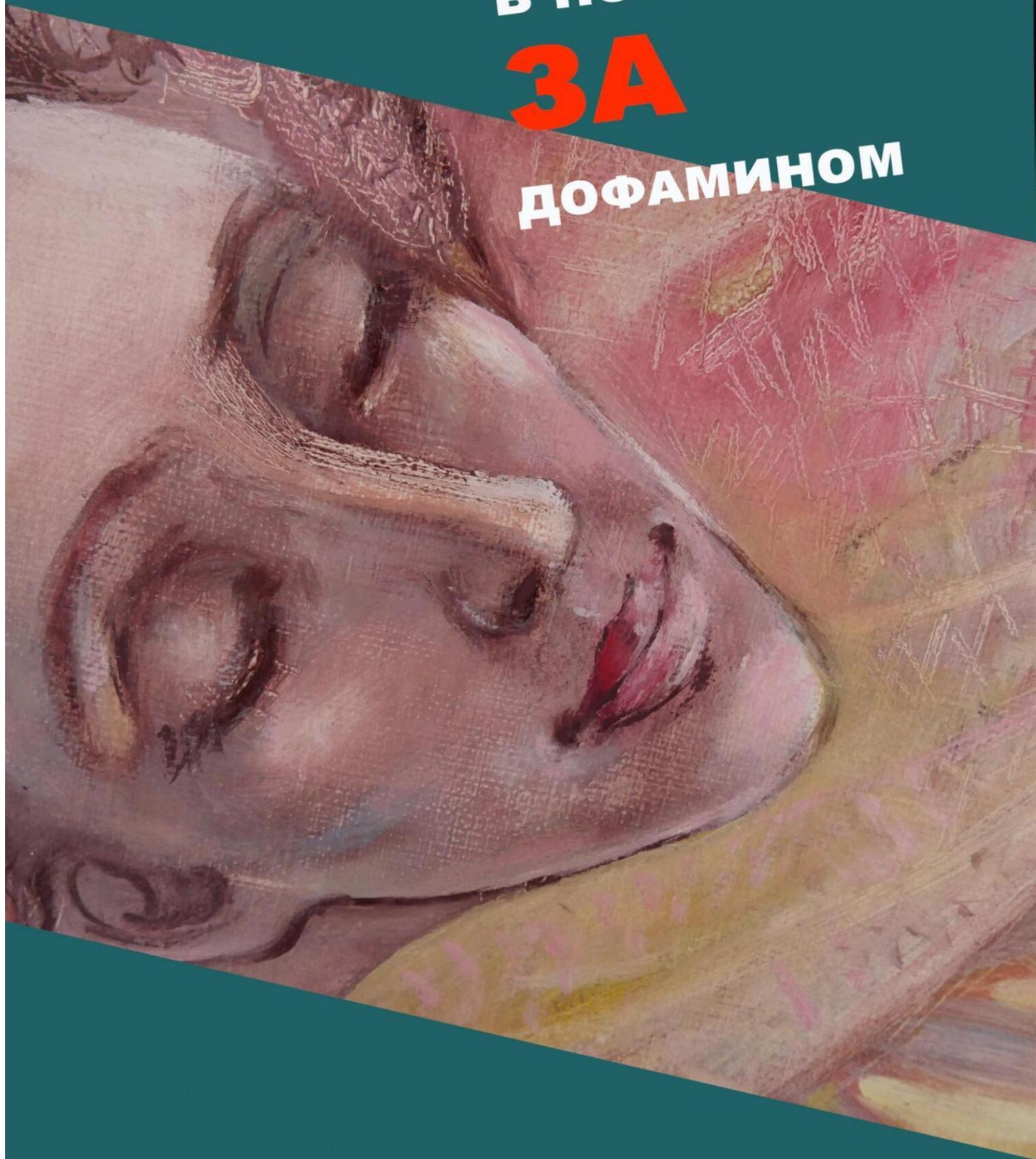


АЛЕКСАНДРА САШНЕВА

В ПОГОНЕ

**ЗА**

ДОФАМИНОМ



Александра Сашнева  
**В погоне за дофамином**

«Автор»

2022

## **Сашнева А.**

В погоне за дофамином / А. Сашнева — «Автор», 2022

Эта книга - продолжение размышлений режиссера, актерского тренера и автора ТГП (телесно-голосовой практики). Это эксперимент. Часть книги - короткие инсайты. Часть - длинные размышления о нарциссах, о том, как они получают, как выжить с ними рядом, в книге разбросано несколько практик из системы ТГП, есть про деньги, много про адаптацию. И в финале несколько рассказов и коротких сценариев, изложенных литературно.

© Сашнева А., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Предисловие. Его можно пропустить	6
Часть первая. Короткие инсайты	9
Смысл жизни	9
Как надо?	10
Уменьшатель	11
Мужчины и деньги	12
Ворона и лисица	13
Жизнь и смерть	14
Слияние	15
Тарелка	16
Самоподдержка	17
Внутренний советчик	18
Информация	19
Обида	20
Трубный глас	21
Зеркалить, чтобы нравиться	22
А ты меня любишь?	23
Чувство	24
Стресс	25
Любить себя	26
Мужчины не плачут	27
Любовь такая разная	28
Боль	29
Новое и старое	30
Игра в молчанку	31
Меня не ценят	32
Мораль	33
Любовь	34
Рифмы	35
Угрызения совести	36
О контроле	37
Создатель и ЗОЖ	38
Слон	39
Лицо	40
Моральные оценки	41
Вседозволенность	42
Счастье	43
Твое решение	44
Бег	45
Сопротивление	46
Запах	47
Газ и давление	48
Мои маленькие мама и папа	49
Миф	50
Часть вторая. Нарциссы	51
Нарцисс не врет	51

Нарцисс и женщина	52
Нарцисс-родитель	54
Мать-нарцисс	56
А теперь конкретно – в чем опасность?	56
Нарцисс никогда не переживет	59
После нарцисса-партнера	61
Как выжить, если твой родитель-нарцисс?	62
Самый главный секрет спасения	63
Часть третья. Инсайты и практики	64
Панические атаки	64
1 практика: Табурет	65
А это отзывы из соцсети	66
Речь	67
Фонемы и мелодика	67
Звукоизвлечение и артикуляция	68
Вот, что мне пишут	69
В речи есть важные факторы	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# Александра Сашнева

## В погоне за дофамином

*Дождливое утро...  
Я поменяла бы мудрость  
На счастье опять заблуждаться.  
Как повезло буддистам —  
снова и снова рождаться.*

*Можно опять стать глупой,  
Верить, что жизнь это чудо.  
И чудо то радостным будет.  
Бежать, напевая, по улицам,  
Весеннему солнцу жмуриться.  
Играть в догонялки с эхом  
Швырять в него горсти смеха...*

*Успехом! Конечно успехом  
Будет случайная встреча,  
Билет, чтобы к счастью уехать...  
Наивность светла доверчива.*

2022

## Предисловие. Его можно пропустить

Это книжка сборник моих импрессий, надо же, как точно переводится на французский (есть ли там такое слово?) русское «впечатление». Впечатление, впечататься, отпечататься. Impression, imprimer, print. То, что во мне отпечаталось, когда я шла через парк, ехала в метро, читала откровения в ленте соцсети, занималась с учениками и клиентами... Отпечаталось, изменилось сообразно моей природе и стало моим. Стало другим, не таким, как то, что принес ко мне океан жизни.

Мы все отпечатываемся друг в друге, а потом изменяем отпечаток сообразно своей природе.

Знаете, что такое человек? Это когда ты увидел чудо, осознал его и говоришь о своем открытии другому человеку. А он передает твой рассказ дальше, измененный сообразно своей природе. Такой испорченный телефон. Удивительно, что сумма этих передач, поделенная на количество передавших, все-таки сохраняет какое-то содержание. И иногда эта сумма точнее, чем первое сообщение, описывает происходящее.

Так меняет постепенно облик нарисованная собака, если ее копировать с копии через стекло. Так и мы сами меняемся каждый день. Мы же копируем сами себя – клетки, эритроциты, нейроны – все это постоянно копируется, сегодня копия со вчерашней копии, завтра копия с сегодняшней, послезавтра с завтрашней... И через год разница уже огромна. Может быть, если бы копия была точна, то мы жили бы вечно? Но тогда мы не вырастали бы, не превращались бы из мальчишка или девочки в дяденьку или тетеньку. Мы бы тогда были вечными ляльками, а кто бы нас тогда кормил? Если все ляльки? Да ведь и родить-то нас было бы некому.

Вот в Святом писании сказано, что размножение – это наказание от Создателя за грех познания. Тут, конечно, есть большая неточность. Животные ничего не познавали, а размножаются. И грехов у них нет никаких. Так что вот: грех не размножение, а осознание своего поступка, суд над своим деянием.

Не судите, будете не судимы. Не судя себе, не суди другого. Но мы все постоянно судим и выносим приговоры. Суд яблоку – вкусное. Приговор – быть съеденным. Субъект всегда охотник. Объект всегда пища.

Субъект всегда охотник (каменщик, земледелец) – тот, кто вмешивается в Творение – молотком или зубами – не важно. Творец всех нас создал в пищу друг другу. Траву, плоды, курочек, друг друга. Объективирование субъекта – это и есть его поедание, поедание его энергии, его времени. Вор, преступник – все они нас объективируют, кто совсем, превращая в труп, кто немножко. Например, украсть весь наш труд, собранный в сбережениях.

Труп – это объект, тот, кто его хоронит – объект. Жизнь – война субъекта за самость, за субъектность, за право судить, выносить приговоры. Только субъект может вынести приговор и превратить субъекта в объект. На столе у хирурга под наркозом никто из нас не субъект, когда нас собака кусает – мы тоже не субъекты. Любой укус превращает субъект в объект.

