



ALEXANDRIA

елена моник В ПУСТЫНЯХ ДУШИ
психологические записки «сильной» женщины

Елена Моник

В пустынях души (сборник)

Аннотация

Дебютный сборник известного петербургского психолога, укрывшегося под прозрачным псевдонимом, составили новеллы, смысл которых – заглянуть вглубь человека, переживающего дилемму близость-одиночество. Автор эмоционально и тонко описывает случаи из практики, из жизни и предельно откровенно рассказывает о себе. Многие узнают в героях себя и увидят то, что так страшно назвать своим именем...

Содержание

От автора	5
I	7
Жанна	7
Юлька	15
N.	38
Валя и Боря	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Елена МониК

В пустынях души

© Е. МониК, 2008.

© «Александрия», 2008.

* * *

От автора

Пустыня ассоциируется у меня со словами «жажда», «иссушенность», «пустота»... В каждом из нас – неважно, знаем мы об этом или нет – есть зоны, в которых живет нужда. Эта нужда, эмоциональная «дефицитарность», очень часто осознается как страстная потребность в Другом, в любви, в острых ощущениях, в близости. На то, чтобы «напитать» свою пустыню, оживить ее, наполнить, у нас уходит часто не один десяток лет. И только со временем мы с горечью понимаем, что счастье трудно найти в себе и почти невозможно – в ком-то другом.

Удел сильных (читай: успешных, реализовавшихся, занявших достойное место в социуме женщин и мужчин) в этом смысле еще труднее. Они часто оценивают себя как независимых и самодостаточных людей. Но парадокс психики заключается в том, что сознательное и бессознательное в ней часто – антагонисты. Чем сильнее воля и сознательное мужество жить и справляться с трудностями, тем болезненнее и настойчивее скрытая потребность расслабленно довериться другому, ощутить наслаждение совместности.

Обыденная жизнь психолога – жизнь обычного человека. Только часто мы защищаемся от душевной боли не гламуром и глянцем, не деньгами и успехом, а знаниями про то, какие неизбежности придется проживать любому, что кроет-

ся за этими испытаниями на дороге жизни, какие более глубокие потребности души заявляют о себе за поверхностью проблем и страданий. Легче и проще от этого не становится, но появляется ощущение смысла происходящего. А если знаешь зачем, то можно вынести любое «как» (В. Франкл).

Много лет я делюсь своими размышлениями на психологических семинарах, в личном консультировании людей, обсуждаю с друзьями. Мы вместе ищем выход и помогаем друг другу понять себя и друг друга. Этому процессу, как мне кажется, нет конца. Но тем интереснее жить. Ведь «жизнь нам не задана, а загадана».

Мне захотелось – точнее, я ощутила, как настойчивый внутренний зов, подлинное желание – написать об этом книгу. Книгу о собственных ошибках и уроках – как ответ на многолетние вопросы: «Ну ты же психолог, почему ты не можешь быть счастлива?» Книгу о поиске себя-другой, которую я не знаю. О своей эмоциональной зависимости от любви. О внутреннем одиночестве и тревоге. О том, как один человек всегда может стать (если захочет) попутчиком и учителем другому в осознании самого сложного – себя.

I

Жанна

Есть у меня подруга, чья жизнь меня бесконечно озадачивает, и, собственно, мои размышления о ней и побудили меня к серьезным научным изысканиям на тему эмоциональных зависимостей. Кроме того, мое бессознательное улавливает нашу похожесть, а может быть – зеркальность...

Нашим с ней отношениям уже лет восемь. Мы сотрудницы, коллеги, но скорее она мой «трудный ребенок». Ее судьба для меня некий вызов – вызов моей способности по-настоящему помочь близкому человеку, моему терпению, профессиональной компетентности и состраданию.

В детстве жизнь сыграла с ней злую шутку – ребенок «перепутал родителей». Ее отдали, по казахской старинной традиции (она казашка), на воспитание бабушке с дедушкой, хотя должны были отдать ее старшего брата, первенца. С самого начала она искусственным образом «заместила» мальчика, с которым родителям было жалко расставаться. (А с нею, получается, не жалко.) Кроме того, беременность ее матери сопровождалась большим беспокойством, граничащим с уверенностью, что она не любима мужем. Наконец, когда девочку в три года возвратили родителям, она вообще пло-

хо понимала, кто же ее те единственные – настоящие, «родные» – родители. В итоге в бессознательном составилась целый букет из «сорняков»: невозможность ощутить, достойна ли реальность доверия; страх, что жизнь непредсказуема, а главное – острая потребность в некоей сильной фигуре, которая спасет и защитит от всех превратностей судьбы. Вылилась эта потребность в страстное желание встречи с таким мужчиной (психологически – отцом) и – соответственно – замужества.

Будучи весьма развитой интеллектуально, симпатичной, много чего умеющей, Жанна являла собою довольно привлекательный объект для мужских притязаний. Заместитель «отца» не замедлил явиться в лице человека намного старше ее, женатого, умудренного опытом. Все накопленные и нерастраченные чувства, романтические фантазии и надежды, девичьи душа и тело были отданы ему. Он, как и следовало, платил за это щедро: подарками, «поддержкой», и, конечно, обещаниями семейного счастья. Прошло десять лет. Иллюзии постепенно растаяли, мужчина и не думал расставаться со своей семьей; когда-то чувственно-романтические, отношения все больше напоминали дурной спектакль, где роли-то актеры знают назубок, только искренности все меньше, а взаимных претензий, раздражения и даже презрения – все больше. Наконец, точка кипения была достигнута, надежд у девушки больше не осталось, все рухнуло. Причем кавалер все свои подарки, в том числе и квартиру, куплен-

ную для возлюбленной, не постеснялся вернуть владельцу, то есть – себе.

С этого момента судьба стала уже просто бить Жанну наотмашь. Не без ее участия, впрочем. Ровно к этому же моменту она разуверилась и в своей профессии, в которой была вполне успешна и которая хорошо ее обеспечивала.

Снова пришлось начинать с нуля: одна, без постоянного жилья, в попытках встать на новую профессиональную стезю. Денег практически не было, съемные квартиры быстро менялись, стало подводить здоровье. Но все это моя подруга, я уверена, сносила бы стоически, если бы не удручающая ситуация с новыми знакомствами.

Девушка она рациональная и технически подкованная, так что соответствующие сайты были обстоятельно исследованы, резюме размещены, и процесс пошел. Охвачены были страны ближнего и дальнего зарубежья. Началась обширная параллельная переписка с массой претендентов, одновременно – очные свидания с теми, кто поближе.

Через некоторое время были определены наиболее привлекательные кандидатуры. Одним из них стал болгарский парень, чьи формальные характеристики просто блистали: красив, судя по всему – умен, одинок категорически, врач с большими творческими и карьерными планами. Его тоже увлекла восточная красавица, и переписка, а потом и звонки с обсуждениями намерений о встрече все прибавляли интенсивности и страсти. И спустя какое-то время подруга моя

стала собираться на свидание в далекую Болгарию. Подготовка была фундаментальной, как и все, что она делала: вес был приведен к международным стандартам, кожа – как персик, наряды в расчете на все возможные ситуации подобраны. . . Кавалер, заметим, поездку оплатил, и мэрридж-тур состоялся.

