значимого в жизни мужчины багажа в виде обязанности выйти замуж, нарожать детей, быть хорошей девочкой и мило выглядеть. Я никогда в жизни не слышала от отца анекдотов про «баб» или блондинок, ни разу он не сделал мне замечания, заставившего бы предположить, что я чего-то не могу, или на что-то не имею права.

Меня не заставляли.

Не сдали в музыкальную школу, не водили на фигурное катание, не проверяли дневники или домашние задания. Я занималась тем, чем было интересно, столько, сколько было интересно. Но, если я просила помощи – получала. Помню, как мне помогали со сложными задачами, помню, как мама, засыпая, штопала носок, пока я отвечала ей на все подряд билеты экзамена по биологии – потому что мне нужен был слушатель, а не потому, что родители волновались за мой результат. Я была *сама*. Увлекалась тем, чем увлекалась сама, сама жила в мире этих увлечений и сама научилась там всему – думать, справляться, доводить до конца. Меня никто к этому не принуждал. Во мне не возвращивали криками и виной чувство ответственности. Оно появилось само из большой свободы и самостоятельности решений.

Меня научили думать.

Нашим семейным ноу-хау были долгие, многочасовые дискуссии обо всем. За ужином, уже подростки, мы могли прикончить с родителями не одну бутылку вина, обсуждая, споря, аргументируя. «Показывай детям, что все – не только то, чем кажется», – дал мне главный совет отец, когда у меня родились дети. И я показывала.

– Вот смотри, что это?

– Миска.

– А если так? (*Надеваю миску на голову.*)

– Миска на голове?

– Или пластмассовая шапка?

(Смеется.)

– А если так? (*Ставлю миску на стол вниз головой и стучу по ней ложкой.*)

– Барабан!

– А если так? (*Поворачиваю миску дном к ребенку.*) Что ты видишь?

– Круг.

Наши дискуссии часто бывали горячими. Чувства не жалелись, ибо ценностью была четкость и обоснованность, а не абстрактная правота, но на чувства не давили, не манипулировали, дескать: «Как ты смеешь так думать!», «Как тебе не стыдно!». Выдерживать и искать аргументацию стало моей суперсилой. Мы спорили ради красоты спора и расширения сознания, а не ради победы любой ценой. И я научилась видеть границы, видеть трехмерность людей, видеть, почему, из какой реальности они думают не так, как я.

Я научилась видеть разницу между объяснением и оправданием. Критикой и отрицанием. Пониманием и позволением. Потому что я знаю, что круг – это не вся миска.

Принимать себя неидеальной – большая внутренняя работа.

Иногда я поступаю «как получается»: кричу на детей, обвиняю их, потом переживаю, где могу – исправляюсь, но не всегда. Лет через пять-десять на меня точно выльется: «Ты во всем виновата»; «Ты никогда меня не любила»; «Ты поступила неправильно» – и прочие болячки. И я уже внутрен-

не готовлюсь. Раньше казалось, что надо просто признать и попросить прощения за все то, что не получилось. Но потом пришло понимание, каких сил требует рывок со стартовой позиции на уровень родительства, на который я вышла. И, принимая обиду ребенка, я не хочу обесценивать этот свой внутренний труд.

Эстафета принята. Долго было обидно, почему родители не каются и не посыпают голову пеплом в ответ на мои обвинения. Ведь не бывает идеальных семей, и я, как положено каждому ребенку, выросла с собственным багажом обид. А теперь я увидела ее, эту эстафету. Мой отец родился в колонии, бабушка сидела «двадцатку» как жена расстрелянного врага народа. Мама рассказывала, что бабушка ее часто поколачивала. Дети войны со всеми их травмами и анамнезами на фоне своего времени и своей эпохи были подвижниками: поступали вопреки нормам и согласно тому, во что верили. Они дали нам свободу, в том числе и свободу обижаться и отвергать. Многие ли могут похвастаться свободой отвергнуть родителей и не поплатиться за это? А они – мои мама и папа – остались рядом, несмотря на много лет обид с моей стороны.

Не было идеально. И я не идеальный родитель. Просто стало понятно, сколько мужества требуется, чтобы дать своему ребенку право сбыться, даже если при этом он отвергает тебя. Стало ясно, сколько убежденности и веры нужно, чтобы позволить ребенку поступать по-своему из уважения

к его собственному пути, даже если это причиняет родителю боль. Вот она, обратная сторона родительской «клятвы верности» – дать и не вымогать в ответ признание и благодарность.

Мама и папа, если вы это читаете – я вас люблю. Если не читаете – тоже люблю. И теперь – вижу. Спасибо за это вам.

Детям

– Что же ты плачешь, такая большая и сильная мама?

– Потому что я живая, моя девочка.

Маленькая отважная девочка... Какая бы вялая и болотистая депрессуха ни одолевала меня – даже в самые трясиновые минуты, когда мир слякотен и надтреснут в мороке жалости к себе, а я рычу лицом в подушку от усталости, злости и бессилия или, как волк в клетке, выхаживаю километры по комнате, – я заглядываю в два ужасно знакомых сине-серых глаза, они смотрят в меня серьезно и изучающе, а потом... улыбаются.

Мама плачет, мама смешная, маму можно схватить за нос теплой пухлой ручкой. Что ты плачешь, мама, разве это горе? Вот смотри, можно заграбастать ложку и лупасить по столу. Смотри – громко, смешно, здорово! А если ты поднесешь меня к окну, то можно бить ладошкой по стеклу. Знаешь какое оно холодное? Ого! А в ванной, мамочка, такая огромная красная божья коровка. Она плавает, представляешь? А я за ней, вот это да! Ты вчера коробку открывала, а она как зарычит! Огромная страшная громкая коробка рычала, а ты не плакала, мам. Ты меня от нее спасла. Так что же ты плачешь, такая большая и сильная мама?