Все, что мы активно делаем, мы делаем с объектами. Иногда мы оживляем объект, вдыхаем в него дух, как старый раввин в Праге. Так делают учителя, доктора, художники... Все, к кому ты пришел за помощью, наполняют твоего субъекта духом, силой. Усиливают субъектность.

Так что же грех? Применение ума к тому, что Создано? Вмешательство в природу Создания? Но с другой стороны все живое вмешивается в Создание, звери тоже выносят друг другу приговор. Звери не убивают не для еды? Ах, какие хорошие. Но они и не содержат ветклиник, чтобы лечить в них заболевших.

Зачем я все это написала? Я ведь только хотела объяснить, что книга про то, что все, что мы делаем, мотивировано поиском дофамина. Дофамин делает нас уверенными, что мы:

- хороши
- моральны
- правы
- на верном пути
- надо еще
- все, кто против, идиоты
- зато мы – любимчики, и достойны всяческой похвалы.

Принцип удовольствия, говорил Фрейд. Да. Так и есть. Дофамин зовет нас из-за дальней горы тревожным трублением. Он зовет нас на поиски нового счастья. И ради дофамина мы готовы на все – даже отказаться от эндорфинов. Например, пойти в клинику и вылечиться от героиновой зависимости. Потому что героин бессилен дать счастье без конца – однажды свежая девочка становится страшной зомбачкой, живым трупом. Ты думаешь, что целуешь девочку, а у нее изо рта сыплются опарыши. Это героин. Это его мзда.

А дофамин берет свою плату заранее. Реши задачу – получишь дофамин. Выучи новый навык – получишь дофамин. Знаете? Есть такие люди – наркоманы учебы. Есть все основания их ненавидеть – они всегда свежи, заинтересованы, любопытны и готовы познать новое. Они

чертовски интересны и свободны, потому что из наркотик (дофамин) с ними всегда. Новое есть везде, надо только найти его.

Короче! Я хочу в этой книге стать вашим впечатлением, впечататься в ваши мысли. Стать частью вашего мира. Поэтому я буду писать тут обо всем, что отпечталось во мне за это время, пока я скидывала новые заметки в папку «Литература». Здесь много литературы – моих эмоциональных впечатлений, которые я стараюсь изложить так, чтобы вы не только поняли мои слова, но и почувствовали их телом – дыханием, диафрагмой, желудком, ногами, руками, запахами... Я буду стараться. Поэтому папка называлась «Литература». Но сегодня я назвала книгу «В погоне за дофамином», потому что именно это мотивирует нас и читать, и писать. Мы все станем немножко объектом, чтобы набрать силу субъекта. И я – тоже.

Мне нравится, когда меня покупают. Покупка, это когда мы платим другому за то, что он немножко дал себя покушать. Угощайтесь! Надеюсь, что мой дофамин, который я наловила в своей жизни, окажется вам по вкусу.

## **Часть первая. Короткие инсайты**

### **Смысл жизни**

В состоянии любви человек не ищет смыслов, он их уже нашел. Спасибо нашим любимым профессиям, увлечениям и людям за то, что из-за них нам некогда думать о смысле жизни. Все, что ты любишь в жизни и есть ее смысл.

## **Как надо?**

Мало понять, как не надо. Надо научиться, как надо. В этом вся и проблема всех, кто не успел в поезд.

## Уменьшатель

Я придумала во сне уменьшатель. Когда мы сталкиваемся в проблемой, она нам кажется великаном, а мы себе – мышкой. Но практика Кота-в-Сапогах показывает, что уменьшенный великан не так страшен. Просто берешь подзорную трубу и смотришь на великана. Только смотришь наоборот. Очень важно взять трубу (мысленно, конечно) и повернуть ее на 180 градусов, а потом смотреть на проблему. Мысленная подзорная труба работает лучше реальной, но если не получается, можно сначала потренироваться на реальной трубе – поиграть и посмотреть, как все уменьшается.

А когда проблема уменьшилась, можно покрутить ее со всех сторон. Порезать на части и рассмотреть под микроскопом.

## **Мужчины и деньги**

В жизни мужчины наступает момент, когда он уже не может водить любовниц по ресторанам, и к жене уже не вернешься, и деньги куда-то пропали. Вот бы вытащить их обратно из трусов стриптизерок. Но стриптизерки только грустно улыбнутся.

## **Ворона и лисица**

Пока был сыр, они дружили.

## **Жизнь и смерть**

Жаль, когда жизнь кончается раньше, чем ты. И страшно, когда ты кончился, а она нет.

## **Слияние**

Слияние не только приобретение, но и потеря. Невозможно поглотить чужое, не потеряв свое.

## **Тарелка**

И о пиаре: "Красивая тарелка делает пищу дороже"

Но и о политике: "На красивой тарелке и кашки – пища"

## **Самоподдержка**

Все, что мы можем сделать для себя хорошего прямо сейчас, – перестать себя угнетать эмоционально.

## **Внутренний советчик**

У нас внутри есть человек, с которым мы всегда советуемся. В трудных историях, в хороших историях, в веселых историях. Нам нужен второй, с кем мы можем поговорить. Нам нужно, чтобы он помог нам разобраться в запутанном узоре событий. Ему не надо это делать за нас. Ему надо просто быть в этой задаче вместе с нами. Радоваться, задумываться, напрягать мысли, отвергать ошибочное.

Если у нас внутри нет этого второго, мы ищем его снаружи. Но снаружи его не бывает. Снаружи бывают другие, кто может сказать тебе, что они думают. Посочувствовать тебе. Задать нужные вопросы. Но это всё не то. Тебе нужен тот, с кем ты можешь говорить без свидетелей. И это... ты сам. Если у тебя нет тебя самого, ты в опасности. Что ты видишь, когда ты смотришь внутрь себя?

## **Информация**

Информацию надо получать на слух и на глаз. Поэтому надо прослушать учителя, а потом прочитать. Или наоборот. Когда слушаешь, получаешь его эмоции, когда читаешь, осмысливаешь и окрашиваешь своими. А есть вещи, которые обязательно видеть. Движения, например.

## **Обида**

Обида – нежелание признать факт поражения.

## **Трубный глас**

Первую беспричинную панику почувствовала в 16 лет, она звучала как призыв в путешествии. И я поняла как-то сразу, что это связано со взрослением. Искать новое пространство и новую жизнь. Зов Жизни. Захватывать новые территории, идти за горизонт. Что-то появляется в тебе – невысказанное, томящее, что ты должен явить из себя в жизнь. Призыв рисковать, переходить границы вот, что приходит вместе с пубертатом. Так задумано Жизнью.

## **Зеркалить, чтобы нравиться**

Никто не заставляет вас испытывать те эмоции, которые вы не испытываете, но если вы хотите понравиться, то придётся зеркалить. Нам проще воспринимать понятное, а самое понятное то, что мы делаем сами.

Этот принцип используют все обаятельные люди, артисты, мошенники. Одни заражают нас позитивными эмоциями, профессионально транслируя нам их со сцены – а позитив мы всегда рады отражать. И не только рады отражать позитив, нам неловко не улыбнуться в ответ.

Чтобы не улыбнуться в ответ, нужно иметь серьезный повод или тренировку. Если ты не улыбнулся в ответ, ты или игрок в покер, или начальник, или показываешь, что ты на далекой дистанции.

Как поступают мошенники? Сначала они зеркалят вас, и вы начинаете им доверять, а когда контакт появился, они начинают уводить туда, куда нужно. Ведут вас, взяв за вашу возникшую эмпатию.

## **А ты меня любишь?**

У всех разное понимание слова «любовь», некоторые говорят его налево и направо. Любовь молчалива, она в действии. Не стоит спрашивать о том, о чем не надо спрашивать. Этот вопрос как принуждение звучит. Что вам ответят? «Да, люблю»? Некоторые вещи, произнесенные вслух, обесценивают действие. А любовь это действие. Забота, эмпатия, сочувствие, помощь и даже отказ от общения, если не складывается. От любви хорошо. Не стоит путать любовь и секс.

## Чувство

Открою вам секрет: Чтобы разорвать блок психологической травмы и телесного якоря, надо играть, проигрывать это место и усиливать умышленно телесную реакцию. Так можно поступать со всеми якорями. И это работает.

"Иди в темноту!" – вот метод спасения. Чудовище уменьшается, когда ты делаешь шаг навстречу.

Это касается вообще всего в мире. Пока ты убегаешь, тебя догоняют, пока ты нападаешь, от тебя защищаются.

Когда ты играешь чувство, которое тебя захватило, ты получаешь контроль над этим чувством.

Это одна из фишек моей тг-практики (ТГП). Учиться играть то, что никогда не играли. Управлять тем, чем никогда не управляли.

## Стресс

Стресс – потеря контроля, невозможность принять решение. Поэтому многие и уходят в запой – что в запое нет нужды в контроле. Но вместо алкоголя можно йогу. Йога – контроль над собой. Ну или тайцзы, когда погружаешься в наблюдение за телом, то появляется контроль. Контроль тела. И этот маленький контроль + улучшение состояния тела улучшают гормональное состояние тела в целом. Мне приходили шикарные прозрения по завершении формы тайцзы.

## **Любить себя**

Кто не любит себя, не может и другого любить. Вцепляется в него, чтобы кровушку выпить, требует от него все, что не может сам себе дать.

Человеку нельзя быть нелюбимым. Он либо мстить начинает за нелюбовь, либо требовать от всех любви к нему.

В результате все его отталкивают.

## **Мужчины не плачут (шутка)**

Мужчины не плачут. Им с детства говорят, что плакать вредно мужчине. Типа, слабак, если плачет. А должен быть сильняк. Вот мужчина и плачет внутрь – внутрь, в живот. Когда вы видите мужчину с животом типа арбуз – это не жир, не пиво, это слезы.