Уже через несколько дней после отъезда электронные письма подруги ко мне сбавили свой восторженный накал, в них начало сквозить уныние, а вскоре с экрана и вовсе неслось раздраженное: «Хочу домой!» Обратной стороной славянского супермена оказалась абсолютная зависимость от властной и бойкой мамы (которая, бессознательно протестуя против увлечения сыночка какой-то женщиной, тяжело заболела) и вытекающая из этого неспособность принимать какие-либо решения, страх чего-то нового и поиск новой «мамы», на роль которой моя подруга совсем не годилась. Сама потому что папу искала. Так что роли взрослых в этом союзе остались вакантны, и никто их так и не занял.

Следующий партнер был выбран гораздо ближе – чтобы был постоянно в зоне телесного доступа и национальной ментальности – аналогичной (он тоже казах). Я получила по почте их совместное фото – очень мило, но сопровождающий ее комментарий был не вдохновенный, скорее спокойно-рассудительный. Товарищ в списке достоинств имел светлый философический ум и сходство интересов, а в минусах – временно отсутствующую трудоустроенность и абсо-

лютную непредсказуемость появлений и исчезновений. Позже обнаружилась многолетняя зависимость от наркотиков, как следствие – напроць потерянный контакт с окружением, в том числе с мамой, отсутствие постоянного места жительства, профессии и денег. Все, что по-научному называется стойкой социальной дезадаптацией. Утешало только одно – все это подруга узнала от него самого. Казаться на рубль дороже человек не стал. Мы уже стали с Жанной обсуждать план спасения заблудшей души, парень был обогрет, обласкан, накормлен и поселен рядом, но тут случилось закономерное. Пока две наивные полные сострадания дуры размышляли о том о сем, он взломал замок, под который был временно – с его согласия – посажен, и, прихватив все мало-мальски ценное в квартире моей подруги – компьютер и DVD, скрылся, не написав даже последнее «прости».

Понятно, что боль, унижение, сокрушительное разочарование накрыли несчастную с головой.

Последней из известных мне кандидатур в мужа был некий Игорь – москвич с атрибутами успеха: большой квартирой, независимостью и престижной работой биржевого трейдера. Встреча с ним, как и следовало, обнажила цену успеха: господин обветшал и был изрядно потрепан жизнью как снаружи, так и внутри. Случилось так, что я в эти дни была в столице, и мы по приглашению Игоря встречались «в одном из лучших ресторанов Москвы». Заведение оказалось низкосортным китайским кафе с нестиранными ска-

тертями и грязным полом. Но гораздо больше удручал тот надрыв, который мужчина демонстрировал: вначале было какое-то нелепое бахвальство, потом, поняв, что находится среди людей, которые вполне сопоставимы с ним по части социального успеха, он приуныл, а позже – так и совсем ушел в себя и явно потерял интерес к происходящему, ко мне и своей потенциальной невесте. Стало понятно, что перед нами – скрытый «нарцисс», которому интересен только он сам, и в лучшем случае другие – его зеркала... Жанна, которая с самого начала сделала себя его заложницей, приняв от него билеты на самолет в оба конца, согласившись жить на его территории, была просто сама не своя. За несколько дней сексуальная страсть была удовлетворена, аура московская спала, и со всей очевидностью опять проступила реальность – без прикрас. Таковую действительность моя подруга опять не вынесла и отбыла на родину без обещаний продолжения отношений с биржевым трейдером.

Если проанализировать, что объединяет всю эту бесконечную череду лже-партнеров, станет понятно, что жизнь хочет сказать этой женщине.

Всех этих мужчин можно назвать людьми нарциссического склада (сегодня это вообще очень распространенная структура личности, как у мужчин, так и у женщин). Это означает не только склонность к самолюбованию, как обычно считается. Отличается такая личность очень сильной

внутренней раздвоенностью. С одной стороны – ощущение абсолютной собственной исключительности, можно даже сказать – грандиозности, чувство власти над людьми и миром и ничтожности других. С другой – столь же сильное, старательно скрываемое чувство слабости, беспомощности, за которым – отсутствие внутреннего ядра и потребность на кого-то опереться. Таким людям близкие нужны только для одного – чтобы быть эхом, в котором можно слышать себя любимого. Маскулинность, которая вначале так привлекает женщину, оказывается чрезвычайно примитивной, линейной, жесткой. А способности прочувствовать чувства другого – практически нет. Все, что касается желаний, переживаний, мыслей партнерши, нарциссов, как правило, интересует только в одном ключе – продемонстрировать степень своего влияния и власти. Есть женщины, которые принимают жизнь с таким мужчиной, потому что позитив здесь вполне зрим и ощущаем – будут деньги, роли распределятся «правильно»: мужчина обеспечивает, женщина получает. Только вот на близость душевную, настоящую искренность и глубину рассчитывать здесь не приходится.

Зачем же моей подруге надо было бессознательно притягивать или выбирать именно этих, нарциссических мужчин? Версий две. Первая: развенчать миф про «прекрасность» сильных мужчин. Вторая: дойти в проверке до самого дна «колодца отчаяния», чтобы оттолкнуться и начать выплывать самой. А это означает начать формировать собственное

Это, создавая собственные принципы, ценности и мировоззрение. Именно при этом условии нам перестают быть нужны «костыли и подпорки» в виде других людей.

Я верю, что у нее это обязательно получится.

Юлька

– Представляешь, я – машинист поезда. Он такой серьезный, тяжелый, и при этом я управляю им не из кабины машиниста, а сидя сверху. Состав, несмотря на довольно извилистый рельсовый путь, легко подчиняется мне и легко меняет направление при самом небольшом моем вмешательстве.

– А что ты чувствуешь-то во сне? – спрашиваю я подругу.

– Супер! Аж дух захватывает, и притом такое ощущение всемогущества и азарта...

Этот один из недавних снов Юльки очень точно отражает саму суть сновидицы.

Столь ярких и нетривиальных личностей среди женщин мне в жизни приходилось встречать нечасто. В свои тридцать пять безупречно стройная, с такой тоненькой обольстительной «статуэточной» точеной фигуркой, длинными ногами, длинными развевающимися волосами, умело небрежно-асимметричными, – она могла бы быть украшением любого подиума. Но, что важно, в этом всем нет нарциссической фиксации и кокетливого самолюбования. Напротив, очаровательный облик – только упаковка не менее увлекательного содержимого.

Знакомство наше случилось очень неожиданно с точки зрения логики, и абсолютно закономерно – с позиции наших судеб.

Первая встреча была короткой. Я куда-то торопилась, но ощущение, что я обрела нечто очень важное в своей жизни, было стойким. Начались ежедневная переписка, перезванивания, изредка встречи в одном из разделяющих нас городов. Встать утром или закончить вечер, не поздоровавшись и не попрощавшись, становилось уже невозможным. По мере этого все больше очерчивались контуры жизни, зоны силы и слабости моей подруги. Иногда я смотрела на нее просто как в зеркало, а иногда она ставила меня в тупик своими изломами и раскаленными всплесками.