Дети учат.

Тревога, неуверенность, страх, откат, «что ты как маленькая?» – все это скачок развития, выход на новый уровень. Это страх перед прыжком в неизвестное будущее.

Взрослая Я не говорит себе: «Что ты как маленькая?»
Взрослая Я знает, что это – цена рывка.

После каждого скачка развития наступает откат в незрелость, страх и потребность в поддержке. Это – адреналин после прыжка в неизвестность.

Взрослая Я говорит себе: «Все получится. Ты справишься». Взрослая Я идет к близким и делится страхами.

Искренность нужна так же, как любовь и принятие. Будь безусловной, пока можешь. Будь честной, когда не можешь.

Взрослая Я прощает.

Говори «я» и «хочу» и «не хочу». Будь прямой. Проси. Говори: «Мне больно», – а не «Так не ведут себя, если любят человека». Говори: «Я зла как черт», – а не «Неужели так трудно было позвонить?». Нас генетически тошнит от поучений и обвинений.

Взрослая Я смеет стоять за свои «хочу». За свои «нет». Как дети, до последнего.

Сам по себе конфликт не страшен. Страшен страх конфликта.

Взрослая Я снова идет в сложные разговоры. Снова и снова отстаивает себя. Учит этому. Учитя этому.

Не лезь, когда он занят. Не замечай, когда он ошибается.

Извлечь урок – это его задача, а не твоя.

Взрослая Я дает вырасти. Ребенку, делу, интересу, проекту, любви.

Уйти, не любить – это нормально. Пусть уйдет. Пусть не любит какое-то время. Доверься. Не беги следом с причитаниями. Не вини по возвращении. Он там вылупляется в себя. Пусть. Это важно.

Если он – это ребенок. Если он – это любимый. Если он – это ты сама. Право уйти и побыть отдельно. И дверь, оставленная приоткрытой.

Мужу

– В болезни и в здравии?

– И в расставании.

Моя менеджерская душонка регулярно подкладывает мне же свинью и норовит облечь в план всё, к чему прикасается. Стоит мне на секунду задуматься, что было бы неплохо добавить в отношения с мужем приятной беззаботной легкости, как в голове немедленно рождается план внедрения легкости, график обниманий и прочие гнусные достигаторские пункты. Я спасаюсь как могу и усилием воли затираю подобные мысли, дабы конкретно не насвинить на остатки святого. На отношения.

У меня самый чудесный муж на свете. Мы, правда, развелись. И не первый раз, и, кажется, в этот раз окончательно. Но это не важно. Мой бывший уже муж от этого не становится менее чудесным. Он всегда был способен бесконечное количество времени сносить мои наезды, колкости, взрывы и возмущенный пилеж. Более того, он реагирует на все это самым правильным из всех возможных способов: не игнорирует, зная, что меня это бесит, но и не принимает на свой счет настолько, чтобы вступать в обиженную перепалку. Он приподнимает бровь, выслушивает, и... без препираний делает то, о чем прошу. Или не делает. Но в его неделании и молчании выражено уважение к моему несдержанному на-

езду. Короче, он ведет себя как опытный врач с буйнопомешанным или как мама двухлетки. Впрочем, он дважды папа, а опыт учит.

У меня самый прекрасный на свете муж. Он обладатель прекрасного характера: основную часть жизни пребывает в плохом настроении. Мне даже удивительно, как в одном человеке может помещаться столько плохого настроения. Я хронический антидот и постоянно нахожусь в режиме рассеивания злых чар и выдачи волшебных пенделей, чтобы растормошить недовольную брюкву. Как мы умудряемся столько ржать вместе, непонятно. Романтики у нас нет, и мы уже давно на эту тему успокоились, так что в промежутках между его брюквованием, моими шпильками и наукоемкими спорами мы в основном разговариваем. Мы много разговариваем.

Мы живем по отдельности, он приходит в гости, и мы пьем чай и разговариваем. Мне кажется, мы не перестанем делать это никогда.

У меня самый лучший на свете муж. Мы столько лет прожили вместе, два раза развелись, но так и не смогли друг друга возненавидеть.

Я постепенно отпустила уход времен, когда от прикосновения бежали мурашки по позвоночнику, когда мы молчали часами после Такеши Китано, когда он еще пел под гитару, и пел мне, когда он бывал с утра нежный, смешной и взлохмаченный и сжимал мне руку, если я говорила что-то в самое

сердце – потому что из нас двоих говорила всегда я, вот и сейчас говорю за двоих.

Он до сих пор так сжимает мне руку, а я до сих пор говорю. Иногда мы обнимаемся и оба плачем. О том, что нечто важное безвозвратно ушло. И о том, что важное осталось – бесконечное доверие.

У меня самый замечательный на свете муж. Мы действительно были вместе. Когда двое – это двое, а не два человека рядом, между ними есть словно некая тайна, невысказанный секрет, они находят друг друга особым взглядом, каждый раз узнавая своего. Они похожи на заговорщиков, улыбающихся тому внутреннему уголку, мерцанию, невидимой связи, которую и выразить-то нельзя, это просто знание, сокровенное и на двоих. Их всегда видно в толпе людей, они – замкнутое пространство, они – вдвоем, даже если по отдельности. А когда связь рвется, они по-прежнему вдвоем, и даже за руку, и даже обнявшись, но это уже не двое, а два – два отдельных человека. словно тонкая оболочка мыльного пузыря лопнула, и тот особый воздух растворился в общем, и пространство потерялось в общем, ушло, и остались просто две единицы из толпы.

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.