Живот мужчины выдает его слабость.

Сильный мужчина не плачет, потому что он не чувствует. Вообще ничего не чувствует. И всегда собой доволен. А что ему плакать-то? У него все хорошо. Поэтому он поджарый и злой. В азарте. Хав-хав... Хавает кого-то все время, азарт сильнее страха. Хав-хав... А Хава – это жизнь. Чтобы жить, надо хавать.

Только с этим злым скучно и душно. Потому что он вообще все хавает, что увидит. И тебя тоже схавает.

## **Любовь такая разная**

Когда женщина влюбляется, она влюбляется в подвиг мужчины, и его недостатки способна терпеть ради его подвига. Мужчина любит свой подвиг и женщине предлагает то, что осталось от подвига – пустое тело, чтобы она снова оживила его для подвига.

Мужчина влюбляется в женщину, ее подвиги его не интересуют. Он хочет именно женщину, он хочет забрать ее себе всю. Отобрать у друзей, подвигов, желаний. Он хочет стать ее единственным желанием. Сразу видно, когда мужчина влюблен: он начинает отделять женщину от ее жизни, как фрукт от шкурки. Ам – и вкусная женщина уже внутри.

## Боль

Нас всех в жизни тормозит боль. Те удары, которые мы получили когда-то. Они останавливают нас. Потому что нас останавливает не реальность, а память о том, что когда-то мы испытали в этом месте боль.

Как это изменить? Сыграть в это иначе. Взять эту историю и проиграть ее по другой схеме, увидеть ее с другой стороны и прожить иначе.

Как? Конечно же, в моей игровой и тг-практике. Как я поняла, что актерская игра помогает удалить застарелую боль? На занятиях с актерами, конечно. Я удивлялась этому много раз, но потом осознала, что это совершенно нормальный результат. Ведь, играя персонаж, мы вынуждены почувствовать, жить его эмоциями, чувствовать его чувствами.

## **Новое и старое**

Учиться новому иногда значит отменить старое, такое с трудом добытое. Вот и лень человеку бить голову о гранит науки. Хорошо, когда жизнь сама говно вытряхнет – необходимость возникнет, а с ней и юность вернется.

А сам... Сам – нет. Как это? С табуреточки слезать? Я ее же строил столько лет!

## **Игра в молчанку**

Это просто супер, когда такой говнюк помалкивает, наконец-то он заткнется со своими тупыми разговорами, можно не подстраиваться под него, а жить так, как тебе хочется.

## **Меня не ценят**

"Меня не ценят" означает на самом деле "Я не знаю, как не быть лохом, жду понимания у тех, кому до меня нет дела, пытаюсь навязать им ценности, которые считаю ценными. Немного эгоизма мне не помешало бы, но я не сформировал у себя его вовремя, и мне нужны кто-то, кто будет мне улыбаться".

## **Мораль**

Или ты захватываешь жизненное пространство или ты уступаешь – за что тебя похвалили в детстве.

## Любовь

Мы любим людей за то, что отдали им:

- свой гнев,
- свою обиду,
- свою глупость,
- свою боль,
- свою ненужность.

Мы любим то, что мы вложили в людей – неважно – плюс или минус. Они становятся нашей частью, потому что мы отдали им часть себя. Не все могут подарить гнев, щедрость дарят легче. Щедрость сама по себе награда, а за гнев хочется получить бонус. Вот и ответ, почему мы не можем иногда расстаться со злодеями и козлами.

## **Рифмы**

Рифма – страшное оружие. Так же, как и речевки. Ритмические структуры отключают анализ. Но не только. В них содержится путь к дофамину – отключение аналитики. В ритмических структурах – мантра, танец, песня – тело получает возможность расслабиться.

Возможно, что это так, как быть в матке матери, когда она куда-то идет. Не зря же колыбели качаются.

В рифме и ритме очень большой ключ к гормонам удовольствия.

## Угрызения совести

Иногда, когда вспоминаешь, скольких ненароком зацепил, то защищаясь, то по глупости, думаешь:

"Да, лучше бы они по мне катком проехали". А потом вспоминаешь, кто по тебе проехал, а ты сдачи не выписал и думаешь: "Зря не угандошил!" А если это один и тот же человек, то тебя так и мотает из стороны в сторону, потому что сначала надо было «У», а потом наоборот. Но ты уже привык от него говна ждать, и когда он пришел к тебе обниматься, ты по привычке сапог выставляешь.

А потом думаешь:

– К черту все эти близкие отношения. Одни неприятности от них.

А потом подумаешь:

– Да пошли они. Сами себе злобные бакланы.

И опять живешь спокойно.

UPD: Детям до 16+ не подглядывать.

## **О контроле**

Вот человек думал, что ты у него на ладони. Что ты его. А ты оказался не его. Оказался сам свой. Принял решение, которое ему не нравится.

И вот это он тебе никогда не простит. Добрую волю мало кто ценит. Люди хотят контроля. И вот потерю контроля они считают часто предательством. Добрая воля требует уважения. А уважение это напряжение. Держать под контролем проще, чем доверять.

## **Создатель и ЗОЖ**

Творец общается с нами через наш организм. Голос его мы слышим в почках, печени, в ЖКТ, в костях, в голове, легких, сердце, сосудах. Если мы много работаем, он наказывает нас согнутым позвоночником, если много пьем алкоголя, наказывает почками, печенью, поджелудкой, если много врем – безумием... слушай тело своё – через него Творец направляет тебя на путь истинный. Правильный ЗОЖ – это не только культура тела. Это ещё и культура мыслей. Амэн.

## Слон

Сейчас отвечала на реплику френдессы "Делается только то, что должно". И поняла, почему мне никогда не нравилась эта формула. Потому что не должно, а что по звездам получается.

В мире нет слова «должно», это люди придумали это слово. У людей мания величия насчет себя.

Для Создателя, что Джоконда, что коровья лепеха – равно. Люди – потому что придают значимость. А Создатель, как слон, идет напролом.

Наш бунт против него – это создание внешней памяти. Книги, наука, искусство – это нас способ обмануть Бога.

Поэтому никакого «должно» нигде нет, кроме как у нас самих. А у нас должно, как можно больше ценного создавать, но Слон против. Слон идет, не разбирая пути.

## **Лицо**

Лицо сохраняет детские базовые эмоции как тональность музыкальной композиции. Что бы ты потом не делал, эта база просвечивает. И на ней написано – меня любили или Я был никому не нужен. И это видно. И поэтому тебя потом любят или ты никому не нужен.

## **Моральные оценки**

Люди так легко покупаются на фейковые моральные оценки. Люди хотят быть хорошими. Они любят распинать, выносить приговоры, чтобы чувствовать свою правоту и моральность. Но «совы не всегда то, чем они кажутся».

## **Вседозволенность**

Вседозволенность – большое испытание для психики. Для осознания своего «Я». То закон брал ответственность, а теперь сам человек должен отвечать за свое «Я», а «Я» в отсутствие границ разрушается. Как ребенок, которому не прививают правила, не ограничивают в расписании, начинает впадать в мучительную истерику, не находя во времени и пространстве своего ограниченного рамками "Я".

## Счастье

– Как быть счастливым? – спросил прохожий буддийского монаха.

И монах ответил:

– Ты уже счастлив. Просто почувствуй это.

И прохожий начал чувствовать себя – своё тело, тепло солнца, летний ветер и ощутил, что, действительно, счастлив.

## **Твое решение**

Почему никогда нельзя считать себя пострадавшим? Если ты принимаешь ответственность на себя, то это твой шаг вперёд. Если ты отдаёшь ответственность другому, это твоё поражение и шаг назад.

## **Бег**

Говорят, от себя не убежишь. Но никто и не бежит от себя. Все бегут к себе. Но не все находят себя.

## Сопротивление

Бывает, что между первым обращением ко мне и решением наконец-то заняться ТГП проходит несколько лет. Стадия сопротивления – самая сложная, потому что это очень непросто – сказать себе, что кто-то другой может увидеть, в чем твое несовершенство, и поддержать тебя на пути к свободе.

Голос и движение – отличный способ пробраться в свое подсознание. Навести там порядок.

## Запах

У каждого человека есть свой психический запах. И этот запах вызывает симпатию или отталкивает. Некоторые люди пахнут обидой, другие щедростью, третьи нечистотой, четвёртые счастьем, пятые безумием, шестые правильностью... подойди к человеку и с одним легко почувствовать комфорт, а второй на каждом слове тебе пованивает или в свою тоску тащит. Понимаете же, кто больше шанежек соберёт.

## Газ и давление

Весь ужас в том, что история – как физика. Нельзя газ сдавить выборочно. Если вы будете давить на часть газа в объеме, то давление будет все равно распространяться на весь газ. Они думают, что можно где-то надавить, и это пройдет безнаказанно. Но это не так. Давя на кого-то, они давят на самих себя.

## **Мои маленькие мама и папа**

В чем проблема травмы от травмированных родителей? В том, что ребёнок не может уйти от родителей, которые предали его, манипулировали, были холодны. И у него выбор – либо отказаться от своего «Я» в пользу семьи, либо отказаться от родителей. Стать в семье моральным изгоем. Закрепить это как способ жить.

## **Миф**

Миф универсален не только в пространстве, но и во времени. У мироздания нет центра – он везде, у мироздания нет прошлого и будущего, оно всегда.

Смерть мироздания происходит каждую секунду. Время – количество смертей, мы стираемся о ветер вечности, накапливаются ошибки (зло), но ошибки – это зло для существующей формы, а для рождающейся форма зло то, что уже существует.

## Часть вторая. Нарциссы

### Нарцисс не врет

Нарцисс включает в свою погоню за совершенством себя всех, до кого может дотянуться. Если человека не волнует идеальность нарцисса и его подвиг по созданию статуи самого себя, нарцисс теряет интерес к такому человеку.