Ярлык «сильной женщины» был ей присвоен мною очень скоро. Она блистательно, говорят, читала курс гражданского права студентам Юридической академии и не раз была награждена всяческими профессиональными грамотами, практически своими руками выстроила себе дом-дворец, была кормилицей-поилицей кучи беспомощных родственников. Неиссякаемый источник энергии и коммуникативного таланта, она имела огромный круг друзей, любимых, любящих, и о каждом могла с наслаждением рассказывать часами. Широкая и мятущаяся душа звала ее к поступкам: Юлька то ехала убирать чьи-то неизвестные могилы, то бросалась усыновлять брошенных детей, то осыпала всех подарками при своей довольно скромной зарплате. Эта личностная сила, неукротимая жажда жизни позволяла проживать каждый день, как последний, не щадя себя, не подстилая соломки на завтра. Она, как поезд из ее сна, мчалась вперед, остав-

ляя позади себя наезженные рельсы и не страшась ветров, дождей и выюг. Нужны были только страсть и наслаждение – по-настоящему, но и платила она по полной – глубокое отчаяние, боль. Юлька защищала свой способ жить, как единственно приемлемый для нее: «Ленусь, ну понимаешь, нуτρο мое – оно требует революций, хрен с ним, пусть не сексуальных, спокойное тупое болото – не по мне».

И восстания устраивала она с завидной регулярностью: то шла к ректору академии с обличительными речами против коррупции, называла конкретные имена, а назавтра с ней расплачивались массовыми обидами, отворачивались при встрече. Эпатировала закисших от скуки туристов в экскурсионном автобусе, призывая их на штурм непривычных маршрутов. Требовала от друзей-приятелей разорвать замкнутый круг провинциальной серости и рвануть подышать столицей. Не говоря уже о бунтах местного значения, типа указать мужу на дверь. Не выдержав нудных укоров матери, регулярно остающейся присмотреть за внучкой, она дала той денег «на всю оставшуюся», радикально решив этот вопрос переводом ее в статус платной приходящей няни.

Но такая – резкая, экспансивно-решительная, бескомпромиссная – была только часть моей подруги. Существовала и другая – эдакий злой, безжалостный внутренний критик. Он вылезал из укрытия после эмоциональных всплесков вроде загула на всю ночь с философическими дебатами в кабаке или резкого отъезда в другой город повидаться с люби-

мым, который на поверку оказывался вовсе не любимым.

– Ленка, ну какая же я мать! – заламывал руки и сжимал душу тисками этот злобный внутренний ментор. – Какая же я дочь, если у меня столько ненависти к собственной матери? – добивал он ее аргументами.

Самая болезненная территория вины, нелюбви к себе, беспощадного осуждения без права на помилование была именно здесь, в зоне детско-родительских отношений. Эта женская цепочка: Юлькина мама – Юлька – чудесная маленькая дочь с волшебным именем Злата – была вся пронизана страданием, непониманием, любовью-ненавистью, иступленными вопросами: «Ну почему так?».

Мама, по рассказам, женщина недолюбленная, обесцененная собственным мужем, открыто содержавшим любовницу, ни расстаться, ни справиться с таким унижением не смогла и всю горечь, тоску по свободе и независимости, осознание несостоявшейся женской судьбы вымещала на дочь. Если мать не преодолела собственный нарциссизм, то есть не справилась с инфантильной потребностью обладать другим, она будет бессознательно передавать дочери страшный сценарий «идеализация-обесценивание» и мстить, вынуждать дочь столь же неосознанно повторять свою судьбу.

Предвижу всплески негодования: что за чушь, мать всегда желает детям только добра! Безусловно, сознательно – да. Но куда же девать бессознательный мотив: оставаться связанной в этой жизни с кем-то, избежать тотального одиноче-

ства. И тогда она транслирует своему ребенку его несостоятельность, беспомощность, дабы он, уверовавший в свою «дефицитарность», не отпускал ее руки, оставался с той самой пуповиной, удушливо закручивающейся вокруг шеи, с ощущением невозможности справиться с этой тяжелой жизнью – один, без нее...

Ребенок, в нашем случае Юлька – женщина, казалось бы, вполне способная самостоятельно устоять без подпорок в этой жизни, уже давно ставшая обеспечивающим и поддерживающим родителем для пожилой матери – тем не менее эмоционально устоять, не попасться в ловушку обвинений и упреков матери не могла. Она спорила, объясняла, оправдывалась, задабривала, свирепела – реагировала...

Вырваться из страшных симбиотических цепей созависимости с матерью – это подвиг, героический поступок, с которым так и не справляется большинство взрослых людей до конца жизни. Но есть исключения. Вырваться – или, говоря профессионально, сепарироваться – не значит прервать отношения и забыть, нет. Такие жизненные примеры, когда дети перестают из обиды, злости, отчаяния общаться с родителями – напротив, самый яркий пример того, что они так и не стали взрослыми. Отделиться – это значит найти способ выстроить свои личные границы так, чтобы оценки, мнения, убеждения и правила жизни родителей, матери стали только фрагментом целого веера возможностей проживать свою жизнь. Способом, с которым нет смысла спорить, бороться,

переубеждать или повторять, потому что это – их судьба, их, людей, которые выбрали такой путь. Взрослость – это когда с наших глаз спадает пелена, делавшая для нас их – мать и отца – огромными фигурами, некими Сверхлюдьми, от которых зависит наша Жизнь. Это возможность понять и простить, отдавать себе отчет в том, что идеальных родителей не бывает. Только с этого момента становится возможным вести диалог – без примитивно-архаичной потребности победить или спрятаться в безопасном родительском укрытии. Это готовность лицом к лицу самому уже встретиться с Жизнью. А позже – и со Смертью.

С рождением и воспитанием ребенка, соответственно сложносочиненной созависимости с матерью, у Юльки не могло не быть проблем. «Дети» не растят детей. Первая беременность закончилась рождением и потерей ребенка, вторая наступила гораздо позднее. К моменту появления на свет первой и единственной дочери Юлька абсолютно потеряла интерес к ее отцу, своему мужу, и никакой идиллии на троих не получалось. Ребенок воспринимался как серьезный шлагбаум для последующих экспериментирований с судьбой. А тягу к свободолобию укротить Юльке пока не удавалось и трудно было ей сдерживаться и не прищипывать коней своей бурной души в экспромтных заходах вширь.

Ребенок мстил за свою брошенность и «неактуальность» – мстил тем, что доступно малышу: постоянными болезнями

и непослушанием именно тогда, когда чувствовал, что сейчас он – в списке приоритетов не главный, – и категорически не желал спать вечером. «Уходи, я не люблю тебя!» – ревели Злата, отбиваясь кулачками. Юлька срывалась, кричала, тратя полтора-два часа, чтобы уложить строптивое чадо.