И напрасно близкие думают, что нарцисс издевается над ними. Нарцисс издевается над самим собой, а они... они просто часть его планов.

Нарцисс не врет вам, когда говорит, что он совершенство, безупречность и идеал. Именно так он относится сам к себе, к выстроенной из пустоты кукле. Он воспринимает свое «Я» как великую постройку, Вавилонскую башню или Храм.

И того, кто на самом деле он, природный, настоящий, тот, кто легко предаст, подставит, посмотрит с ненавистью, он этого себя вообще не считает за факт жизни. Это у него такая глина, а его «Я» – вот это, блистающее, которым "все восхищаются, обожают, любят и образец чистоты и совершенства".

Вот оно это его «Я», недостижимое. И если вы вдруг скинете с пьедестала и увидите это усталое, дурно пахнущее от пота и какашек существо, что работает, как на галерах, внутри этого истукана, в подполье этой золотой карусели, он никогда вам не простит этого.

Поэтому, если вам дорог зачем-то нарцисс, то не показывайте ему, что вы видите жалобное испуганное лицо и голую попку. Играйте с ним в его игру. Только никогда не думаете, что он хоть на секунду поставит вас рядом с собой. Вы все равно хуже. Потому что он – идеал, ему можно. А вам – нет. Но пользу он вполне может принести.

## Нарцисс и женщина

*Ему женщина не нужна.  
Ему нужна победа над ней.  
Доказать самому себе,  
Что он достойный жоккей.  
Чтобы дать себе ощущение власти,  
И потом идти воевать за царство.*

2022

Нарцисс не может думать о ком-то другом, он постоянно думает о себе. Он постоянно разрешает или запрещает себе жить. Если в норме человек выбирает поступки из целесообразности, то нарцисс выбирает их из красоты. То есть, он может их выбрать из целесообразности, но ему нужно красивое объяснение. Он должен сам себе объяснить, почему у него пальто белое, а у других – какое-то не очень белое в той же истории.

Например, я знаю историю про двух господ-музыкантов, которые одно время были дружны, а потом раз и как-то резко перешли к холодным светским отношениям. Стараются не встречаться.

\* \* \*

Первый господин был достаточно обеспечен, а Второй совсем нет. И, как водится, тот, второй карабкался изо всех когтей. Натуральным образом он мог и «песочку принести» («Киндза-дза», Данелия), и стульчик подать (в меру, разумеется), и поработать по сконтам.

Какое-то время они друг другу были выгодны, и по деньгам и по статусному продвижению. Первому нужен был хороший советник и помощник, а второму нужен был приятель, который повыше социальным статусом.

Первый иногда подбрасывал Второму мелкую подработку из благодарности или из жалости (?) – неясно, как он себе это объяснял. Нарцисс как-то красиво всегда себе все объяснит. Короче, первый был такой благодарный барин, а второй – добровольный помощник.

Так они и общались, пока... Пока однажды первый не вписался в одну махинацию. Финансовую. Аферист-продюсер предложил Первому поднимать мощный музыкальный проект на чужих деньгах. Была там какая-то безголосая девочка, но ее папа знал, где взять денег.

Конечно, почти все махинации денежные пахивают, если не сказать больше. Но... деньги нужны, даже, если пахнут.

Первый уже привык во все свои дела тащить Второго советчиком, и опять он ко Второму пришел и с собой в дело потащил, но до известного предела. То есть Первый хотел, чтобы Второй ему был советчиком, а дальше, когда про деньги уже, извини, табачок врозь.

Между совещаниями Второй делал аранжировки, концертники в клубах, песенками приторговывал, учил детей инструментам. И вдруг ему Первый звонит: «Этот козел... трам-тарарам!» Второй ему в ответ: «Я тебе же сразу сказал! Ты решил сам. Так что...» Первый: «Ну, да, чувак, ты прав. Но я не ожидал».

А в чем дело-то вышло? Первый строил иллюзию, что они с аферистом пополам работают. Поначалу так и было, но аферист вожжи не выпускал из рук. Кончилось тем, что Первый раз отжал сумму на альбом, не поделился ни с аферистом, ни со Вторым, нанял за копейки в какой-то деревне лабухов. Аферист начал войну против Первого, а Второй, поняв, что его кинули, решил отойти от дел, поскольку изначально клиент был Первого.

Ну и на этом могло бы все закончиться, но аферисту понадобилась песня, и он решил прикупить ее у Второго, поскольку песни у Второго весьма даже неплохие водились. Не сказать, чтобы Второй от заказов ломился, поэтому – пораскинув мозгой – решил, что деньги ему нужны, а долгов за ним никаких нет. Вот деньги – вот песня. В чем проблема?

Но черт дернул его рассказать Первому о сделке. Тут они и расстались. Первый не стерпел, как ему казалось, предательства.

А предательства-то не было. Вернее, было со стороны Первого. По понятиям, если они вместе работали с аферистом, значит, и заказ делить надо было в долях. А так получилось, что все корешки Первому, а Второму – спасибо. По сути, нечисто поступил как раз Первый, но его взбесило, что Второй без разрешения сделку провернул с аферистом. Потеря контроля – вот, что заставило прийти в ярость и обиду Первого.

Но почему бы Первому не признать свою неправоту, не поделиться честно работой и наваром, не попросить прощения у Второго? Потому что Первый – нарцисс, и у него была идеальная картина мира, что Второй – неглупый мальчик, но дурачок, и поработает за дружбу. Но если для любого человека такая подача выглядит как подстава, то для нарцисса это – личное оскорбление.

А почему нарцисс не признает своего дерьма? Потому что личность нарцисса, его «Я» – это Галатее, которого нарцисс старательно лепит, оживляет его своим дыханием. Эту Галатею нарцисс и считает своим «Я», а потому к нему не может быть никаких претензий.

Тот горлум, который лепит Галатею, прячется внутри пустой глиняной статуи, нарцисс не считает своим «Я». Это всего лишь глина. Какие могут быть претензии к глине и лепщику? Предъявите Галатее! Но Галатее нарцисса совершенна.

## Нарцисс-родитель

Конечно же, если вы родились у родителя (ей) нарцисса, то откуда вам знать, что они нарциссы? Просто вам с ними будет всегда холодно и одиноко, а потом вы придумаете себе робота, в котором вы будете от них прятаться? Вырастете ли вы нарциссом по их подобию? Это трудно сказать.

Развитие может пойти разными путями, но одно точно – вы будете жертвой шизофреногенного паттерна. Когда вы будете искать у матери тепла, она будет всегда занята более важным, она никогда не кинется на вашу защиту, вместо этого она прочитает вам мораль. И добавит в конце, что «Я никогда бы такое не сказала своей матери!», «Мать лучше знает!», «Как ты разговариваешь с матерью!» Хотя вы не применяли никаких дурных слов, не хамили, просто пытались объяснить, как вы видите реальность. Но вашей нарциссической матери или отцу реально пофиг на вашу реальность.

Вы созданы, чтобы быть по образу и подобию этой богини или этого бога.

**1. Ни отец, ни мать нарциссы не простят вам ваших выборов:** эмоциональных, нравственных, моральных и жизненных. Это те родители, которые за руку отведут вас на голгофу и будут горды своей нравственной чистотой. Все, что вы откажетесь сделать так, как они сказали, это преступление против человечества.

Не забудьте, нарцисс спасает человечество, и все, что не так – предательство, позор и стыд. «Постой, папа! Но ты работаешь в конторе у человека, который в 90-е годы был черным риэлтором!» – скажет сын, возражая на лекцию о морали от отца-нарцисса. Отец возразит: «Ну и что? Меня не волнует его прошлое. Платит он хорошо и регулярно!» «Разве это не двойная мораль, папа?» «Это обстоятельства, сын! Это деньги тебе на мопед, например». «Но я всего лишь сказал учительнице физики, что она неправильно рассказывает урок! Разве не ты бил меня по губам и говорил, что врать нельзя?» «Ты сам, что ли не понимаешь разницы?» «Но она целый класс вводила в заблуждение!» «Она учительница. И старше тебя. Из уважения ты мог бы и промолчать. Умник!» «А если вдруг учитель начнет буллить или абьюзить моего друга или девочку? Я тоже должен молчать? Они же старше, я должен уважать их?» «Так! Прекрати! Сам все прекрасно понимаешь!» – отец-нарцисс начинает нервничать, потому что сын зашел на опасную территорию, нашел брешь в блистательной статуе.

Запомните: вы – креатура вашего родителя. Вы должны быть послушным, любить то, что любят они и стремиться к тому же самому. А то, что их требования противоречивы, это ваши проблемы, а не их. Вы будете рыдать, как у заправского манипулятора, который требует от вас быть белым и пушистым, совершая грязненькие поступки. Либо обвинять вас в том, что вы неликвид и позорище, но возьмут из ваших рук то, что бы добыли, благодаря тому, что они считают позорищем.

Вы должны быть их продолжением, но при этом вы все равно – отстой. Они это сказали бы своему внутреннему ребенку, своему настоящему «Я», но они его не чувствуют. Он – это вы.

2. Когда вы чего-то достигли.

Ваш родитель-нарцисс видит, что публика вам хлопает, а начальство вам дает премию, родитель-нарцисс тут как тут. Это Я, я родил этого ребенка. Это его заслуга, а не ваша. Если это ваш партнер, а не родитель, он точно так же скажет о вас, что благодаря его уму, таланту и терпению, вы достигли высот.

Ваши усилия и вашу борьбу с его травлей, он превратит даже не в ноль, в минус. Ваше желание спастись от абьюзера и ваши защиты, чтобы спасти ваш мозг, он превратит в ваш дурной характер, грубость, невоспитанность. И, публично глядя вас по голове, может случайно

выткнуть вам пальцем глазик. И что плохо, что вы можете поверить в то, что это так и есть. Что вы – ничто, а он – всё.

3. Это вечное соревнование.

Отцу-нарциссу да и матери важно собственное превосходство и величие, которое он будет доказывать и вам тоже, поскольку люди они невзрослые, то им нужна публика, которая будет хвалить и хлопать. А поскольку дети – это единственная подконтрольная публика, то нарцисс будет оттаптываться на этой публике по полной. На каждом углу он будет критиковать вас и говорить, насколько он страдает от таких неликвидов, как вы.

4. Манипулируют все, но нарциссы особенно.

Хотя нарцисс возразит: «Я? Манипулирую? Да ладно! Я просто хочу, как лучше. Он тайком выбросит вашу одежду, которая ему не нравится, внушит вам, что вы страшная корова, чтобы разрушить ваши отношения с перспективным парнем, даже, когда вы захотите ему помочь в чем-то, он не то, что спасибо не скажет, он найдет в чем вас упрекнуть – что не вовремя или не так. И когда он испортит вам жизнь своим воспитанием, он непременно вам скажет: «Ну, это же ты сам так выбрал!»

5. Эмпатия? Сопереживание? Нет. Не слышали.

Он может проливать слезы, рыдать над фильмом, выдуманной историей, своей фантазией, но на ваши чувства ему наплевать с высокой башни. Он будет наслаждаться тем, как он сумел проявить волю и добиться своего.

6. Нарцисс не верит, что его можно любить.

Он же никого не любит. Он верит в то, что он может привязать. Выслеживать на каждом шагу, ставить ловушки и воспитать зависимость чувство вины, и на это опереться. Он сделает все, чтобы обрубить вам все пути под видом заботы. Под видом любви. Но на самом деле, он просто боится, что никого не сможет швырнуть в топку своего одиночества, он и вас будет приучать к одиночеству. Вы для него массовик-затейник на цепочке. И от него надо бежать, если не хотите подарить ему свою жизнь.

## Мать-нарцисс

Прежде, чем я напишу, чем опасна мать-нарцисс для своего ребенка, я скажу следующее: всякий человек с психическими акцентуациями, неврозами, психозами, прежде всего – жертва своего детства и всей жизни – она его лепила, как могла, а он от нее спасался, как мог. И продолжает спасаться.

И, разумеется, своим детям он может передать только то, что есть у него самого.

Что такое двадцать лет для девушки? Это еще то время, когда человек только начинает понимать устройство жизни. Только начинает понимать свои неврозы. Ему еще самому забота нужна, а его бросают с ребенком. Мужчина вряд ли способен справиться с психологическими проблемами жены, хотя она и надеется на это.

И что ей остается? Только усиливать защиты, защиты против всего – даже и собственных детей. Вот девушка 23 лет, например, у нее ребенок, муж ее начал пить, а она не знала, что это не лечится. Она нервничает, она боится, что ей делать? И тут она понимает, что только взять все под свой контроль – иначе, у нее нет шансов выжить. И она начинает манипулировать. Всеми – мужем, детьми и даже сама собой. Это трудная жизнь. Но никто ее не спасет в этом, потому что слишком много лжи откроется, если начать вскрывать все травмы.

Но дети... «Вот вырастешь – поймешь!» – говорит молодая мать девочке-школьнице. А девочка не хочет откладывать понимание на потом. Она уже травмирована. Она уже – часть мистерии, которую разыгрывает мать для мира, для мужа, для детей, чтобы спасти себя.

Ее святость, идеальность – показная, декларативная становится ее оружием, ее средством обвинить всех вокруг в том, что они несовершенно. А она... Она жертва не только обстоятельств – своего детства, например, но и настоящего: мужа, который вечно все делает не так. Она могла бы это изменить, но тогда он станет лучше и может уйти. Поэтому она не помогает ему улучшиться, она унижает его своими насмешками и критикой.

То же самое и с детьми. Несомненно заботясь о них, она не забывает и детей сделать виноватыми, потому что виноватые, они не опасны ей. Виноватые не смогут ее критиковать и развенчать перед мужем, у которого она отнимает карьеру, будущее, возможность прожить более-менее достойную жизнь. Она торопит его, упрекает. Он постоянно чувствует вину, ошибается и снова чувствует вину. Потому что он тоже травмирован, он влюблен в эту манипуляторшу, которая больше всего боится, что они все вместе – дети и муж – соберутся вместе и покажут ей то, что она есть на самом деле – маленькая девочка, которая хочет крикнуть миру: «Я вас всех ненавижу!»

И у нее есть повод ненавидеть. Ее святость ловушка. Она бы хотела быть страстной, чувственной, ошибаться, взлетать. Но все, что она может позволить себе – приносить себя в жертву своей надуманной идеальности, чтобы оттуда, с высоты святости, наносить травмы близким. Потому что это позволяет ей держать все под контролем. А контроль – это ее единственное спасение в мире, который враждебен.

Она может любить растения, насекомых, стихи, музыку, но только в тех пределах, где нет опасности ее памятнику, который она создала такими усилиями из своей внутренней девочки.

### А теперь конкретно – в чем опасность?

1. Сознательно или подсознательно мать-нарцисс постарается убить будущее своих детей.

Она будет вкладываться в их образование, чтобы они не смогли ее упрекнуть, но как только они захотят извлечь из своего образования пользу и выгоду, она начнет прибавлять их критикой. «Ты недостойн! Да куда ты-то? Да какой из тебя психолог? Ты? Художник? Вот Шишкин – художник!»

Она и себя может считать недостойной лучшего – втайне. Или демонстративно: смотрите, какая я честная, я честно говорю, что я недостойна! Но по сути это снова манипулирование: «Если уж я недостойна, то ты-то куда?» И тут же упрек: «Я столько сил потратила на твое образование! Я думала, что уж у тебя-то будет все хорошо!» А то, что ее ребенок ночами корчился от тошноты, резал вены, чтобы прекратить эти боли бесконечные пытки от постоянного голоса где-то внутри «Ты? Не смеши меня! Какой из тебя инженер? Вот Ломоносов!»

И даже если все вокруг говорят ребеночку, что он гений, он возвращается домой, в свое одиночество, а там его виртуальная мать: «Да они просто стебуют тебя! Смеются!» «Но они платят мне деньги, мама!» «Это они из жалости! Не строй иллюзий!» Поэтому ребеночку матери-нарцисса очень нужна другая мать, которая может встретить его после концерта, обнять и сказать: «Боже! Как это было потрясающе! Я так рада!» Без зависти быть на одной волне. И ребеночек ищет новую мать среди партнеров. Но ни один партнер не готов быть вместо вашей мамы. У него есть своя жизнь.

А когда партнер искренне радуется успеху такого «ребенка», то в момент самой большой радости вдруг снова звучит голос: «Да тебя просто жалеют! На самом деле ты никто!» Это ребенок – сирота. О, да! Это эмоциональное сиротство. И тем оно тяжелее. О тебе заботились, одевали, кормили, учили, но не было одного – не было искренней радости. И все твои победы были не в твое будущее, а жертвоприношение для матери, чтобы она хоть раз сказала: «Я горжусь тобой. Ты сделал это очень круто». И чтобы в ее глазах не было ни зависти, ни критики.

Этот ребенок всегда одинок, потому что он привык, что лучшее, что может ему дать его мать – это оставить его в покое. Она не может чувствовать его. Она может его только переделывать. Так же, как своего мужа – подгонять под свой шаблон. У такого ребенка нет опыта любви, когда тебя любят тем, что ты есть. И такому как ты есть помогают выбрать успешный для твоей природы путь.

Она гладила ее по голове и случайно выколола глаз – это про мать-нарцисса. Она гладила дочь по голове и смотрела на гостей – верно ли они реагируют на ее красоту и не ее разряженную, замученную прическами дочку, которая никак не хочет улыбаться гостям, вечно надутая, как мышь, сидит в углу и что-то там бормочет своим игрушкам.

Она заботится о своем ребенке, но ровно столько, сколько считает нужным. Больного она отведет к врачам, чтобы исполнить свой долг, поставить галочку. Не более того. Она снова идеальна. И ей теперь наплевать, что ребенок сутулится от непомерной ноши ее психики. Она будет бить дитя по спине и кричать: «Я же сказала тебе – не горбись!» Но никогда не поинтересуется, что можно сделать, чтобы спина ребенка была сильнее, и ему легко было держать осанку. Мать-нарцисс не думает про ребенка, она думает о том, что она должна сделать, чтобы выглядеть идеально.

Поэтому у нее есть неразрешимые задачи, которая она решает в свою пользу: ребенок-неряха, шизотипик, шизоид, не от мира сего – такой уродился, весь в отца! А ведь можно просто доброжелательно учить тому, что ребенок не умеет сам. Ведь когда она подсказывает своему «маугли» правила поведения, он запоминает их и больше не делает ошибок. Но ей невдомек, что ее ребенок «маугли», потому что она всегда смотрела на него как на глину для лепки.

Поэтому ребенок ее одинок в своем горе. И он ищет другую маму – ту маму, которая даст ему эмпатию и сочувствие. Но поскольку он не умеет быть в состоянии эмпатии защищенным, у него нет навыка, он, встречая возможного эмпата в партнеры, деградирует в глубокое дет-

ство – туда, где была эмпатия – грудь матери, голос, укачивание, бережность. Там, в глубоком детстве это было. Но потом, когда ребенок стал расти, эмпатия закончилась, он стал говорить, понимать и стал опасен для матери-нарцисса тем, что может понять ее и вывести на чистую воду.

Поэтому, как только он начал говорить, ему осталось:

- подозрительность
- критика
- шизофреногенная среда
- эмоциональное одиночество
- постоянная критика личности
- проникновение в его «Я» (вместо эмпатии)
- манипуляция
- виновность без вины и т. д.