А позже – опять мучительный приступ вины. Так боролись в ней не на жизнь, а на смерть две могущественные силы. Одна требовала для Юльки во что бы то ни стало научиться чувствовать себя хозяйкой положения, заставляла покорять, побеждать, овладевать пока еще не достигнутым. Именно этой, маскулинной части она и была обязана большинством своих и социальных и женских успехов у нежных, мягких и сострадательных мужчин. Другая же сила говорила голосом женского нутряного инстинкта, архетипа Великой Матери, требовала неуклонной заботы о своем детеныше и клеймила позором и проклятьями – внутри, и голосом реальной матери – снаружи. Подругу мою продолжало мотать огромным маятником, душа разрывалась в садомазохистских качелях и, изнеможенная, вопрошала: неужели это все никогда не закончится?

Есть такое ощущение, что скоро все изменится. Нет, у меня нет иллюзий, что Юлька успокоится, осядет и примет традиционный женский удел: семья, вторые роли на фоне мужа, который – главный, воркующая мать. Вряд ли. Скорее, думается, из отчаянной амазонки, сражающейся Артемиды подруга превратится в нечто более утонченное и изысканное –

Афродиту.

Первые предвестники уже появились: начала исчезать энергия из прежней профессии, контекстом которой были справедливость, права, ответственность, и все отчетливей «стучатся» новые зоны интересов, думается, уже экзистенциальных. Интерес к созиданию красоты человеческой, желание соединить внешнюю эстетику женщины с содержанием внутренним. Желания Юлькины пока аморфные, но пришла идея, что будущая сфера ее деятельности – это, наверное, то, что называется «имиджмейкерством» – в лучшем смысле этого слова. То есть не когда персону просто разукрашивают в угоду моде и стилю, а ищут человеческую суть – ищут содержание и подходящую, максимально выразительную форму, как послание миру, другим людям. А может, я это вообще уже не о работе, а о миссии, призвании.

Еще у нее возникло желание сменить Дом – как место жительства. Потянул, пока беспредметно, к себе Петербург.

Именно так, довольно странно с точки зрения прагматической, рациональной, когда при всей устроенности и кажущемся благополучии последнее вдруг резко теряет вкус и смысл, а новое – неведомое, неопределенное, а потому страшное – начинает манить, и начинается кризис середины жизни. Пережив и справившись с которым, человек и его жизнь часто становятся лучше.

Письма к Юльке

Здравствуй, девочка моя дорогая! Вот и ты улетела в зону «недоступна» – далекий солнечный и непонятный Египет, и буду я пустовать без тебя в своем холодном мокром Питере, и роман наш из SMS'ок буду писать так, пока в неотправленных письмах.

Расстались мы с тобой на такой безрадостной ноте, каждая в очередном выраже боли и разочарования, и остались «зализывать свои раны» и искать: где опять взять силу жить.

Сижу, перечитываю твои сообщения в телефоне – ни стереть их не могу, ни перенести куда-либо не умею. А если у меня их не станет, то, наверное, никто больше мне ТАКИХ слов не напишет... Потому буду тебя цитировать, чтобы остались твой слог и твоя Душа здесь, в книжке.

Письмо первое

И зачем я – психолог?

Вспоминаю нашу первую, совсем недавнюю встречу. В транзитном городе водитель заехал к тебе забрать какие-то свои вещи. Я сидела в машине у огромного элитного дома, зябко поджав ноги, нетерпеливо дожидаясь продолжения поездки, как вдруг дверь автомобиля открылась, и вихрь во-

рвался в мою жизнь.

– Уважаемая Елена Игоревна, так много о вас наслышаны, не откажите в любезности познакомиться и пройти в дом, – с шутовским полупоклоном без тени смущения выпалила, обращаясь ко мне, яркая эффектная красавица.

Я слегка одурела от неожиданности и соизволила. И как только переступила порог «дворца», я, пока еще не сильно осознавая, почувствовала что-то важное. Дело не в красоте и масштабах дома, я бывала в разных. Дело в том, что если бы я решала обустроить себе подобное жилье, то все бы, вплоть до мелочей, у меня выглядело точно так же: цвет, дизайн и т. д. Потом был какой-то короткий светский разговор за чашечкой вкусного кофе. Слова были не важны, происходило первое прощупывание, и от того, как легко, как в пинг-понге шариком, мы перекидывались словами, как в следующее мгновение два другие присутствующие человека замолкли и как будто стерли себя резинкой, стало возникать чувство удивительной родственности, какого-то Начала...

Я все же уехала спустя час-полтора, продолжать свою дальнюю дорогу и только немного позже осознала: в мою жизнь вошел новый очень важный человек. Возник незванно-непрошенно, нежданно-негаданно. Чем не доказательство высшей Воли и Провидения? Вроде как: если внутри себя плохо видишь – получай снаружи такую же... Правда, над твоим обликом Всевышний потрудился гораздо бо-

лее качественно. Не завидую, горжусь – правда! Потому что только слепой или уже полностью потерявший интерес к жизни мужчина мог бы пройти мимо. Большинство же закономерно задерживались.

Наши дальнейшие открытия по совпадению жизненных обстоятельств обескураживали. Кандидатские диссертации, черед мужей, у каждой – дочь, – все это только снаружи. Еще занятнее было поразительное сходство внутреннего устройства. Эдакая хорошо оформленная внешняя уверенность, на грани нарциссической самовлюбленности женщины, которая уже давно ни на кого не рассчитывает – все умеет сама решить, предпринять, обустроить; в сочетании с глубоко спрятанной хрупкостью, ранимостью, огромной зависимостью от любви и одобрения; из тех, кто не гнется, а сразу ломается от человеческой небрежности и равнодушия.

Ты щедро осыпала меня эпитетами, букетами роз, невысказанными кулинарными изысками, готовностью отодвинуть из своей жизни все ради меня... Когда мы вновь встретились, я чувствовала, что никак не дотягиваю до такой идеализации. Более того, то ли за те двенадцать лет, на которые я старше тебя, я так понастроила защит от такой душевной близости, то ли так поистощилась за жизнь, но с ужасом обнаруживала, что – не знаю, как мне ответить и соответствовать шквалу твоего восторга и внимания. Я ощущала внутри себя окаменелость, будто меня изъяли из ледникового периода, и я эдаким реликтовым динозавром спустилась в тропи-

ки радости и тепла... Я растерялась.

С тобой как ни с кем я очень остро почувствовала, что все защиты-панцири моего Я, «нарощенные» непосильным трудом в процессе жизни, мешают просто по-человечески соединиться и раствориться в близости. Ух, как страшно...

Прятаться я, как обычно, стала за персону умудренного психотерапевта, знатока всех движений души человека. Но долго играть в прятки ты мне не дала. Увидев меня, размазанную от переживаний, заявила: «Фигня твоя психология, Ленка, раз не делает тебя счастливее...»

Слышать это было очень обидно... и я в очередной раз задумалась: а что же мне дает эта самая моя психология и психотерапия, в которой я уже двадцать пять лет?