Деградируя в младенца, ребенок такой матери, будучи взрослым, становится для своего партнера чистым испытанием. Это можно сравнить с общением с человеком, который не знает языка. Он хочет высказаться, но у него нет слов для этого. И этот немой пытается перевесить ответственность за свою немому на партнера.

Младенец всего пару лет пребывает в состоянии немоты. Его язык – плач, смех, крик и улыбка. Но если взрослый деградирует эмоционально в состояние младенца (единственный опыт близости и эмпатии с матерью), то сопровождать его развитие в эмпатию школьника, а потом юнца и взрослого не под силу даже и серьезным коучам. А уж партнеру эти игры в младенца и вовсе вредны и болезненны.

А мама рисует себе свое идеальное лицо перед зеркалом, создает из себя идеал. Отец, очарованный и виноватый, молится на нее, чувствуя свою постоянную недостойность. И на все попытки невезучего ребенка объясниться, разобраться, что с ним не так, мать-нарцисс отвечает ему: «У тебя своя голова должна быть!»

И, как и в детстве, она равнодушна к его боли. Она чувствует эмоциональную боль своего ребенка обвинением против нее. Она заботится о нем, но не позволит вырваться из контроля и чувства вины. Ее улыбка ядовита: «Я учу вас, неслухов, но все бесполезно!»

Не научив ребенка контейнировать свои боли, мать обрекает его на неприспособленность ко взрослым отношениям. Вместо громкого «Давай! Ты справишься!», когда четырехлетний ребенок провалился в глину и испуган тем, что не может вырваться из нее, мать должна протянуть ему руку и вместе с ним выбраться из ловушки. Отчаяние ребенка, из которого его не ввела эмпатичная мать теплом и уверенностью, остается навеки с ним. Вырвавшись из глины, малыш не рад победе. Он еще не понимает, что такое победа, он травмирован и растерян тем, что мать оставила его один на один со смертью.

Это ведь для нее глина была просто большая лужа, а для ребенка ощущение того, что его тянут вниз, засасывает нечто более сильное, чем он, катастрофа. Ему важнее было справиться с гигантизмом ужаса, чем научиться выползать из глины. «Ты все платье испачкала!» – скажет мать, встретив дочурку, которая преодолела смертельно-опасное препятствие (по ее ощущениям). «Ты испугалась?» – должна была спросить мать и не пренебрегать чувством ребенка, не оставлять его в одиночестве.

Но мать-нарцисс или мстит своему ребенку за свое травматичное детство, либо она просто настолько закрылась от мира в своей раковине, что не чувствует даже собственную дочь. Особенно, если всем очевидно, что ребенок конкурент матери по очарованию и харизме.

Вы видели детей шоу-звезд?

С одной стороны мать-нарцисс оставляет ребенка быть самостоятельным, а с другой, когда он это делает по своей воле, не под ее контролем – это угроза для нее. Потому что неизбежная сепарация для нее предательство.

Она в тайне радуется, когда ее дочь потерпела фиаско с замужеством – «Вернется ко мне!», она находит новые поводы, чтобы поссорить сына с женой. Потому что она родила детей не для них, а для себя, чтобы они прожили ее жизнь, а не их жизнь.

Она готова принести ребенка в жертву, только бы он остался с ней. А ребенок несет эту травму к своему партнеру. Памятник таким партнерам.

Но не надо обвинять мать-нарцисса, так же, как и отца. Это травмированные дети. Они все жертвы семей:

- надо было за кого-то, война же
- а как еще получить квартиру? А где жить?
- залетела случайно, потом уже как-то стыдно было
- все выходили, и я вышла замуж

И так далее. «Я все делала ради вас, а вы!» – кричит из матери-нарцисса ее маленькая брошенная отцом или матерью девочка. «Тогда зачем ты родила меня?» – возражает ребенок. А мать-нарцисс не может признаться, что ей одиноко и страшно. Она делает героический вид и отвечает: «Ты что, дурак, что ли? Все люди рожают детей!» «Но я не все, и ты не все!» – отвечает ребенок. «Уходи! Не хочу говорить с таким идиотом!» – в ярости мать выгоняет ребенка из дома, и он, почти счастливый скитается по друзьям, окраинам, там, в сиротстве, ему лучше. Там его никто не обвиняет.

Почему мать не могла бы просто быть человеческой и сказать, что нуждается в общении? Потому что тогда ей пришлось бы принять не ее правила и признать свою неидеальность.

Она врет и постоянно страдает от своего вранья, но потерять контроль – страшнее. Она прячет деньги в диване и забывает. Потом она жалуется, что ей жестко спать на старых пружинах. Сын выносит диван, но он же не знает про деньги, и потом удивлен – почему на помойке такой ажиотаж. Кому-то повезло – дети решили поиграть с диваном и нашли пачку купюр.

Страх – страх, сложенный в пачку купюр – вот, что такое душа нарцисса. И эту душу он не променяет ни на какую любовь, потому что страх и любовь несовместимы.

Успехи детей подсознательно оскорбляют мать, и она все сделает, чтобы они были неудачниками. Чтобы она могла сказать «Вы же не слушали меня!» Тогда она сможет считать своих детей неудачниками, виноватыми в своих неудачах, хотя это всецело ее эмоциональная заслуга. Вернее заслуга ее травмы.

Уважение? Нет. Не слышали. Не уважая себя, компенсируя это поклонением, нарцисс не может уважать никого.

## **Нарцисс никогда не переживет**

1. Что-то выходит из-под его контроля.
2. Ему отказали, сказали «нет».
3. Указали на несовершенство, не сумел отболтаться.
4. Сравнили с другими.
5. Забыли о нем на пять минут.
6. Ирония, подшучивание – никогда! Не дай бок пошатнуть его пьедестал.
7. Он что-то пообещал? Вот и ждите. Сколько? Сколько надо, столько и ждите.
8. Нарцисс? Врет? Что вы себе позволяете! Это была метафора, вы просто не поняли.

9. Как? Вам безразлична его красота? Ум? Креативность. Вам все равно? Как вы посмели!
10. Прекратить общение с нарциссом первым – это непереносимо для него.

## После нарцисса-партнера

Пост из соцсети: «Разговаривала сегодня с одной приятельницей. Рассказала, что была в отношениях с нарциссом. Два года как расстались и теперь ни на кого вообще не смотрит. Ни на одного мужчину. Спрашивает меня, почему так... Я подумала и ответила, что, наверно, после тяжелых отношений, наконец-то, появляется Достоинство... И уже совершенно не хочется никуда больше влезать... Ни в хорошее, ни в плохое... Не надо».

Хороший ответ – достоинство. Но разве не бывает отношений с достоинством? Разве только унижение доставляет то удовольствие, ради которого хочется быть зависимым от нарцисса? Разве нет в мире не нарциссов, не психопатов? Разве нет годных для жизни слегка невротизированных мужчин, которые просто рады небольшой человеческой заботе? Почему я не говорю «нормальных»? Потому что посмотрите на кривую Гаусса, она вам все расскажет.

Про достоинство хорошо, но есть еще другие моменты.

А чего женщина хотела от нарцисса?

- чтобы он развлекал ее, чтобы все было искрометно, нервно, увлекательно, как в кино?
- чтобы поднять через нарцисса свою самооценку?
- очарованная нарциссом решила реализовать свои подростковые фантазии?
- не решать реальные вопросы, а оставаться в грезах?
- пройти свой невроз, увидеть его при помощи нарцисса?

Однозначно, выбор в партнеры нарцисса – это выбор для своего детского эгоизма. В этом выборе много переноса. Подсознательное стремление узнать о себе больше и повзрослеть. Наиграться с нарциссом в детство, в другой мир, в космические приключения, в историю из кино.

Выбор взрослой женщины – это человек, с которым интересно, но надежно. Потому что задача взрослого создать семью, вырастить детей, построить дом. То есть повторить классическую историю классической семьи.

Все остальное – ЗПР (задержка психического развития либо девиация в развитии, вплоть от эмбрионального состояния). Я далека от того, чтобы выносить приговоры, жизнь сама их выносит. И никоим образом я не могу осудить какие-то личные выборы, если они никому не вредят. Например, выбор быть одиноким.

Наша психика по-разному устроена. Например, если человек достаточно гибок психически после родителей-нарциссов, ему трудно удерживать свое «Я» достаточно твердым, чтобы постоянно жить с другим человеком – он начинает невольно угождать своему партнеру-нарциссу, как когда-то угождал родителю, и потом оказывается, что он не может найти ни свое «Я», ни своей цели в жизни, ни своего смысла.

Почему бы ему, если он все про себя понял, не сделать для себя какой-то спасительный выбор?

## **Как выжить, если твой родитель-нарцисс?**

Конечно же, если ты ребенок нарцисса, ты заражен от него страстью к совершенству, эмоциональными проблемами. Возможно, у тебя есть что-то от шизотипии – ты можешь спокойно надеть поверх джинсов красные трусы и любоваться собой не на сцене, а, например, прямо на школьной вечеринке.

Возможно, что ты и сам нарцисс, потому что заражен страстью к совершенству. Возможно, что ты пограничник, страдающий между истерикой, паранойей и желанием найти партнера, который будет терпеть, как ты швыряешь свои пустышки, соски и бутылочки с молоком. Да, конечно, ты бухаешь. Ты именно бухаешь и горд этим.

У вас у всех разные пути спасения, но одно у вас общее – просто скажите себе: «Я не идеал, но это нормально. Я не обязан быть идеалом, чтобы жить!»

И тогда:

- ты сможешь стать эмпатичнее и уважительнее к другим,
- некоторые дела ты сможешь делать достаточно небрежно и при этом не страдать
- перестанешь кидаться пустышками и памперсами

Вы все трое станете успешнее в жизни и работе. Во всяком случае, мне это помогло.

## Самый главный секрет спасения

Плохо не то, что ваша тревожная нарциссическая мать говорит вам: «Ты же можешь лучше! Ты что? Дурак, что ли? Ты умнее, ты должен! Тройка – это не оценка для тебя! Ты должен лучше, потому что ты талантливее!» Нет. Плохо не то, что ребенок одарен. Плохо то, что такая мать отделяет ребенка, его личность от персоны, которую он должен создать для матери – быть лучшим, красивейшим, умнейшим.

Это тяжелая ноша, неподъемная. Потому что, чем больше список, чего он должен, тем меньше список того, чем он уже является. Увы! «Должен» не двигает его вверх, а заставляет сосредоточиться на мысли «А достаточно ли я хорош?», и, как я уже писала в предыдущих книгах, этот вопрос убийственный.

Любое отделение «Я» от тела, вынос своего «Я» в персону, в образ, губителен, понятно почему – потому что постоянная тревога о соответствии такому ребенку дает постоянный кортизол, вместо того, чтобы наслаждаться гормонами удовольствия и счастья от того, что у него получаются какие-то вещи. Потому что его любой успех превращается в «ты же можешь лучше!»

И потом такой ребенок превращается в издерганного невротика, в алкоголика, в нарцисса... Короче. Он мог бы достичь своих высот, но вечная тревога соответствия делает его бестолковым и бесталанным. И даже, если он чего-то добивается – это жалкая часть того, что он мог бы.

Всем нарциссам, ОКР-щикам и вообще всем надо полюбить простую мысль: «Я создан Творцом, уже поэтому я прекрасен. Бог любил меня, когда создавал для жизни». И наконец-то перестать думать о том «Хорош я или нет, достаточно ли я хорош?» и просто делать свое дело. Для удовольствия, для денег, для счастья. Просто потому, что человек – это его дело, его семья, его хобби. И если он любит то, что делает, значит, любит себя. А если любит себя, любит то, что делает.

## Часть третья. Инсайты и практики

### Панические атаки

У меня долго была проблема с диафрагмой из-за нарушения в позвоночнике. Когда я пою и занимаюсь телом, я могу это контролировать. Но однажды я вышла замуж, муж, как это водится частенько, действовал на меня депрессивно. Короче, я долго не пела, и у меня возникла большая проблема с дыханием. Оно стало путаться, в легких встречались два встречных потока, и я начинала задыхаться.

Конечно, мне это не понравилось. К счастью, к тому времени я развелась и начала восстанавливать свое дыхание, позвоночник и голос. Надо сказать, что у меня ушли годы, потому что мне пришлось изучить невесть сколько всего.

Наконец-то я добилась правильного диафрагмального дыхания – глубокого и неторопливого, опустила голос на диафрагму, и это давало мне покой и хорошие нервы.

Я случайно рассказала о тг-практике одной девушке незадолго до начала СВО (24 февраля 2022), и где-то 30-го числа от нее внезапно раздался звонок. Она задыхалась и попросила меня что-то сделать, чтобы она могла вдохнуть. Я сказала, что по телефону вряд ли могу что-то сделать, но посоветовала ей подышать порциями. Она положила трубку, а через минуту набрала снова: «Спасибо, Саша! У меня все прошло!» «Ты сделала упражнения?» – спросила я. «Нет, – ответила девушка. – Я просто поговорила с тобой и у меня все прошло!» Я подумала, как это могло случиться? И поняла: у девушки хороший слух и высокая чувствительность, она просто отзеркалила мой спокойный глубокий голос и приступ прошел.

## 1 практика: Табурет

В моем детстве была практика – ставить ребенка на табуретку, чтобы он прочитал стишок. В детстве я думала, что это что-то вроде сцены, но позже, когда я начала развивать ТГП, я осознала важность табуретки, я вспомнила свои детские ощущения, сравнила их со своими актуальными ощущениями и решила вам поведать:

– Когда стоишь на табурете, то ты не просто выше. Ты выше себя в моменте. (Кстати, не все это любят.) Это не то, чтобы увеличивает, но собирает. Выводит из пространства обыденного (ordinery), отсекает хлопотные мысли, освобождает от них. Не потому ли мы так любим улететь подальше, чтобы стряхнуть пыль обыденности? Но опять-таки, не все это любят.

– Второй момент – табурет не так уж и высок, но все-таки упасть с него – неприятно, даже если ты ребенок (маленькая обезьянка), табурет заставляет вспомнить о равновесии – вытянуть позвоночник, подобрать булки, ощутить стопами опору.

Когда мы становимся на табурет, мы и, правда, становимся чуть выше. Можно долго рассказывать новичку о том, как меч становится продолжением руки, но чтобы он почувствовал это, достаточно поставить его на табурет. При малейшей потере связи с ножками табурета (мы вынуждены удерживать равновесие, ища опору через ножки табурета), мы рискуем упасть – так как слом, образующийся в точке соединения ступней и поверхности табурета, легко превращается в излом.

Если стоя на земле (полу) мы всегда можем сделать подшаг и сохранить равновесие, то табурет ограничивает нас в этом своей маленькой площадью. В совокупности это заставляет более ответственно искать точку равновесия, а значит и выпрямляет позвоночник, освобождает диафрагму и выводит из ординарного состояния в более воодушевленное.

– И третье. Мы ограничены площадью табурета, а в этом смысле табурет, как маленькая сцена, отсекает нас от ординарности взрослой вечеринки, защищает нас от мнения и угрозы окружающих быть для нас более значимыми, чем наш номер – стишок или песенка. То есть некоторая безопасность по предъявлению своего «Я» публике.

Уже потом, переживая всегда ужасное смущение (в силу моей травмы, которая привела к некоторой, незаметному в обыденности нарушению равновесия и деформации позвоночника) я стала анализировать реакции своего тела. И обнаружила, что кроме общепринятого невроза – страха предъявлять свое «Я», в силу этого вегетативных реакций, связанных со страхом – я чувствую предательскую слабость именно в ногах. Мои ноги начинают искать равновесие, но не могут найти.

Тогда я начала практиковать поиск равновесия, в этом поиске я обнаружила все проблемы моего скелета, что и заставило меня посвятить 3 года исключительно практике тай-цзы (Школа Золотой Горы, Ван Янь-нинь, Скотт Роделл). Это было фанатично, с полным погружением, с каждым занятием я обнаруживала все больше и больше несовершенств. Параллельно же я работала в клубах со своей небольшой коллекцией песен.

Это привело меня к двум победам: я разрешила себе быть несовершенной – потому что между мной и совершенством была очевидная пропасть, что не мешало мне в чем-то быть лучше других. Принятие несовершенства спасло меня от вегетативных реакций тревоги на сцене и в других историях (хотя комплекс самозванца бывает временами, конечно). И второе

– все что нас может предать в ответственный момент, находится в теле. Все проигрышные нарративы, все неправильные движения и структуры, которые в нужный момент (ненужный нам) предают нас нарушением равновесия, блокировкой диафрагмы и т. д.

Злость неплохо компенсирует страх и волнение, поэтому многие артисты пользуются злостью для приведения себя в бодрое активное состояние. Но я быстро прошла этот этап и поняла, что идеально, когда у тебя внутри абсолютная свобода и равновесие. Именно равновесие. И сейчас я снова возвращаюсь к практике табурета, потому что только через движения мы можем достучаться до неверных формул в подсознании.

По моим наблюдениям и в жизни многие компенсируют свою неуверенность через агрессию, тогда как "практика табурета" могла бы им многое открыть о себе.

### **А ЭТО ОТЗЫВЫ ИЗ СОЦСЕТИ**

К.П.: «Пума Саша Сашнева, восторг! Я сделала на табуретке, точнее на стуле, табуретки нет, три упражнения, приседания, наклоны и повороты, все с дыхательными техниками. Это так круто!!! Сначала страшновато, но втягиваешься, и отступает тревога. Дышать особенно интересно. Ты будто в воздухе и будто одновременно связан со всем и всеми, прям чувствуешь себя огромной частью всего и вся. Как на батуте?! СПАСИБО, Саша!

Е.Н-К.: «Саша, Я попробовала табуретку) эффект есть! Особенно, когда спускаешься вниз. Сразу видна разница. В ощущениях, в звуке, в сознании. В масштабе».

## Речь

Речь – нечто большее, чем мы обычно думаем. Мы думаем, что мы владеем речью, а частенько она нами владеет.

### Фонемы и мелодика

Уже в матке ребенок слышит мелодику речи, интонации и фонемы. Уже там (немцы как-то смогли это исследовать) гортань будущего младенца постепенно становится в положение, характерное для речи матери и тех, с кем она разговаривает. Причем, от матери он получает не только звук (искаженный отчасти тканями тела), но и толчки диафрагмы. Громко она говорит, сердито, тихо, нежно, радостно. Плод чувствует состояние матери, которое выражается в движении диафрагмы, толчках сердца и тоне всего организма.

Если верить экспериментаторам, то в стрессе в теле матери образуются стероиды, которые проходят плацентарный барьер и влияют на мозг ребенка. Это словно страх входит в его подсознание еще до рождения. Исследователи утверждают, что предпочтение в выборе реакции на реальность ребенок выбирает уже в пренатальном периоде. Эмоциональные реакции матери дородовом периоде формируют доминирующие эмоции у ребенка. И отрицательные эмоции передаются сильнее. Возможно поэтому так важно, чтобы мать любила своего избранника, а не чувствовала к нему отвращение или опасалась угрозы. Нервные реакции матери служат причиной развития различных патологий – умственных и соматических.

Впрочем, мы говорили о речи.

У счастливой матери рождаются счастливые дети.