Предполагаю, что уже в шестнадцать лет, когда я заканчивала школу и была в совершенной прострации по поводу того, кем быть, моя неплохо развитая интуиция просто ударила в гонг, заметив на столе у отца книжку по психологии, и сказала:

«Вот, тебе – туда!» Расхожее мнение, что в психиатрию и психологию идут люди, ищущие способ исцелить себя, не лишено оснований. Но сейчас я бы уже сказала, что не только исцелить, но и обезболить последующие годы. Все мы так или иначе к моменту начала взрослости догадываемся (а многие уже и чувствуют), что свою судьбу придется прокладывать, продираясь сквозь тернии и очень часто испытывая боль в душевных ранах. Что с флагом, на поста-

менте – не получится. Женский путь будет чреват чувствами обиды, нелюбимости, ненужности, покинутости, одиночества, измены, предательства. Собственно, мужской не легче. Как обычно человек справляется с этой израненностью? Одна половина страны – алкогольной и пищевой анестезией, другая – извечным ощущением себя жертвой и нескончаемой борьбой за истину и справедливость. Психологическая осведомленность, как мне думается, это третий путь. Потому что психология позволяет многое из происходящего понять как бы изнутри, а значит – принять. Принять удары судьбы как испытания и уроки, проблемы – как задачи следующего роста, а вопиющую разительную разницу с другими людьми, трудность в понимании друг друга – как вызов, брошенный жизнью нашей главной человеческой способности – любить. Это, правда, Юлька, совершенно не означает, что сразу становится легко. Нет! Но все же многое становится объяснимо, а значит – не так больно.

Вот, например, что произошло со мной на днях, когда близкий и дорогой мужчина выставил мне вдруг требования, какой я «должна быть». Причем, что особенно болезненно для меня, все эти упреки и практически требования касались моих чисто женских проявлений и качеств. Я вначале выслушала весь этот залп требований, замолкла, ошеломленная, и долго-долго плакала. Но потом, уйдя в себя на денек, стала осознавать происшедшее, размышлять о себе и о нем. Какой был бы раньше для меня обычный исход? Жуткая обида, го-

речь, чувство несправедливости, и из-за таких чувств сразу начинает резкими скачками, как температура зимой, падать градус привязанности к партнеру, и я становлюсь Снежной королевой. Я, красавица и умница, достойная только поклонения, трепета и благодарности, вынуждена сносить такое? Потом будет еще какой-то этап попытки терпеть его, ледяное равнодушие с демонстративно безупречным выполнением всех обязанностей по дому. Но лед внутри не оттаивает, жалость к себе нарастает и недолго уже час, когда в голове включится опять режим «поиск». Очередное расставание будет только делом техники. Но что же в этом я понимала тогда про себя?

А понимать или осознавать уже не вредно было бы следующее: я, со своим нарциссизмом, очень плохо готова признавать отбрасываемую Тень. То есть меня отличает желание видеть в другом только зеркало или эхо своей несравненности, мне трудно почувствовать и принять чувства партнера и его – иную, чем у меня – систему координат, да и, в конце концов, просто дефицит женской мягкости, покладистости, чуткости...

Ты скажешь: «Да ладно, Лен, ну и чего теперь, под всех подстраиваться, унижаться?»

Нет, я не об этом. Можно, например, отмотать пленку памяти немного назад и спросить себя: а что ты транслировала ему, мужчине, за час, за день до того, что могло его так раскалить? Ответ легко находится: сама начала тонкие, а мо-

жет, и не очень деликатные намеки на недовольство им, начала транслировать эдакое легкое превосходство, типа: «Мы, Елена Первая, желаем... А кто тут, собственно, рядом и что он может нам дать?» – и это было, правда.

И здесь мы упираемся в то, что получили как всегда то, что посеяли, т. е. «конгруэнтную ответную транзакцию», попростому – удар в ответ.

«Но женщин ведь не бьют!» – скажем мы возмущенно. Во-первых, кто сказал? Во-вторых, рукоприкладства-то не было. А в-третьих, кто не бьет, а покорно сносит, терпит и позволяет? Они, те зависимые и слабые мужчины, которых мы ни в грош не ставим? Да. А те, которых уважаем и называем мужчинами, свое достоинство берегут и женщине, даже самой любимой, топтать его не дадут, даже если упреки – справедливы.

Теперь можно задать себе следующий вопрос: а что, собственно, ты, такая психологически подкованная, получив список твоих несоответствий его идеальному образу женщины, можешь сделать? Во-первых, отнестись с юмором, насколько это возможно. Потому что это главное, что позволяет не отождествить себя сразу с чувством обиды и идеей, что ты плохая. Во-вторых, вспомнить, что как только звучат слова вроде «должна», это означает, что твой собеседник сейчас транслирует свой список очень важных для него убеждений, суть его жизненных принципов, и спорить с ним – бессмысленно в принципе. Потому что он на них стоит, это

стержень человека. Как мне ответил недавно один из клиентов, молодой мужчина кавказских кровей, на вопрос: «А что будет, если у тебя отнять твои убеждения?» – «Меня просто не будет, ничего не останется!» А что делать, если ты все же не согласна с тем, что «женщина должна любить, находиться дома, женщина должна соглашаться с мужем и всегда его поддерживать, женщина должна быть скромной» и т. д.? Да ничего не делать. Иметь свои принципы и взгляды. Только не бить ими, а спокойно и с достоинством являть и воплощать. Вот и все. И быть готовой к тому, что это может вызывать злость, раздражение и упреки. Это называется взрослым словом «ответственность», которая в психологии означает, что ты готова к тому, что не всем и не всегда будешь нравиться, что тебя будут судить и негативно оценивать люди с другими взглядами. Хотя это не означает, что при этом они не будут тебя любить...

Вот об этом всем я подумала, и все как-то встало на свои места. А тут и милый подошел и, неловко посмеиваясь, обнял, расцеловал и сказал: «А знаешь, ты – самая-самая лучшая!»

Письмо второе

Что же внутри нас конфликтует-то?

Представляешь, Юлька, не верить в синхронность внутреннего и внешнего – уже невозможно. Только я прожила

конфликт по поводу претензий, которые большей частью были связаны с моим уходом за собой – аккуратностью, тщательностью, как тут же аналогичная тема возникла на встрече моей терапевтической группы. Очень любопытные вещи прозвучали.

Одна из участниц начала развивать тему трудности контроля собственного веса. Модная и актуальная в сознании многих женщин тема. Хотя... с твоей стройностью и с твоей фигурой, эта песня – не твоя. Женщина (назовем ее Вера) с некоторой, как мне почувствовалось, долей кокетства и несогласия с самой собой стала жаловаться на то, что очень трудно отказываться от вечерних подходов к холодильнику, и это приводит к катастрофе. Она была готова к тому, что группа начнет ее разуверять и сообщать, что выглядит она прекрасно, но этого не случилось. Женщины подхватили ее переживания, я тоже – с одной стороны, поскольку сама опять в последнее время стала отмечать, как тело приобретает нежелательные выпуклости и теряет форму, а с другой – почти невозможно стало удерживаться от нескончаемых перекусов, перехватов, чаепитий и сладкого. Причем, я не любитель сладкого, а здесь – и я попалась. Задала группе вопрос: «Как вы думаете, какая бессознательная выгода есть у нашего переедания и, соответственно, толстения?» Вопрос не искушенному в психологических изысках может показаться престранным, более того – раздражающим. А означает он в переводе на общепринятый и понятный язык пример-

но следующее: наши сознательное и бессознательное очень часто сосуществуют как противники, антагонисты. Следовательно, то, чего мы хотим сознательно – например, быть стройными, тонкими-звонкими и, соответственно, привлекательными для себя и для других, натывается на серьезное возражение внутри, чего мы абсолютно не осознаем. Дело ведь в том, что могущество и сила нашей бессознательной части гораздо больше, чем маленького и узкого сознания (соотношение примерно 90 к 10). Почему же в данном случае наш невидимый не-товарищ возражает?