Осязание развивается первым. Голос матери, состояние ее тела формирует мозг зародыша. Например, внутреннее ухо (чтобы начинать слышать) начинает формироваться в 8 недель. А к пяти месяцам он уже слышит слова, музыку, шумы. Стук сердца матери сигнализирует зародышу о том, что его ждет. Ровный спокойный стук – это комфорт и много кислорода. Сжатие и высокая частота сердцебиения сигнализирует о недостатке кислорода.

Кстати, о зрении.

Почему мы так любим оранжевое пламя костра, смотреть на свечи. Мало того, соляная лампа оранжевого цвета лечит глаза после компьютера.

Ну и про запахи, если уж речь идет о манипуляции. Только что родившись, младенец чувствует запахи. И наиболее предпочитаемый – запах матери (чем бы она не пахла). Околососковые железы имеют одинаковый запах с запахом околоплодных вод. И если малышу сразу же дать грудь, он легче переживает травму первого отторжения. Чем быстрее сосок попадет в рот малыша, тем более он будет уверен в том, что жизнь для него, а не он для жизни.

Жизнь – это сосок матери.

Либо тебе она дана, либо ты страдаешь и ждешь – когда же тебе ее дадут. Впрочем, бутылочка с молоком, наверное, тоже сгодится, если ее дадут сразу. Во всяком случае, вполне живы и даже благополучны искусственники.

А вот вкус появляется уже на восьмой неделе.

Смотрите, как ловко мы свернули от фонем ко всему остальному? Это потому что книга глобально о том, как мы устроены, где наши эффективные схемы, где проигрышные, и почему одни легко находят сосок жизни, а другие вечно валяются на холодном столе и ждут, когда их

вернут матери обратно. Ждать и терпеть – вот, что запомнили малыши тех времен, когда новорожденных сразу же относили государству – на тележки, где они лежали, одинокие, покинутые и переживали травму потери. Нам нужна не только еда, нам нужно, чтобы нас обнимали.

Потому что именно фонемы и мелодика (кроме телесного состояния) записываются в подсознание ребенка, как мотиваторы, демотиваторы, шифры «зоны комфорта». Конечно, в кавычках, потому что комфорт бывает очень разный. Бывает и суицидальный комфорт. Потому что «лишь бы вместе», хоть с крыши. А если задуматься, в мире полно и других вещей для мотивации и удовольствия.

Но мы не задумываемся, мы просто слышим музыку. И уменьшенный интервал для нас грустный, а нормальная терция – позитивна. Почему? Ну, потому же – голос мамы был минорным в грусти или тревоге (так устроено тело), а в состоянии бодрости, ее речь была полна мажорных интервалов и обертонов.

**ОПЫТ:** Попробуйте говорить вяло, с опущенными уголками губ, а потом улыбнитесь широко, и говорите весело. Слышите? На улыбке обертона светлеют, становятся более чистыми.

«Мама! Улыбайся! Не нужен этот ля-минор в твоей речи. Говори септакордами». Потому что это гармония жизни. Не случилось? Слушай музыку, которая делает тебя активным и бодрым.

В общем, вы поняли? Когда борешься с акцентом, труднее всего поменять мелодику – ее никто не осознает, она еще до рождения. По мелодике я, например, понимаю, говорит человек на родном русском или нет, на родном украинском или нет, на родном английском или нет. Про английский не так тонко – я же не носитель.

## Звукоизвлечение и артикуляция

Например, можно сказать «Вот ар ю дуинг», а можно «What are you doing?». И это будет звучать очень по-разному. И это имеет значение.

В русском языке очень глубокая артикуляция и гортань ходит ходуном. Поэтому не все поют хорошо, не все говорят хорошо. Я занимаюсь не только ТПП, когда мы осваиваем изменение поведения, осознания и трансформации личности при помощи игры и работы над голосом и телом, но я еще просто излечиваю треснувшие, уставшие и перегруженные голоса. Я делаю их глубокими и красивыми.

Для того, чтобы вылечить голос, я использую, кроме специальных психо-физических упражнений слова иностранных языков. Я приближаю гортань к более вокальному звукообразованию. И это работает.

Но и не только. Я же говорю – «психо-физические» упражнения. Голос – это предъявление своего «Я» миру. В детстве у меня была затяжная депрессия, я мямлила и путала слова, запутывалась в них.

И однажды я поняла, что так я учу себя бояться мира. Мне было страшно говорить правду, чтобы не обидеть или не попасть в неприятную историю, мне просто было страшно что-либо сказать, кроме ответа на уроках, потому, что урок я знала и редко получала меньше «отлично». В жизни же слова могли вызвать непредвиденное – насмешки, наказание, отвержение, критику, ненависть – все то, чего я не люблю. Мне страшно было сказать что-то, за что мама опять отругает меня, – что мне нравится какая-то музыка, какая-то песня, какая-то картина. Сначала это было непредсказуемо, а потом я научилась скрывать свои вкусы. Мне тайно нравился Пикассо, но я повторяла для мамы: «Я люблю Рембрандта и Шишкина».

Любить что-то правильное – это было само по себе усилие, которое стоило вознаграждения, поэтому я долго не замечала того факта, что это мое личное дело, что я люблю. Но эти подростковые слияния в любви к одной музыке, словно вы вдвоем в нее погружаетесь, и это достаточно, чтобы доверять, чтобы почти влюбиться. Глупость же! Как будто, если человек любит Цоя или Нойз МС, то он не способен тебя подставить? Хаха! Еще как!

Но я устала бояться быть, мне надоело подстраиваться и быть кем-то другим, чтобы нравиться учителям, родителям, одноклассникам. Впрочем, одноклассники меня заботили меньше всего. Из спокойного городка на Смоленщине я попала школу на окраине сибирского города, и там были нравы, в которые мои родители даже не могли поверить, потому что это больше походило на статьи о том, как тяжело жить негритянским детям в Гарлеме.

Но мне надоело бояться. И тут я не знаю, что сработало вперед – мое решение или мое занятие? Я услышала пластинку Эдит Пиаф и стала вместе с ней петь ее песни, я старалась в точности повторить звуки, вот эти все французские грассированные и когда губы дудочкой. И я заметила, как изменился звук, как стал глубже и сильнее голос, а вместе с тем изменилось и мое отношение к себе. Когда я пела внутри, я утрачивала страх, я ощущала полет. И это передавалось. Видимо тогда я начала работать над телесно-голосовой практикой. Создавать ее «из песка», из своих ощущений и неврозоз, и того, что освобождает тело от всего этого ада.

А еще, уже тогда я заметила, как я становлюсь сильнее и бесстрашнее, когда начинаю четко артикулировать. Если вы сомневаетесь, то французский невозможен без яростной артикуляции.

Так я записала к себе в книжечку по будущему актерскому мастерству и тг-практике (ТГП). Что артикуляция – ключ не только к красивой речи, но и к самоощущению. Артикулируй, чтобы ощущать себя не медузой в космосе, а чем-то конкретным в конкретных обстоятельствах. Артикулируй четко, чтобы тебя уважали. Когда ты мямлишь, все думают, что ты потерпевший по жизни и на тебя можно сливать.

Голос связан с диафрагмой, а диафрагма с целостностью тела. Чем более цельно твое тело, тем быстрее и четче в нем проходят импульсы, тем больше энергии оно сохраняет для внимания к миру.

Внутренний покой, нулевое состояние по эмоциям – это гладь пруда в даосской традиции. Только гладкая вода точно отражает мир. Иллюзия – залог поражения, точное отражение – залог победы. Не годится пониженное состояние, не годится повышенное состояние. Годится нулевое состояние покоя.

Диафрагма и артикуляция – это два фактора проявления воли. Неважно, как это проявлено – громко или тихо. Люди считывают спокойствие, агрессию и слабость. Это все артикуляция и диафрагма. Как это делает хищник – волк, собака, кот, тигр? Он урчит, показывая, какой глубокий звук ему доступен.

## **Вот, что мне пишут**

Н. Ф.: «Спасибочки! Хрипеть почти перестала, и кашля нет почти после упражнений, я знаю теперь, как себе помочь... А то ставили аж диагноз – астма. Вот, сейчас дети сказали, что голос стал другой, мягкий. И им это нравится. Дети же, они такие, всё замечают. А коллеги сказали, что я, наверно, влюбилась».

## В речи есть важные факторы

– синтаксис

Способ строить предложения. Количество прилагательных, формы глагола, времена глагола личные и безличные формы.

Например, когда долго учишь английский, начинаешь сокращать русский синтаксис. Хочется все быстрее говорить. Компактнее. Становишься деловитее сам для себя. Когда твои родители из поколения в поколение передают свои способы строить предложения, это создает часть твоего мышления. Чтобы изменить это, мы читаем книги, стихи, говорим с другими, зеркалим других. Иногда это рождает конфликт.

– нарративы

Это понятно. Тебе тоже с детства рассказывают кто ты, какой-то, так ты начинаешь описывать сам себя. Потом тебе это нравится или не нравится. Чтобы разбить нарратив, мы ищем другие зеркала, чтобы отразиться в них иначе.

– звукоизвлечение

Насколько тело прокачено, свободно, спокойно, под контролем, управляемо. А где тело, там и то, что называют душой. Наша реакция на силу человека – это реакция на его прокаченность. В каком положении гортань, как работает сердце, легкие, почки – это все слышно.

Как-то я была на телеконкурсе «Звездный мост» в Волгограде и там познакомилась с одним очень техничным певцом из Владивостока. Парень пел так, что укладывал всех звезд наповал. Но – пил.

Через три года я его встретила снова. Алкоголь довел его до состояния, что вместо красивого мощного голоса осталось только сипение.

Есть техника напевания – когда в речи есть напевные ноты. Я в моих занятиях тг-практикой активно использую именно вокальные практики. Те, что развивают джазовую манеру пения. И это тоже важно. Это повышает контроль, делает управление дыханием легче. Эмоции становятся более понятными. А с другой стороны – напевность позволяет создать персону, сохранять расстояние.

## **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.