Участницы группы стали активно размышлять.

В какие же периоды и при каких обстоятельствах обжорство становится особенно неуправляемым?

«Когда я понимаю, что уже нужно что-то менять в своей личной жизни, но мне очень страшно».

«Если я и хочу понравиться новому знакомому, но тогда ведь отношения начнут углубляться и развиваться, а замуж я еще не хочу».

«Быть опять очень стройной, яркой и манящей для моего мужа мне как-то неинтересно уже, с ним я уже давно и нет смысла стараться. Такую красоту – и ему одному!»

«Начав трудиться над своим телом, сев на диету и занявшись фитнесом, я начну готовиться к новому партнеру. А что же делать с имеющимся?»

Вот какие, довольно типичные, выгоды имеет наш бессознательный психический дирижер. Он удерживает нас

изо всех сил в стабильности, помогая сохранить имеющееся. Хорошо это или плохо? Нет однозначного ответа на этот вопрос. Для тех, кто застрял и застыл в своих страхах жить дальше – наверное, плохо, хотя, возможно, еще недостаточно плохо, чтобы уже сделать рывок. А для тех, кто вечно несется к бесконечной новизне, в том числе и смене партнеров – наверное, хорошо. Потому что это означает, что таким образом душа, которая, как известно, живет в теле, говорит: «Ищи прелесть и новизну в имеющихся отношениях!». Или, как гласит заголовок американской психологической книжки, стоящей у меня на полке, – «Люби то, что есть!».

Вот такое возникло у нас понимание. Как можно им воспользоваться? Ответ для меня таков: чтобы за меня не делало это (то есть набор веса) таким неудобоваримым образом тело, лучше, чтобы сознание потрудились над этой подсказкой и вместо самопроизвольного потока мыслей – о том, что в партнере «не так» и «насколько мы все же разные» – произвольно, осознанно держало фокус внимания на прелести совместного бытия...

Письмо третье

И опять я не в золотой середине, увы...

Здравствуй, Солнце мое родное! Интересно, как ты рядом с египетским буйным светилом себя ощущаешь? Затмевашь, наверное... по крайней мере, для лиц мужской нацио-

нальности.

А меня сегодня опять жизнь полечила от моей амбициозности. Была встреча с тетенькой – туроператором, которая организует наш новогодний тур на Бали. Когда мы на днях получили весь пакет документов и стали дома разбираться с состыковками бесчисленных перелетов, возникло беспокойство – везде ли мы успеваем на очередные пересадки? Были и другие вопросы по всяким частностям, и все эти вопросы я конкретно, по пунктам сформулировав, задала туроператору Наде по телефону и сегодня пошла на назначенную встречу.

Туроператор Надя достойна отдельного описания. Она всячески старалась нам угодить и действительно, похоже, сделала невозможное – когда у всех агентств уже ничего не было на Новый год, она нашла и отели, и рейсы, и все подготовила. Когда же она начинает сообщать конкретную информацию, то складывается впечатление, что разговаривает она сама с собой. То есть объясняет совершенно тривиальные вещи, типа как спросить: «May I smoking here?», предлагает подобные фразы записать на память, или рассказывает, сколько вещей брать с собой, а поставленные мною вопросы просто игнорирует, вернее, не слышит. Когда же ее встряхнешь: «Надя, вы мой вопрос слышите?» – ситуация еще больше ухудшается, она начинает нервничать, скороговоркой повторяя много раз одну и ту же фразу, запинаться. Я понимаю, что она пугается, мне становится ее жаль,

и я, с трудом подавляя раздражение, прекращаю «допрос» и с чувством глубокой неудовлетворенности и беспомощности удаляюсь. Сегодня была наша финальная встреча перед отъездом, ни на один вопрос ответа я так и не получила и, уйдя, сильно задумалась: почему же я, «специалист по коммуникациям», так и не смогла найти с ней общий язык?

Тебе знакомо, Юлька, такое состояние тотального взаимонеслышания и говорения на разных языках?

Безусловно, я понимаю: первое, что блокирует возможность конструктивного контакта, – это наши чувства. Полагаю, что у меня это было чувство агрессии, а у нее – страха. Но я не нашла никакого способа взаимодействовать с ее страхом так, чтобы она расслабилась, убрала свою защиту в виде нескончаемого говорения и была «в зоне доступа». Я пыталась периодически повторять: «Надюша, у нас нет претензий к вам, это только вопросы» – но, видимо, мой тон и мимика – недовольство – внятно транслировались, и она их считывала. Мой Андрей позже пытался меня утихомирить, резонно напоминая, что дело-то свое она сделала, и «все хорошо». Но, судя по силе моей реакции на саму эту женщину, что-то я на нее спроецировала, кого-то из моего архива бессознательного, кто вызывал столь же сильное раздражение. Вспомнить не могу, попробую описать образ или ассоциации... может, догадаюсь. Она напоминает мне эдакую серую бесцветную мышь (если встречу ее на улице – никогда не узнаю), с такими угодливо-шаблонными фразами, пугли-

вую и нервную, которая стойко обороняется и не сдается. У меня возникло ощущение, что она беседует со мной либо как с ребенком детсадовского возраста, либо как с умственно отсталой тетенькой. Знаешь, такой типаж с виду весьма милой и старательной нянечки, которая несет деткам еду из пищеблока, только понравится ли еда деткам, вкусная ли она – ей совершенно до лампочки. Но когда она зайдет в группу, она будет говорить правильные слова про то, что все сейчас «пойдут мыть руки и садиться за столики». Короче говоря, за внешней сердечностью – довольно равнодушный и занятый своими заботами человек.

Пока писала, кажется, поняла... Это, похоже, про активную сейчас мою же Тень. Именно такой я ощущаю себя иногда после какой-то работы с людьми – слушала их, работала, старалась, а ушла – и практически сразу забыла, о чем все это было. Ловлю себя на равнодушии и невпечатлительности. Хотя, как ты догадываешься, я часто имею дело с раздирающими людей чувствами и переживаниями. Да, вот это о чем!

Я еще сама себя услышала, когда возмущалась дома ее непрофессионализмом. Он для меня был в поверхностности, в неглубине ее соучастия и небрежности к деталям информации.

Знаешь, многие психологи полжизни жалуются и работают над собой с тем, чтобы не отождествляться с клиентом, чтобы не уносить с собой домой то, что выливали на тебя лю-

ди на консультациях. Потому что тогда уже живешь не своей жизнью, а их. Это называется в психотерапии «не попадать в перенос и контр-перенос». Возможно, теперь я впадаю в другую крайность – я практически никогда не волнуюсь перед консультациями: что я буду делать с той или иной проблемой человека, чем я смогу ему помочь? Знаю, что внутри уже столько накоплено всего – знаний, инструментов работы, навыков, – что знаю: наверняка справлюсь. После окончания сеанса или занятий не смущаюсь и не боюсь спросить: «Как ты сейчас?» – чтобы получить обратную связь, и готова к тому, что она может быть любой. Во-первых, знаю, что фантастические инсайты и изменения с человеком редко случаются немедленно, обычно нужно время. Во-вторых, выгоды тех переживаний, с которыми человек приходит расправиться, иногда бывают очень весомы – не факт, что он от них откажется. В-третьих, я не Бог и могу помочь только в ограниченном объеме. И все эти нажитые за годы опыта внутренние знания делают меня гораздо спокойнее и ровнее в отношении всего происходящего. Я уже не знаю, Юлька, чему я могла бы очень сильно удивиться, от чего потерять душевное равновесие в работе с людьми. И получается, как всегда, это все опять о двух сторонах медали: профессиональное несклеивание, способность видеть клиента и себя как бы со стороны – и деформация сопереживания, которую сегодня так отчетливо отзеркалила та самая Надя. Спасибо ей...

N.

Очень меня N. интересует. Она для меня непонятна. И чем больше я буду о ней рассуждать, тем интереснее мне будет исследовать ее. Продукт, который она производит во время наших консультаций, требует особой исследовательской работы. Я о ней много думаю, пишу, и, несмотря на все то, что я о ней написала, она все еще остается для меня загадкой. Когда тебе встречается человек очень рациональный, логичный, очень медленно раскрывающийся – а N. именно такова, – продуктивнее всего обратиться к каким-то иррациональным способам изучения человека. Например, к рисованию. Как бы человек ни контролировал себя, во время рисования всегда всплывает информации больше, чем он может себе представить. Здесь контролировать себя невозможно.

Она нарисовала маленький цветочек, защищенный большим цветком, который всегда прикроет, защитит. Мы добираемся до чувства глубокого одиночества человека. Формально все хорошо. Муж, двое детей, социализация отличная. Она партнер в успешной компании. Вот эта гора, висящая в воздухе, – символизирует чувство изоляции, нет сейчас понимания того, как соединиться с имеющимся мужем. Что касается детей – тоже непонятно, как относиться: либо тревожиться за них, либо убегать от этой невыносимой тре-

воги. А вот как соединяться, как любить – внутреннего формата для этого нет. Что стоит за этим рисунком – определенная личная история N.

Папа N. был режиссером известного ленинградского театра, талантище, по ее словам. Он был столпом в ее жизни. Но от двух до десяти лет N. папу вообще не видит: он сидит в тюрьме по тяжелому, позорному обвинению. То есть образ папы есть, а фигуры – нет. Потом он возвращается, они живут дальше. По всей вероятности, он вернулся и в профессию – несмотря ни на что. Фигура папы обожествляется, у папы есть послание по отношению к дочери. Всем своим видом, всем своим общением он говорит N.: будь умной, достигай всего, что поставила себе целью. Это то, что папа подкрепляет своим видом, своим поведением, своими поступками. Знание языков – обязательно, все предметы – на пятерку. Надо показывать, доказывать папе, что ты – молодец.

А что же мама? С мамой папа отношения не оформлял. Мама все время находилась в роли раба. Это были отношения «раб-господин». Мама никогда не была ни в чем уверена. Смотрела на него раскрыв рот. Родила от него дочь, N. Никогда не было известно, вернется ли он сегодня домой или останется ночевать у другой женщины. У мамы было постоянное ощущение нестабильности, напряжения, раздраженности, обиженности. И при этом она его обожала, боготворила. Вот контекст, в котором растет N. Что мы видим в анамнезе: что женщина будет развиваться по маску-

линному типу. Достижения – будут. Внутренняя женщина будет вытеснена. Освоенная сценарная матрица жизни – служить. Раздражаясь, чувствуя себя пустым местом, но – служить. В итоге – абсолютное чувство собственной неценности, неважности. На многие мои вопросы: N., а как ты чувствуешь? а как тебе кажется? – следует один и тот же ответ: я не знаю, не знаю. Это не про то, что N. не знает, а про то, что у N. нет права иметь свое мнение.

При этом она вполне успешна в профессиональном плане: ее дело – оценка недвижимости. Она никогда этим не хотела заниматься. Она всегда хотела заниматься психологией.

Но будущий деловой партнер – друг детства, одноклассник, мужчина эксцентричный, авантюрного толка – в свое время, в начале девяностых, предлагает N. выработать критерии оценки недвижимости. N. разрабатывает некий алгоритм, потом этот алгоритм успешно используется – практически всеми. Она, сама того не понимая, разработала структуру оценки. И они выходят на рынок оценки, оказываются в нужном месте в нужное время. Друг детства открывает компанию по оценке недвижимости. N. при нем как умный еврей при губернаторе – он не берет ее в соучредители, но делится прибылью. Компания растет, развивается, N. работает, что-то разрабатывает, но статус ее непонятен.

Приближается сорок. Осточертела эта оценка, не хочу больше, говорит N. Психология ее интересует все больше. Конечно, она может ничего не делать, дивиденды все равно

идут. Но как будет завтра – непонятно. Чтобы не случилось нежелательное, она должна имитировать симпатию к деловому партнеру, возникает некая зона вранья. К тому же там идет некий флирт со стороны мужчины, пусть и без последствий. Ни одно решение он не принимает не посоветовавшись с нею. У нее уникальная деловая интуиция. Он человек очень авантюрный, но на всякий случай проговаривает с N. все свои шаги. Она – такая подстраховочная система.

В один прекрасный день она предложила оформить их отношения, как-то прописать.

– Да перестань ты, и так все отлично, – был ответ.

У нее не хватает смелости и способностей настоять на своем. Ей страшно.

– Я хочу в себе найти силы жить по правде. При этом я не могу отказать, потому что боюсь, – признается N.

Она уже давно заработала собственную долю в предприятии, по закону, а не по его, партнера, благодати. Это повторяет ситуацию отцовско-материнскую: некто сильный выдает кусок, когда захочет. N. повторяет тот же паттерн. Вся эта ситуация – про то, что жизнь требует переключиться с повторения этого сценария на свой собственный.

Конечно, это очень страшно. Надо найти какой-то ресурс. Ресурсом может стать чувство невыносимости и раздражения. N. человек очень воспитанный, с прекрасными манерами. У таких людей обычно заблокировано чувство агрессии. Но надо позволить себе это раздражение. Первой фигурой,

на кого можно свою агрессию выплеснуть, является сам психотерапевт. Я сама должна под это подставиться. С одной стороны, я фигура безопасная, с другой, я замечаю признаки ее недовольства, ее несогласия со мной. Есть масса приемов, чтобы говорить – хотя бы в психотерапевтическом формате: да, я не согласна, у меня есть другое мнение, я сержусь. Я должна дать ей это поле, эту возможность. Поставить ультиматум партнеру – это, безусловно, риск, но то состояние, в котором она живет сейчас – до ночи работает на нелюбимой работе, не знает, что будет завтра – тоже неприемлемо. Она может встретиться с его агрессией, отказом. И скорее всего, именно так и случится, потому что мужчины чаще всего реагируют на ультиматумы именно так. Но если она при этом будет иметь некую позицию, которую может аргументировать, то у нее есть шанс. Я ей этого не советую, советовать она будет сама себе. Моя задача – выявить ее зону страха. И что-то сделать с этим страхом, перевести его в некую готовность.

Для чего Н. вся эта история дана? Наверное, для того, чтобы переключиться, войти в жизнь и делать, наконец, что хочется. Ведь долгие годы она жила только по предписаниям папы...

Валя и Боря

Валентин с Борисом живут вдвоем. Эти два очень ярких, необычных человека всей своей жизнью бросают вызов привычному способу существования, что многие из нас влачат, не осмеливаясь следовать своим настоящим желаниям. Они – осмелились. И в этой мужской совместности, которая сегодня уже стала просто одним из вариантов человеческих отношений, тоже очень много типичного: тайной борьбы за власть и первенство, попыток сделать из партнера «хорошего родителя», обид недоласканного ребенка, череды взаимного отчуждения и нежной оттепели... Посторонний, пусть даже он желанный и приглашенный гость (в данном случае это я), не может не вызывать перекоса всей этой системы. Обычное свойство отношений, в которых начинает участвовать третий. Валентин, волею разных обстоятельств, оказавшийся в этой нашей ситуации нижним углом равнобедренного треугольника, напрягается больше всех. А раз напрягается, то, соответственно, регрессирует к детским формам поведения.

Поздним вечером, когда Боря уезжает меня встречать, уже изрядно уставший от работы, от перемещения в московских пробках, у Валентина, «естественно», случается экстремальная ситуация – исчезает его автомобиль. Он звонит Боре, уже подъезжающему со мной к воротам загородного

дома, и голосом несчастной брошенной жертвы рассказывает о произошедшем. Борис весь напрягается (я это ощущаю всей левой половиной тела, обращенной к нему), произносит утешающие слова, обещает подумать над вариантами помощи и... продолжает путь домой. Мне говорит:

– Все будет нормально, ничего там страшного не случилось.

Ситуация Вали, действительно, вряд ли совсем уж критическая. Машину, скорее всего, увез эвакуатор и утром ее можно будет вызволить, переночевать можно в недалеко расположенной квартире бывшей супруги. Но так думаем мы. На следующий день возвращается Валентин, всем своим видом являя живой укор.

Об этом укоре и звенящем обвинении мы с ним и говорим. И именно тогда я понимаю секрет номер два. Спрашиваю Валентина:

– За твоей обидой на Борю и горечью – какое стоит убеждение?

Поскольку Валя в психологии не новичок, он быстро понимает, о чем я его спрашиваю, и выдает:

– По-настоящему близкий человек, если беда, должен тут же придти на помощь.

Понимаю, что 99 % читателей с этой позицией незамедлительно согласятся, но если не торопиться и попробовать покрутиться вокруг этого высказывания... Что мы понимаем под экстремальной ситуацией – угрозу жизни, здоро-

вью или просто растерянность и усталое бессилие взрослого мужчины? Почему «должен», об этом договаривались ранее? И если человек тебе близок, то почему ты не побеспокоишься о том, чтобы своими проблемами его, тоже очень уставшего за день и живущего сейчас в цейтноте, побереечь и не дергать?

И тут Валя, человек умный, делает следующий шаг внутрь и говорит:

– Да, Лен, конечно, за этим стоит все то же неутоленное детское желание свернуться в клубочек в материнском чреве и быть обласканным и укачанным... И ожидание это – не осуществляется.

Вопрос: а не считает ли Валентин возможным смягчить такое максималистское ожидание от другого, сменить установку, что близкий человек должен по определению быть Спасателем, на более щадящую – щадящую себя самого? Валя такое гневно отвергает. Нет, говорит он, я понимаю, что эта надежда на безусловную, безграничную помощь и поддержку делает меня уязвимым, обнаженным, но я буду искать эту Мечту в своей жизни дальше. И это – его выбор.

Мой выбор – другой. И я его аргументирую. Мне не так больно жить, когда я рассчитываю по большому счету только на себя. Я сама не готова больше жертвовать собой в тех случаях, когда имею дело с взрослым человеком, мужчиной, и понимаю, что он может справиться со своими проблемами. Более того, я перестану его уважать, если сделаю нечто

за него. Я в эту надоевшую игру «Спасатель-Жертва» больше играть не готова. И только если я действительно чувствую, что моя помощь очень нужна, если я осознаю, что меня сейчас не провоцируют сыграть роль заботливой мамочки и не проверяют мою преданность – тогда я сделаю все, что смогу.

Жестко? Да. Правильно? Не знаю. Но это моя психологическая защита, которая по кирпичику выстроена, выстрадана и защищает меня от лжи. Потому что преданность, которой мы так безапелляционно требуем от близкого, имеет оборотную сторону, и это сторона – предательство себя. А оно в свою очередь всегда (!) ведет к последующему разрушению отношений. А вот воспринимать любую помощь, соучастие, сострадание других людей как неожиданный подарок, как милость – это меня поддерживает, и отношения мои, безусловно, делает более красочными, тонкими и переливающимися.

Как говорил один мой друг: «Ты сделала мою жизнь – цветной!»

Звонит Борис. Голос аж прерывается от ярости и негодования – его партнер только что сообщил, что в очередной раз разбил свою машину, а заодно и чужую повредил. Звонит, чтобы получить поддержку и сочувствие от близкого. Борис ничего такого – в смысле сочувствия и сострадания – не ощущает, потому что именно ему придется материально все это компенсировать. И уже не в первый раз.

Его друг находится сейчас на переправе: от одной престижной, хорошо оплачиваемой работы – дизайнера по интерьерам – отчалил, а к новой, избранной – психотерапии – еще не доплыл. К тому же в нашей стране пока большой вопрос, возможно ли, чтобы психологическая практика приносила хоть какой-то достойный доход. Но каждый из двоих привык к довольно высокому уровню потребления – к хорошим автомобилям, качественному правильному питанию, процедурам по уходу за собой, комфорту интерьера. Удовлетворение всего этого списка потребностей на двоих легло сейчас на Боря. И не сказать, чтобы он был бессовестно обманут – нет, эквивалентом своего обмена с Борей на настоящий момент жизни Валентин считает заботу, внимание, эмоциональное тепло, и оба на время договорились считать этот обмен равноценным. Но сейчас обнаруживается, что ощущение справедливости у одного из них нарушено, потому что одному приходится ежедневно зарабатывать деньги, а второй все чаще попадает в ситуации, пускающие на ветер все добытые непосильным трудом средства. Обижены и злы оба. Каждый из них поочередно звонит мне и ожидает понимания. Для меня уже не стоит вопрос – кто прав, а кто виноват. Правы – оба. Потому что за плечами у каждого своя личностная история и свой родовой сценарий. Но поскольку жизнь плотно свела вместе этих двух людей, следует понимать, что Творец дает некое Зеркало каждому из них – посмотреть на себя.

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.